

Приложение № 2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Тополек»
с. Кольчугино»

Ж.Н. Козакова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»
Симферопольского района Республики Крым
на 2022/2023 учебный год

ПРИНЯТ

на педагогическом совете

Протокол № от 26.08.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

№	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативные основания составления учебного плана непосредственно организованной образовательной деятельности	3
1.2.	Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана непосредственно организованной образовательной деятельности	3
2.	Режим работы	4
3.	Структура образовательного года	4
4.	Продолжительность непосредственно организованной образовательной деятельности	4
5.	Работа в летний оздоровительный период	4
6.	Количество занятий в неделю по возрастным группам	5
7.	Учебный план непосредственно образовательной деятельности	5
8.	Расписание непосредственно образовательной деятельности	11
9.	Режим дня в возрастных группах	12
10.	Объем недельной двигательной активности обучающихся в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности для детей дошкольного возраста	14
11.	Региональный компонент	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»

1.1. Нормативные основания составления учебного плана ДОУ.

Учебный план ДОУ является нормативным актом, регламентирующим организацию образовательных отношений, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение организованной образовательной деятельности

Учебный план разработан в соответствии с:

Законом "Об образовании в Российской Федерации" 29.12.2012 N 273-ФЗ ((пункт 1 статьи 9, статья 12; пункт 4 статьи 13; пункты 1, 2, 4, 5, 6, 8 статьи 14; пункты 1, 2, 6, 7 статьи 15; пункт 3 статьи 18; пункты 2, 3 статьи 32, пункты 1,5, 7 статьи 51);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО) (в редакции приказа Минпросвещения РФ от 21.01.2019 №31);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833);

Уставом ДОУ;

Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ;

Методическими рекомендациями КРИППО «Организация деятельности дошкольных образовательных организаций в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в 2021-2022 учебном году»

1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана непосредственно организованной образовательной деятельности.

Основными задачами годового плана организованной образовательной деятельности являются:

1. Регулирование объема образовательной нагрузки.

2. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Учебный план составлен на основе *Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино», региональной программы «Крымский венок»*

Выбор программ осуществлялся на педагогическом совете ДОУ с учетом типа и вида учреждения, приоритетных направлений развития детей в ДОУ, методического и материально-технического обеспечения программ, особенностей и возможностей детей.

Данное сочетание программ позволяет обеспечить целостность образовательных отношений и полноценное развитие детей по всем направлениям: физическому, коммуникативно-личностному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

1.3. Структура учебного графика непосредственно организованной образовательной деятельности.

Учебный план составлен для 5 возрастных групп: разновозрастная (2,5-4 года), 2 младшая группа, средняя (разновозрастная 3-5 лет,) старшая, подготовительная группы.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ ДООУ:

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 7-30 до 16-30. (9 часов)

Дежурная группа: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 16-30 до 17-30.

Выходные: суббота и воскресенье, праздничные дни, согласно законодательства РФ.

3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ГОДА

1 сентября - «День радостных встреч».

02 – 09 сентября – адаптационный период.

12 сентября -03 октября – образовательный период

3 октября – 14 октября - педагогическая диагностика

17 октября по 21 октября – образовательный период

24 октября – 28 октября – осенние развлечения.

31 октября – 23 декабря – образовательный период.

26 декабря –08 января – мини-творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

09 января – 28 февраля – образовательный период.

01 марта – 7 марта - праздничные утренники, развлечения.

9 марта – 31 мая – образовательный период.

03 апреля- 14 апреля педагогическая диагностика

1 июня – 31 августа – летний оздоровительный период.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель. В течение учебного года для обучающихся организуют творческие и зимние каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направлений.

4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

В разновозрастной (2,5 – 4 года) 10 минут;

во 2 младшей (3 – 4 лет) – не более 15 мин;

в средней группе (4 - 5 лет) – не более 20 мин;

в старшей группе (5-6 лет) – не более 25 мин;

в подготовительной (6 -7 лет) – не более 25-30 мин.

