

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Марьинская школа памяти Героев Сталинградской битвы»
(ГБОУ Школа № 1566)
Дошкольное отделение № 4

г. Москва, Люблинская ул., д.173А

Согласовано:

Старший методист д/о № 4

 /Козик Т.С./

«»  2020 г.

Утверждено:

Директор ГБОУ Школа № 1566

 /Смирнова Т. В./

«»  2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
Инструктора ФИЗО
д/о № 4
Матвеевой Светланы Олеговны

на 2020-2021 учебный год

Учебный план инструктора по физической культуре

Формы работы	Группы	Количество занятий в неделю		Количество занятий в месяц		Количество занятий в год	
		По группам	Всего	По группам	Всего	По группам	Всего
Образовательная деятельность по физической культуре (в физкультурном зале)	Младшая	2	10	8	40	80	400
	Средняя	2		8		80	
	Средняя	2		8		80	
	Старшая	2		8		80	
	Подготовительная	2		8		80	
Образовательная деятельность по физической культуре Дети старшего дошкольного возраста 3-е занятие, спорт.площадка (улица)	Младшая	1	5	4	20	40	200
	Средняя	1		4		40	
	Средняя	1		4		40	
	Старшая	1		4		40	
	Подготовительная	1		4		40	
Физкультурные досуги	Младшая			1	5	10	50
	Средняя			1		10	
	Средняя			1		10	
	Старшая			1		10	
	Подготовительная			1		10	
Физкультурные праздники. Соревнования.	Младшая					2	8
	Средняя					2	
	Средняя					2	
	Старшая					2	
	Подготовительная						

Учебный план

Младшая группа

Формы работы	Виды занятий	Структура занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Образовательная деятельность по физической культуре	В спортивном зале	Вводная часть: Различные виды ходьбы Построения и перестроения Повороты Различные виды бега Упражнения в равновесии Основная часть: 1. ОРУ с предметами и без них 2. Основные виды движений -метание -лазание -прыжки -равновесие 3. Подвижные игры Заключительная часть: Малоподвижные игры Дыхательные упражнения Упражнения на снятие мышечного напряжения	2 занятия по 15 минут	8 занятий	80 занятий
	На улице (теплое время года)		1 занятие по 15 минут	4 занятия	40 занятий
Активный отдых	Физкультурные досуги			1 занятие по 20 минут	10 занятий
	Физкультурные праздники				
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика		Ежедневно 5-6 минут		
	Подвижные и спортивные игры на прогулке		Ежедневно		
	Физкультминутки (в середине статического занятия)				

Учебный план

Средняя группа

Формы работы	Виды занятий	Структура занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Образовательная деятельность по физической культуре	В спортивном зале	Вводная часть: Различные виды ходьбы Построения и перестроения Повороты Различные виды бега Упражнения в равновесии Основная часть: 1. ОРУ с предметами и без них 2. Основные виды движений -метание -лазание -прыжки -равновесие 3. Подвижные игры Заключительная часть: Малоподвижные игры Дыхательные упражнения Упражнения на снятие мышечного напряжения	2 занятия по 20 минут	8 занятий	80 занятий
	На улице (теплое время года)		1 занятие по 20 минут	4 занятия	40 занятий
Активный отдых	Физкультурные досуги			1 занятие по 20 минут	10 занятий
	Физкультурные праздники				2 раза (до 60 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика		Ежедневно 6-8 минут		
	Подвижные и спортивные игры на прогулке		Ежедневно		
	Физкультминутки (в середине статического занятия)				

Учебный план

Старшая группа

Формы работы	Виды занятий	Структура занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Образовательная деятельность по физической культуре	В спортивном зале	Вводная часть: Различные виды ходьбы Построения и перестроения Повороты Различные виды бега Упражнения в равновесии Основная часть: 1. ОРУ с предметами и без них 2. Основные виды движений -метание -лазание -прыжки -равновесие 3. Подвижные игры Заключительная часть: Малоподвижные игры Дыхательные упражнения Упражнения на снятие мышечного напряжения	2 занятия по 25 минут	8 занятий	80 занятий
	На улице		1 занятие по 25 минут	4 занятия	40 занятий
Активный отдых	Физкультурные досуги			1 занятие по 25-30 минут	10 занятий
	Физкультурные праздники				2 раза (до 60 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика		Ежедневно 8-10 минут		
	Подвижные и спортивные игры на прогулке		Ежедневно		
	Физкультминутки (в середине статического занятия)		Ежедневно		

Учебный план

Подготовительная группа

Формы работы	Виды занятий	Структура занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Образовательная деятельность по физической культуре	В спортивном зале	Вводная часть: Различные виды ходьбы Построения и перестроения Повороты Различные виды бега Упражнения в равновесии Основная часть: 1. ОРУ с предметами и без них 2. Основные виды движений - метание - лазание - прыжки - равновесие 3. Подвижные игры Заключительная часть: Малоподвижные игры Дыхательные упражнения Упражнения на снятие мышечного напряжения	2 занятия по 30 минут	8 занятий	80 занятий
	На улице		1 занятие по 30 минут	4 занятия	40 занятий
Активный отдых	Физкультурные досуги			1 занятие по 30-40 минут	10 занятий
	Физкультурные праздники				2 раза (до 60 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика		Ежедневно 10-12 минут		
	Подвижные и спортивные игры на прогулке		Ежедневно		
	Физкультминутки (в середине статического занятия)		Ежедневно		