

**Годовой календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год
(дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая мозаика»)**

Пояснительная записка

Календарный учебный график является нормативным актом, регламентирующим общие требования к организации образовательной деятельности в учреждении.

Организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика» в детском саду регламентируется:

- календарным учебным графиком;
- учебным планом;
- расписанием образовательной деятельности.

Календарный учебный график разработан в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 21.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации");
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МБДОУ № 6.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года	11.09.2023 – 23.05.2024
Продолжительность образовательного процесса	32 недели
Режим работы	1 день в неделю: в соответствии с расписанием занятий Выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ
Адаптационно-диагностический период	11.09.2023 -16.09.2023
Каникулярный период	25.12.2023 – 29.12.2023 – подготовка и проведение новогодних праздников
Диагностический период	15.05.2024-23.05.2024
Летний оздоровительный период	01.06.2024-31.08.2024

Образовательная нагрузка в день/в неделю регламентируется следующим образом:

Группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Возраст	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Длительность образовательной деятельности (ООД)	20 минут	25 минут	30 минут
Общее количество занятий в неделю	1	1	1
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день	40 минут в 1 половину дня	45 минут в 1 половину дня, не более 25 минут во вторую половину дня	1,5 часа в 1 половину дня, не более 30 минут во вторую половину дня
Общее время (в часах)	20 минут	25 минут	30 минут

Структура образовательной деятельности

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика» *проводится за рамками основной образовательной деятельности во 2 половине дня и состоит из 3 частей.*

Вводная часть: разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам. Главная задача этой части занятия — четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 12 – 18 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

Задача основной части - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия специальные упражнения:

- упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский стетчинг; суставная гимнастика;
- танцевальная ритмика в разных стилях;
- упражнения импровизационного характера;
- задания обучающего характера с элементами степ-аэробики и фитбол-гимнастики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств;
- подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера. Предполагается вариативность характера в зависимости от поставленных задач.

Заключительная часть: Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки па организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление, игры малой подвижности, ходьба, релаксация с использованием элементов йоги. Заключительная часть занимает 3 – 5 минут.