Максимальный объем образовательной нагрузки в первой половине дня в разновозрастной и младшей группах – 30 минут, в средней группе - 40 минут, в старшей группе – 45 минут, в подготовительной к школе группе - 1,5 часа.

В середине непосредственно образовательной деятельности проводится физкультпауза или физкультминутка (2 мин). Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности – 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

5. РАБОТА ДООУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В летний период образовательная деятельность не проводится. Согласно утвержденного планирования деятельности на летний оздоровительный период работа педагогов носит тематический характер с учетом образовательных областей проводятся ежедневное чтение художественной литературы, спортивные и подвижные игры, спортивные и музыкальные праздники и развлечения, экскурсии. Организуется максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Образовательные области	Виды занятий	разновозрастная	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная (6-7)
Речевое развитие	Развитие речи.	1	1	1	1	1
	Подготовка к обучению грамоте				1	1
Физическое развитие	Физкультура	3	3	3	3	3
Познавательное развитие	Математика	1	1	1	1	2
	Ознакомление с окружающим	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Ознакомление с природой	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	краеведение				0,5	0,5
Художественно – эстетическое	Рисование	0,5	0,5	0,5	2	2
	Лепка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Аппликация	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Музыка	2	2	2	2	2
	Конструирование	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Всего:		10	10	10	13	14

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В структуре Учебного плана выделены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса

Обязательная часть Программы обеспечивает развитие воспитанников во всех образовательных областях.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает вариативность образования, отражает специфику образовательного учреждения, позволяет более полно реализовать приоритетные направления, по которым работает ДОУ, социальный заказ на образовательные услуги.

В структуре Плана для детей младшей и средней групп выделена только обязательная часть. Объем учебной нагрузки обязательной части составляет 10 НОД в неделю, что составляет 100% от общего нормативного времени, отводимого на организованную образовательную деятельность по освоению 4 образовательных областей: познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

Учебный план НОД в разновозрастной группе

1	Обязательная часть		в неделю		в год
	Образовательная область	виды образовательной деятельности	кол-во	время	кол-во
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Физическая культура	3	45 мин	105
		итого	3	45 мин	105
2.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	Математика	1	15 мин	35
		Ознакомление с окружающим миром	0,5		
		Ознакомление с природой	0,5	15 мин	35
		итого	2	30 мин	70
3.	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	Развитие речи	1	15 мин	35
		итого	1	15 мин	35
4.	ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Рисование	0,5		
		Лепка	0,5	15 мин	35
		Аппликация	0,5		
		Конструирование	0,5	15 мин	35
		Музыка	2	30 мин	70
		итого	4	60 мин	140
ИТОГО:			10	2ч30 мин	350

Учебный план НОД во 2 младшей группе

1	Обязательная часть		в неделю		в год
	Образовательная область	виды образовательной деятельности	кол-во	время	кол-во
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Физическая культура	3	45 мин	105
		итого	3	45 мин	105
2.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	Математика	1	15 мин	35
		Ознакомление с окружающим миром	0,5		
		Ознакомление с природой	0,5	15 мин	35
		итого	2	30 мин	70
3.	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	Развитие речи	1	15 мин	35
		итого	1	15 мин	35

4.	ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Рисование	0,5		
		Лепка	0,5	15 мин	35
		Аппликация	0,5		
		Конструирование	0,5	15 мин	35
		Музыка	2	30 мин	70
итого			4	60 мин	140
ИТОГО:			10	2ч30 мин	350

Учебный план НОД в средней группе

1	Обязательная часть		в неделю		в год
Образовательная область	виды образовательной деятельности	кол-во	время	кол-во	
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Физическая культура	3	60 мин	105
		итого	3	60 мин	105
2.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	Математика	1	20 мин	35
		Ознакомление с окружающим миром	0,5	10 мин	17,5
		Ознакомление с природой	0,5	10 мин	17,5
		Конструирование	0,5	10 мин	17,5
итого		2,5	50 мин	87,5	
3.	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	Развитие речи	1	20 мин	35
		итого	1	20 мин	35
4.	ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Рисование	0,5	10 мин	17,5
		Лепка	0,5	10 мин	17,5
		Аппликация	0,5	10 мин	17,5
		Музыка	2	40 мин	70
		итого	3,5	1ч10мин	122,5
ИТОГО:			10	3ч20 мин	350

Структура Плана для обучающихся старшей группы содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса.

