|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МКОУ « ДЮСШ № 1 г. Сегежи»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С.Гаврилов  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |

**Учебный план**

**по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта**

**МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»**

**на 2016 – 2017 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программы по видам спорта, этапы подготовки.** | **Сроки реализации** | **Уровни**  **реализации** | **Недельная учебная нагрузка по годам обучения** | | | | | **Годовая тренировочная нагрузка** | **Всего часов по программе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь  период | Начальное общее | 3 |  |  |  |  | 126 | **630** |
| Начальное общее | 6 |  |  |  |  | 252 |
| Основное общее | 6 |  |  |  |  | 252 |
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь  период | Основное общее | 6 |  |  |  |  | 252  252 | **504** |
| **ФУТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Основное общее | 3  6 |  |  |  |  | 126  252  252 | **882** |
| Среднее общее | 6 |  |  |  |  | 252 |
| **ХОККЕЙ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | Начальное общее | 3 |  |  |  |  | 126 | **126** |
| **БОКС** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | Начальное общее | 6 |  |  |  |  | 252 | **252** |
| **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | Начальное общее | 6 |  |  |  |  | 252  252  252  252 | **1008** |
| **ДЗЮДО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | Начальное общее | 3 |  |  |  |  | 126 | **126** |
| **2.. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее | 6 |  |  |  |  | 252 | **588** |
| Среднее общее |  | 8 |  |  |  | 336 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее |  | 12 |  |  |  | 504 | **504** |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **1764** |
| Среднее общее |  |  | 14 | 14 |  | 588  588 |
| Основное общее |  |  |  |  | 14 | 588 |
| **ПЛАВАНИЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее | 6 |  |  |  |  | 252  252  252  252 | **2016** |
|  | 8 |  |  |  | 336  336  336 |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  | **1764** |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее | - |  |  |  |  |  |
| Среднее общее | 10 | 12 |  |  |  | 420  420  420  504 |
| Основное общее | - |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **1764** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  | 14 |  | 588  588 |
|  |  |  |  | 14 | 588 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее | - |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее | - |  |  |  |  |  |
| Основное общее | - |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее | - |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **1764** |
| Среднеее общее |  |  | 14 |  |  | 588 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 14 | 588  588 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФУТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее |  | 8 |  |  |  | 336 | **336** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **504** |
| Среднее общее |  | 12 |  |  |  | 504 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **1764** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  | 14 |  | 588 |
|  |  |  |  | 14 | 588  588 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ХОККЕЙ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее | 8 |  |  |  |  | 336 | **336** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **924** |
| Среднее общее | 10 |  |  |  |  | 420 |
|  | 12 |  |  |  | 504 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **588** |
| Среднее общее |  |  |  | 14 |  | 588 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БОКС** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **336** |
| Среднее общее |  | 8 |  |  |  | 336 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **588** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  | 14 | 588 |
| Совершенствования спортивного мастерства | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **756** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее | 18 |  |  |  |  | 756 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее | 1 | 8 |  |  |  | 252  336 | **588** |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **1176** |
| Среднее общее |  |  | 14 |  |  | 588 |
|  |  |  | 14 |  | 588 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЗЮДО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | от 1 года и свыше | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **252** |
| Среднее общее | 6 |  |  |  |  | 252 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  1-2 год обучения (начальная специализация). | До 2-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее общее |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный  3-5 г. обучения (углубленная специализация). | До 3-х лет | Начальное общее |  |  |  |  |  |  | **588** |
| Среднее общее |  |  |  | 14 |  | 588 |
| Основное общее |  |  |  |  |  |  |

Заместитель директора по УВР МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи»: Т.А. Рабко