План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп, (ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Виды  подготовки | Количество часов в месяц | | | | | | | | | | | | |
| Всего | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **100** | 9 | 11 | 9 | 11 | 7 | 11 | 7 | 9 | 11 | 5 | 1 | 9 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **100** | 8 | 7 | 8 | 7 | 9 | 7 | 9 | 8 | 7 | 10 | 12 | 8 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | **100** | 8 | 7 | 8 | 7 | 9 | 7 | 9 | 8 | 7 | 10 | 12 | 8 |
|  | **Всего часов** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |