



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школа № 15  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
А.В. Бухарова  
«09» января 2018 г.

**Учебно-тематический план  
1 года обучения  
образовательной программы «Степ-аэробика»**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил во время проведения занятий клуба.	1	1	2
2	Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой	1	1	2
3	Базовая аэробика	2	56	58
4	Танцевальная аэробика	-	4	4
5	Стретчинг. Элементы йоги	-	6	6
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>

Подпись педагога  
дополнительного образования \_\_\_\_\_ /Алексева А.И./

*Примечание: итоговое кол-во часов рассчитывается из расчета 36 недель: (2-х час. группы – 72 час. / год; 3-х часовые – 108 час. / год, 4 час. – 144 час. / год.)*