

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга»
муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МАУ ДО ЦДТ «Радуга»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦДТ «Радуга»
В.И. Абрамова
В.И. Абрамова
Приказ № 79-К
от «30» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика на гимнастической платформе»
объединения «Спортивная и фитнес аэробика»**

Программа рассчитана для обучающихся 5-7 лет
срок реализации программы: 1 год обучения
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная
ID номер в Навигаторе: 22180

Автор-составитель программы:
Иванова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Бирск – 2021

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу
«Аэробика на гимнастической платформе»
педагога дополнительного образования МАУ ДО ЦДТ «Радуга»
Ивановой Елены Владимировны

Представленная программа педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает развитие физического воспитания детей через одно из направлений «Спортивная и фитнес аэробика», направленное на реализацию сохранения и укрепления здоровья учащихся. Данный курс направлен на оздоровление учащихся, содержание основано на возрастных и психологических особенностях развития детей. В программе есть и нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся.

Особое внимание в программе отводится комплексному тестированию обучающихся по морфотипическим внешним данным, по нормам общей и специальной физической подготовке, по уровням физической подготовленности по фитнес аэробике, спортивной аэробике.

Рецензируемую работу отличают новизна, формы и методы организации учебных занятий, ожидаемые результаты.

Учебно-тематический план предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную, хореографическую и профессиональную подготовку. На протяжении всего года обучения проводится диагностика, где выявляются сильнейшие обучающиеся по показателям: общей физической подготовки, специальной физической подготовки.

В программе присутствует довольно обширная подборка методического материала, который используется педагогом во время занятий.

Программа предназначена педагогам дополнительного образования, учителям физической культуры, тренерам-преподавателям спортивных учреждений, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.

Рецензент: Убайдуллаева Г.М. – заместитель директора
по методической работе
МАУ ДО ЦДТ «Радуга»

Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной и фитнес аэробике *«Аэробика на гимнастической платформе»* составлена в соответствии со следующими документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.2.ст.12, п.2.4.1.; гл.3. ст.28, п. 6. Гл.4.ст.41.;гл.10.ст.75.п.1.2.3.4.;
- Закон Республики Башкортостан от 01. 07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”;
- СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. п 06-1844;
- Письмо МО и науки РФ, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 № 06-1844;
- Устав МАУ ДО ЦДТ «Радуга» муниципального района Бирский район Республики Башкортостан;
- Учебный план МАУ ДО ЦДТ «Радуга» муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительное направление, предусматривает развитие физического воспитания детей через одно из направлений: «Спортивная и фитнес аэробика». Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Педагогическая целесообразность программы по степ аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Степ аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей разного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья.

Дополнительные занятия по степ аэробике ориентированы на то, чтобы заложить у занимающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия степ аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна программы:

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровье сберегающей технологии; спортивную и фитнес аэробикой, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне здоровье занимающихся.

Актуальность программы:

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие, где учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и

развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Степ аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Цель программы - способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности средствами степ – аэробики.

Задачи обучения:

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить комбинациям и упражнениям на степах
- обучить силовым упражнениям
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

Отличительные особенности программы по степ аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят на степ платформе.

Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на разный возраст занимающихся. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы.

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;

- учёт по половому различию;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Организация учебного процесса:

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 5-7 лет.

Сроки реализации, формы занятий.

Занятия проходят в очной форме:

- групповые;

-индивидуальная работа с обучающимся;

-участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Методы используемы на занятиях фронтальный, индивидуальный, поточный, игровой, соревновательный, круговая тренировка.

Тренировочный процесс включает этап начальной подготовки:

Этап - начальная подготовка (5-7лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и степ аэробики.

6. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Планируемые результаты

Постоянный учет результатов учебно-воспитательной деятельности создает благоприятные условия для раскрытия творческих способностей детей к самовыражению в композициях, танце. Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании качеств: знаниях, умениях и навыках, чертах характера. Для оценки результатов по всем видам подготовки и для каждого конкретного норматива используется единая 10-бальная шкала.

В конце прохождения программы дети должны:

- знать историю возникновения аэробики;
- основы исполнения базовых шагов, связок, прыжков;
- обладать чувством ритма, музыкальностью, выразительностью;
- обладать необходимыми для гимнастов физическими качествами: спортивной осанкой, силой, выносливостью, гибкостью, быстротой, растяжкой;
- владеть основами хореографии - знать элементы классического, народного, современного танцев;
- обладать вкусом, творческим воображением.

Обучающиеся должны знать:

1. Что такое «аэробика».
2. Терминологию элементов, шагов.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в клубе).
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

Обучающиеся должны уметь:

1. Отжимания в упоре лёжа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90 градусов).
2. Упор углом с прямыми ногами (положение рук любое), ноги врозь и вместе.
3. Прыжок в длину с места, прыжки с двух ног, в группировку, «казак», подбивные прыжки.
4. Упражнение на пресс - подъём туловища из положения лёжа на спине - ноги прямые, зафиксированы, спина вертикально, за 1 мин количество раз.
5. Из положения стоя на скамейке наклон вперёд. Замеряется расстояние от уровня скамейки до кончиков пальцев рук.
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту.
7. Хорошее выполнение элементов аэробики по обязательным группам, соответственно возраст.
8. Умение выполнить на степ-платформе танцевальную связку 2 x 8.

Формы подведения итогов реализации программы

В целях объективного определения перспективности детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексный контроль результатов, который включает в себя:

- Педагогические наблюдения.
- Сдача контрольных переводных нормативов по ОФП и СФП.
- Выступления на соревнованиях,
- Внутри коллективные мероприятия.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки детей педагог должен:

-создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий;

-проводить занятия с соблюдением санитарно-гигиенических требований помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями детей;

-постоянно совершенствовать техническую подготовку детей, включая новые элементы;

-систематически вести воспитательную работу, прививать детям любовь к избранному виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства;

-учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему объединению;

-укреплять здоровье детей, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

- учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей;

- систематически проводить соревнования и добиваться активного участия в них детей;

- владеть техникой исполнения базовых шагов на степ-платформе.

Учебный план для группы начальной подготовки - ГНП

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Медицинский осмотр.	1	-	1	Беседа
2	Обучающие	-	22	22	наблюдение
3	Комбинированные	-	24	24	наблюдение
4	Повторение, закрепление ранее изученного материала	-	24	24	наблюдение
5	Итоговое занятие	-	1	1	зачет
	ИТОГО:	-	72	72	

Содержание программы для ГНП.

1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися, организационный момент. Гигиенические требования к проведению занятий. Спортивная форма на занятиях по аэробике.

Техника безопасности в спортивном зале на занятиях аэробики. Дисциплина на занятиях. Правила поведения обучающихся в зале.

Медицинский осмотр

Оценка морфологических данных детей, сбор справок о состоянии здоровья, выписки из карточек в поликлинике. Посещение физкультурного диспансера.

2. Обучающие.

Впервые знакомятся с упражнениями, движениями.

Приложение № 2

3. Комбинированные – новые комбинации на степеах и повторение совершенствование ранее изученных.

Приложение № 3-4

4. Повторение, закрепление ранее изученного материала.

Выполнение всех пройденных комбинаций.

5. Итоговое занятие

Контрольные и переводные нормативы

Подведение итогов учебного года, награждение и поощрение лучших воспитанников. Задание на период летних каникул.

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по степ аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка «5» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка «2» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Материально-техническое обеспечение занятий спортивной аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки обучающихся. Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

Наименование спортивного оборудования	Количество
Спортивный зал	1
Степы для аэробики	12
Спортивные коврики	12
Стенка гимнастическая	2
Скамейка гимнастическая	4
Утяжелители для рук и ног	У каждого свои
Гимнастические маты	4
Подкидная доска	1
Ноутбук, колонки	1
Скакалки	У каждого своя
Обручи	12

Приложение № 1
к программе «Аэробика
на гимнастической платформе»
Приказ № 59-К от 30.08.2021 г.

Календарный учебный график для группы УТГ-1

№	Тема занятия	Содержание и цель занятия	Количество часов	Дата, месяц проведения	Примечание и формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Инструкция № 1,5,18,19. Правила поведения в спортивном зале. ПДД.	2	01.09.2021	Беседа
2	Обучающие.	Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) .Разучивать аэробные шаги.	2	03.09.2021	Наблюдение
3	Комбинированное.	Научить упражнениям с различным подходом к платформе. Повторение пройденного.	2	06.09.2021	Наблюдение
4	Повторение, закрепление ранее изученного.	Закреплять основные подходы в степ аэробике продолжать учить базовые шаги.	2	08.09.2021	Наблюдение
5	Обучающие.	Учить правильному выполнению степ шагов.	2	10.09.2021	Наблюдение
6	Комбинированное.	Развивать равновесие и выносливость. Закрепление пройденного.	2	12.09.2021	Наблюдение
7	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторяем комплекс №3	2	15.09.2021	Наблюдение
8	Обучающие.	Продолжать учить сочетать движения с музыкой. Комплекс №4.	2	17.09.2021	Наблюдение
9	Комбинированное.	Закреплять основные подходы на степ.	2	19.09.2021	Наблюдение
10	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №3	2	22.09.2021	Наблюдение
11	Обучающие.	Разучивать аэробные шаги.	2	22.09.2021	Наблюдение
12	Комбинированное.	Развивать выносливость.	2	24.09.2021	Наблюдение