Объем учебной нагрузки обязательной части 13 НОД в неделю, что составляет 100% от общего нормативного времени, отводимого на образовательную деятельность по освоению образовательных областей.

Учебный план НОД в старшей группе

1	Обязательная часть		в неделю		в год
Образовательная область	виды образовательной деятельности	кол-во	время	кол-во	
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Физкультура	3	1ч15 мин	105
		итого	3	1ч15мин.	105

2.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	Математика	1	25мин	35
		Ознакомление с окружающим миром	0,5	25 мин	35
		Ознакомление с природой	0,5	12,5 мин	17,5
		Конструирование	0,5	12,5 мин	17,5
		краеведение	0,5	12,5 мин	
итого			3	1ч15мин.	105
3.	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	Развитие речи	1	25 мин	35
		Подготовка к обучению грамоте	1	25мин	35
	итого			2	50 мин
4.	ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Рисование	2	50 мин	70
		Лепка	0,5	12,5 мин	17,5
		Аппликация	0,5	12,5 мин	17,5
		Музыка	2	50 мин	70
	итого			5	2 ч. 5 мин
ИТОГО:			13	5 ч.25мин	455

Учебный план НОД в подготовительной группе

1	Обязательная часть		в неделю		в год
Образовательная область	виды образовательной деятельности	кол-во	время	кол-во	
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Физкультура	3	1ч 30 мин	108
		итого		3	1ч 30мин.
2.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	Математика	2	60 мин	72
		Ознакомление с окружающим миром	0,5	15 мин	18
		Ознакомление с природой	0,5	15 мин	18
		Конструирование	0,5	15 мин	18
		Краеведение	0,5	15 мин	18
	итого		4	2 ч	144
3.	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	Развитие речи	1	30 мин	36
		Подготовка к обучению грамоте	1	30 мин	36
	итого		2	60 мин	72
4.	ХУДОЖЕСТВЕННО-	Рисование	2	60 мин	72
		Лепка	0,5	15 мин	18
		Аппликация	0,5	15 мин	18

	ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Музыка	2	30 мин	72
	итого		5	2 ч.	180
ИТОГО:			14	6 ч. 30 мин	504

Реализация образовательных областей, не отраженных в обязательной части учебного плана, во всех возрастных группах осуществляется в ходе взаимодействия педагога с детьми при проведении режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников и интеграции образовательных областей.

8. РАСПИСАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

План непосредственно-образовательной деятельности

Области по ФГОС	Образовательная деятельность	разновозрастная	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная группа
Познавательное развитие	1.ознакомление с окружающим	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	2. ознакомление с природой	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	3.Региональный компонент (краеведение)				0,5	0,5
	ФЭМП	1	1	1	1	2
Речевое развитие	Развитие речи	1	1	1	1	1
	Подготовка к обучению грамоте				1	1
Физическое развитие	Физкультура	3	3	3	3	3

Художественно-эстетическое	Музыка	2	2	2	2	2
	рисование	0,5	0,5	0,5	2	2
	лепка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	аппликация	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	конструирование	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	всего	10	10	10	13	14
Длительность Непосредственно Образовательной деятельности		15 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Объем НОД		2 ч.45 мин	2 ч. 45 мин	4 часа	5 ч. 25 мин	6ч 30 мин

Режим дня дошкольных групп
МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»
на 2022-2023 учебный год

