

**Примерный годовой план распределения учебных часов для группы (от пяти до семи лет).**

При учёте академического часа 40 минут и двух занятий в неделю (96 занятий в год).

<i>месяцы</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
ходьба	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
бег	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
катание, бросание, ловля, метание	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
ползание, лазание	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
прыжки	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
строевые упражнения	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
ритмическая гимнастика	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
общеразвивающие упражнения	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{1ч.}{40мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
акробатические упражнения	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	$\frac{0,5ч.}{20мин}$	-
элементы борьбы самбо	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{1ч.}{40мин.}$	$\frac{1ч.}{40мин.}$	$\frac{1ч.}{40мин.}$	-
подвижные игры	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2ч.}{80мин.}$	$\frac{2,5ч.}{100мин.}$	$\frac{2,5ч.}{100мин.}$	$\frac{2,5ч.}{100мин.}$	-
<b>Всего часов за месяц</b>	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.	-
<b>Всего часов за год</b>	<b>96 часов</b>											

Согласно инструктивно – методическому письму «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»