13	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №3, №4	2	26.09.2021	Наблюдение
14	Обучающие.	Учить правильному выполнению степ шагов. Разучить комплекс №5	2	29.09.2021	Наблюдение
15	Комбинированное.	Развивать выносливость Гибкость. Закрепление Комплекса №5.	2	01.10.2021	Наблюдение
16	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №3, №4	2	03.10.2021	Наблюдение
17	Обучающие.	Разучить комплекс №6. Разучивать аэробные шаги.	2	06.10.2021	Наблюдение
18	Комбинированное.	Научить упражнениям с различным подходом к платформе. Повторение пройденного.	2	08.10.2021	Наблюдение
19	Повторение, закрепление ранее изученного.	Закреплять основные подходы в степ аэробике продолжать учить базовые шаги.	2	10.10.2021	Наблюдение
20	Обучающие.	Продолжать учить сочетать движения с музыкой. Комплекс №7	2	13.10.2021	Наблюдение
21	Комбинированное.	Совершенствовать точность движений	2	15.10.2021	Наблюдение
22	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №5, №6	2	17.10.2021	Наблюдение
23	Обучающие.	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.	2	20.10.2021	Наблюдение
24	Комбинированное.	Совершенствовать точность движений	2	22.10.2021	Наблюдение
25	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №5 №6	2	24.10.2021	Наблюдение
26	Обучающие.	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги.	2	27.10.2021	Наблюдение
27	Комбинированное.	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	2	29.10.2021	Наблюдение
28	Повторение, закрепление ранее	Повторение комплекса №5, №6	2	31.10.2021	Наблюдение

	изученного.				
29	Обучающие.	Разучить комплекс № 8 на степях.	2	03.11.2021	Наблюдение
30	Комбинированное.	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	2	05.11.2021	Наблюдение
31	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №7	2	07.11.2021	Наблюдение
32	Обучающие.	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость,	2	10.11.2021	Наблюдение
33	Комбинированное.	Совершенствовать точность движений	2	12.11.2021	Наблюдение
34	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №8	2	14.11.2021	Наблюдение
35	Повторение, закрепление ранее изученного.	Повторение комплекса №7,8	2	17.11.2021	Наблюдение
36	Подведение итогов	Контрольное занятие (выполнение комплекса упражнений)	2	19.11.2021	Зачет

Основные базовые шаги: дисциплина «Аэробика на гимнастической платформе» для ГНП

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4) подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6) со степа не спрыгивать!!!
- 7) подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9) не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11) таз находится в нейтральной позиции,
- 12) включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple - без смены ноги):

1. *Basic step* - шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V- step* - шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.

3. *Step cross* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.

5. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет.

6. *Reverse-turn* - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple - без смены ноги):

1. *T- step* (Ти-степ) - 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе з равно, 4-шаг левой влево (стопы по краям

платформы), 5-6 - возвращаемся в положение я' платформе ноги вместе, 7- шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z-step* (Зед-степ) - 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляла на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо - вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* - 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8- левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

I. *Knee up* - шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз/правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2.*Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3.*Kick* - шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* - шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5.*Tap-Up* (Тэп ап) - шаг правой на степ - левая касается правой стопы, шаг левой вниз -

правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) - шаг правой в левый угол степа - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7.*Chasse* - подходом сбоку по всей длине степа - 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить

8. *Pony* - выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ - ча-ча с правой, спуск вниз с левой - правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse tambo back* - боком к степу, через степ, 1-2 - правой ча-ча-ча через степ, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10.*Basic+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

II. *V-step+cha-cha-cha* - шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- сойти с

платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* - 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка - поворот на полу, 3-4 - шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизаре) - Клее Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Кнее Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-степ) - Кнее Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Кнее Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) - любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* (Репит Твист) - любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

АЭРОБИК-СТЕП

Определение:

Соревновательное упражнение - это групповая хореография (5-10 участников: мужчины, женщины или смешанный состав), в котором на протяжении всей композиции демонстрируются базовые аэробные шаги.