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	РАЗНОВОЗРАСТНАЯ (2,5-4 ГОДА)	МЛАДШАЯ (С 3 ДО 4 ЛЕТ)	РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (С 3-5 Л.)	СТАРШАЯ ГРУППА (С 5-6 Л.)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (С 6-7 Л.)
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.30	7.30 – 8-40
утренняя гимнастика	8-05-8-10	8.05 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
самостоятельная /игровая деятельность	8-10-8-20	8-10-8-20	8.10 – 8.20	8-30-8-40	-
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность	8-40-9-00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность 1 перерыв непосредственно образовательная деятельность 2 перерыв непосредственно образова тельная деятельность 3	9-00-9-10 9-10-9-20 9-20-9-30	9.00 – 9.15 9-15-9-25 9.25 – 9.40 9-40-9-50 9.50 – 10-05	9.00 – 9.20 9-20-9-30 9.30 – 9.50 9-50-10-00 10-00 – 10.20	9.00 – 9.25 9-25-9-35 9.35 – 10-00 10-00-10-10 10-10– 10.35	9.00 – 9.30 9-30-9-40 9.40 – 10.10 10.10 – 10.20 10.20 – 10.50
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9-30-11-50	10-05-12-00	10.20 – 12.15	10.35 – 12.40	10.50 – 12.40
обед	12-20-12-50	12.00 –12.40	12.15 – 12.50	12.40 – 13.00	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну	12-40-12-50	12.40 -13.00	12.50 – 13.00	13-00-13-15	13-00-13-15
Дневной сон	12-50-15-00	13.00 -15.00	13.00 – 15.00	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15-00-15-10	15.00 –15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
полдник	15-10-15-30	15.10 –15.30	15.10 – 15.40	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Чтение художественной литература	15-30-16-00	15-40-16-00	15-40-16-00	15-20-16-00	15-20-16-00
Прогулка, уход домой	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Ж.Н. КОЗАКОВА

РЕЖИМ РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2023 ГОДА

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	РАЗНОВОЗРАСТНАЯ (2,5-4 ГОДА)	МЛАДШАЯ (С 3 ДО 4 ЛЕТ)	РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (С 3-5 Л.)	СТАРШАЯ ГРУППА (С 5-6 Л.)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (С 6-7 Л.)
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.30	7.30 – 8.40
утренняя гимнастика	8.05-8-10	8.05 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность	8-40-9-00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
Игры, детская деятельность	9-00-10-00	9-00-10-00	9-00-10-00	9-00-10-00	9-00-10-00
2 завтрак	10-00-10-10	10-00-10-10	10-00-10-10	10-00-10-10	10-00-10-10
Детская деятельность на участке, игры, труд, наблюдения	09-00-11-40	09-00-11-50	09-00-12-10	09-00-12-15	09-00-12-20
Водные процедуры, подготовка к обеду	11-40- 11-50	11-50- 12-00	12-10-12-15	12-15-12-40	12-20-12-40
обед	11-50-12-20	12.00 – 12.40	12.15 – 12.50	12.40 – 13.00	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну	12-20-12-30	12.40 -13.00	12.50 – 13.00	13-00-13-15	13-00-13-15
Дневной сон	12-30-15-00	13.00 -15.00	13.00 – 15.00	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15-20-15-30	15.20 –15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
полдник	15-30-15-30	15.10 –15.30	15.10 – 15.40	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Прогулка, уход домой	15-30-16-30	15-30-16-30	15-30-16-30	15-30-16-30	15-30-16-30

10. ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ

«Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»

В ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режимные моменты	2,5-4 лет	3-4 лет	3-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 20 мин. 40 минут в неделю	2 раза в неделю по 25 мин. 50 минут в неделю	2 раза в неделю по 30 мин. 1 час в неделю
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю по 15 мин. 15 минут в неделю	1 раз в неделю по 15 мин. 15 минут в неделю	1 раз в неделю по 20 мин. 20 минут в неделю	1 раз в неделю по 25 мин. 25 минут в неделю	1 раз в неделю 30 минут в неделю
Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 7,5 мин 15 минут в неделю	2 раза в неделю по 7,5 мин 15 минут в неделю	2 раза в нед. по 10 мин 20 минут в неделю	2 раза в нед. по 12-15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 12-15 мин. 30 минут в неделю