В упражнении должна быть включена музыкальная вставка на 64 счета второго танцевального стиля (Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, street dance и т.д.).

Упражнение должно содержать 4 элемента (по 1 из каждой структурной группы) из правил соревнований ФИЖ (FIG COP).

Композиция может включать движения из других гимнастических дисциплин, но они должны хорошо сочетаться с хореографией.

Определение:

Соревновательное упражнение - это групповая хореография (5-10 участников: мужчины, женщины или смешанный состав), в которой используются аэробные базовые шаги и движения руками. Упражнение выполняется под музыку, с использованием оборудования (Степ-платформы). Композиция может включать элементы из правил соревнований ФИЖ (FIG COP), выполняемые одним или более участниками (одновременно или последовательно), но они не будут оцениваться в сложности.

Композиция (соревновательная программа) на всем протяжении должна максимально использовать степ при выполнении базовых аэробных шагов (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge и т.д.), сочетающихся с комбинациями движений рук.

Должно быть показано достаточное количество движений на степ-платформе с разнообразными подходами к ступе, передвижениями и изменениями положений ступа, что приведет к максимальному использованию Степ-платформы (с меньшим количеством хореографии на поверхности площадки).

Команда должна выполнить хореографию как целостное упражнение. Движения обучающихся должны быть синхронизированы или выполнены поочередно. Хореография должна показывать перестроения с использованием ступа или без. Все обучающиеся команды должны использовать степ по максимуму.

СОДЕРЖАНИЕ ХОРЕОГРАФИИ

1. Динамизм и слитность движений

Все движения (действия со ступом, степ-хореография, переходы, связки, взаимодействия и т.д.) должны быть хорошо объединены между собой и согласовываться со стилем и ритмом музыки. В упражнении необходимо максимально использовать степ-платформу, обеспечивать соответствующую интенсивность композиции, продемонстрировать энергичность и силу. Незначительные паузы в движениях разрешены в том

случае, если они соответствуют музыке и стилю хореографии. Движения должны выполняться слитно.

2. Сложность и творческий потенциал

Рассматривается сложность действий со степом, которая должна быть продемонстрирована использованием критериев координации (сочетаний движений рук и ног), требующих высокого уровня координации тела, без последовательных повторений однотипных движений Творческий потенциал композиции может быть продемонстрирован использованием:

- оригинальности действий со степом, с различными ориентациями тела в пространстве и подходами к степу
- оригинальности переходов / связок
- оригинальности взаимодействий (физические взаимодействия, подъемы, построения и перестроения и т.д.)
- оригинальности построений и переходов (взаимодействий) между участниками группы и степом (положение степа, использование степа)

3. Использование пространства

Соревновательная площадка должна быть максимально задействована, со сбалансированным использованием расстояний между участниками группы, как со степом, так и без него, используя:

- различные построения
- смену положений участников
- различные расстояния между участниками группы (короткие и относительно большие расстояния)
- изменение уровней (положений) спортсменов относительно поверхности площадки
- различные ориентации тела (ракурсы) относительно основного направления упражнения

4. Музыкальность:

Музыка должна быть адаптирована (приспособлена) для выполнения Степ-хореографии (рекомендуется скорость музыки между 130 bpm-140 bpm)

Рассматривается способность спортсменов воспроизвести движения в ритме и стиле музыки. Музыкальная структура и мелодия должны подчёркивать идею хореографии

5. Представление (презентация):

Обучающиеся должны демонстрировать хорошее настроение (восторженное отношение к выполняемому упражнению) во время всей композиции. Они должны демонстрировать естественное и приятное выражение лица, донося до зрителей свою оригинальность и творческий потенциал, показывая уверенность в себе.

Комплекс №1

- 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
- 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
- 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
- 4.Игровые упражнения «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на степе, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

1. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
- 2.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
- 3.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

- 1-шаг правой ногой в правую сторону
- 2- шаг левой ногой в сторону
- 3- правой ногой вернуться в и.п.
- 4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ(Буква А)

И.п – ноги врозь

- 1- поставить правую ногу на степ
- 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степы. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со стёпа, вернуться в исходное положение.

Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

Ногу назад, за стёп – руки вверх, вернуться в и.п.

Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 – поставить носок одной ноги на стёп- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 – поставить пятку одной ноги на стёп- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стёпа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на стёпе с полуприседанием.

6. «Выпады на стёп» Стоя на полу перед стёпом, поставить правую (левую) ногу на стёп, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на стёп, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на стёпе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без стёпа, а затем со стёпами

Стёп «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич

«захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и

постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на стёп правой ногой, на левый край стёпа;

2-левой ногой носком коснуться стёпа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на стёп левой ногой, на правый край стёпа;

6-правой ногой носком коснуться стёпа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием стёпа.

1- встать на стёп правой ногой, на левый край стёпа;

2- левой ногой носком коснуться стёпа;

- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
 - 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
 - 5-встать на степ правой ногой;
 - 6-левой ногой носком коснуться степа;
 - 7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
 - 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
- То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Комплекс № 5

Комплекс ору

- 1.И.п.: стоя на степе. Шаг со степа вперед; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад.
- 4.И.п.: о.с. на степе. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку; вернуться в и.п.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п.
- 8.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; вернуться в и.п.
- 9.Ходьба на степе.
- 10.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны. Прыжком сменить положение ног.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Колено вверх или солдатик

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

Комплекс № 6

- 1.И.п.: стоя на степе. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8.Ходьба на степе.
9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим .
убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

Комплекс № 7

- 1.Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2.Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону со степа на степ.
9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону со степа на степ.
11. Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Комплекс № 8

Ходьба обычная на месте на степе.

Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п

Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.

7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

9. Ходьба обычная на месте.

10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.

11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

12. Взавшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Комплекс № 9

Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.

Комплекс №9

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р.

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колени. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях(стопой вверх). Повторяем 8 раз

12. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 10

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со ступа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со ступа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7. Шаг на степ – со ступа.
8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов , все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1-шаг правой ногой вперед на степ;
- 2-шаг левой ногой на месте;
- 3-шаг правой ногой назад спуститься со ступа;
- 4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-4-то же опуская левую ногу.

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.2.ст.12, п.2.4.1.; гл.3. ст.28, п. 6. Гл.4.ст.41.;гл.10.ст.75.п.1.2.3.4.;
- Закон Республики Башкортостан от 01. 07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”;
- СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. п 06-1844;
- Письмо МО и науки РФ, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 № 06-1844;
- Устав МАУ ДО ЦДТ «Радуга» муниципального района Бирский район Республики Башкортостан;
- Учебный план МАУ ДО ЦДТ «Радуга» муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

2. Основной список:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. - М: Федерация аэробики России, 2002.
2. Правила ФИСАФ по фитнес аэробике. М., 2013.
3. Правила ФИЖ по аэробной гимнастике. М., 2017

3. Дополнительный список

Для педагога:

1. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика учебная программа. - Киев: Рад. пж., 2001.
2. Вараксина В.Н. Организация отдыха и досуговой деятельности детей. - М.: Школьная пресса, 2006.
3. Викулова А.Д., Бутан ИМ. Развитие физических способностей детей, - Ярославль, 2006.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - Мл Гуманитарный изд. Центр ВДАДОС, 2004.
5. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоренновательной подготовки гимнасток. - М.: Спорт, 2001.
6. Дополнительное образование в образовательном учреждении. / Сост. Н.И. Еременко - Волгоград: ИТД Корифей, 2007.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
8. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - М.: Школьная Пресса, 2006.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях доп. образования. Акробатика, - М.: «Владос», 2005.
10. Колесникова СВ. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
11. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими способностями. - Омск: Изд. Омский рабочий, 2005.
12. Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: Пособие. - Малаховка: Гор. типогр., 2007.
13. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. Дополнительное образование детей. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
14. Ленда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Лемешева С.П Гимнастика: учебное пособие. - Хабаровск: Физкультура, 2004.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. - М: Федерация аэробики России, 2002.
17. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореферат. - М.: тип. МГУ, 2005.
18. Мякиченко Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий, / Учебное пособие.- Мл СпортАкадемПрессе, 2002.

Для обучающихся:

- 1.. Наш выбор - здоровье. / Сост. Н.Н. Шапцева. - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Оздоровительная аэробика./ Сост. С.Н. Кириченко. Волгоград: Учитель,

2010.

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт»2000.

4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.

7. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

Интернет-ресурсы.

<http://спортивнаяаэробика.рф/>

<https://www.youtube.com/channel/UCYmYzo0EOjmugLKckNjMbUA>