

Пояснительная записка

Основная цель образования – формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа спроектирована в соответствии с

1. Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г., СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
6. Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2016 №613н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Направленность программы: физкультурно-спортивно-оздоровительная.

Уровень освоения: базовый.

Целеполагание: развитие у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности; формирование качеств личности и социально-значимых компетенций; создание условий для повышения мотивации и развития личностных качеств; повышение конкурентоспособности на основе высокого уровня полученного образования.

Требования к результативности освоения программы: освоение прогнозируемых результатов программы; участие учащихся в районных и городских мероприятиях; наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях; презентация результатов на уровне города.

Актуальность: программа соответствует требованиям государственной политики в области дополнительного образования детей и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, нацелена на выполнение социального заказа общества.

Отличительные особенности: Структура программы и используемая методика преподавания позволяет адаптировать ее для обучения детей разного возраста. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность

корректировать нагрузку и основное направление занятий. Освоение учебного материала программы обеспечит общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, обучение технике и тактике спортивных игр (базовых), необходимые теоретические знания по основам здорового образа жизни, здоровьесберегающим технологиям, истории развития физической культуры и спорта в России, истории Олимпийского и Паралимпийского движений, а также участие воспитанников в культурно-спортивно-массовых событиях различного уровня.

Общая физическая подготовка – система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции общей физической подготовки с элементами подвижных и спортивных игр воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

Данная дополнительная общеобразовательная программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм реализации по договорам сотрудничества с различными образовательными организациями (например: ГБНОУ ДООТЦ СПб «Балтийский берег», ЦГС «Энергия», ГБУ "Центр "Адмиралтейский" по работе с подростками и молодежью", ЦФКСиЗ Адмиралтейского района и др.)

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально.

В работе учебных групп, при наличии условий, могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. Также, при наличии условий, производственной необходимости и с согласия руководителя, состав групп может быть расширен относительно учебно-производственного плана без включения учащихся в основной состав, т.е. допускается работа с группами переменного состава.

Особое внимание при освоении программы обращается на подготовку учащихся, сочетающую в себе элементы сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде. В связи с этим, учащиеся имеют возможность участвовать в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, от школьного до городского уровней, проводимых для школьных спортивных клубов (тестирования, соревнования, слеты ШСК, конкурсы, мастер-классы и т.д. по различным видам спорта).

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. Полный курс освоения программы занимает 1 год - 68 часа (2 часа в неделю). Режим занятий может быть изменен во время массовых мероприятий.

Программа предназначена для учащихся не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. К противопоказаниям относятся: хронические заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, порок сердца, сердечно-легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, артериальная гипертония, аритмия, хронические гастрит и холецистит при обострении, простудные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина, воспалительные заболевания зубов, ушей). При сотрясениях, вывихах, переломах, растяжениях, после любых перенесенных заболеваний заниматься можно только имея разрешающую справку врача.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Образовательные задачи:

- изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- обучение навыкам подвижных и спортивных игр (базовых), сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;
- обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие памяти, внимания, пространственной координации;
- развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;
- развитие основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Воспитательные задачи:

- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, гендерной толерантности;
- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи.
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы: Дети могут начинать обучение в разном возрасте, в связи с этим, группы формируются по результатам собеседования и в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, поэтому имеется возможность формирования разновозрастных групп.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, особенностей реализации Программы, по норме наполняемости: на 1 году обучения – не менее 15 человек;

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать требованиям, предъявляемым профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, звуко- и видео воспроизводящая аппаратура, видеокамера, фотоаппарат и специальное спортивное оборудование для занятий общей физической подготовкой и технической подготовкой (скакалки, мячи, гимнастические коврики, скамейки, тренажеры, степ-платформы, обручи, фит-мячи, гантели, штанги и т.д.).

Особенности организации образовательного процесса.

Каждое занятие-тренировка включают в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Продолжительность подготовительной части, или, разминки составляют 5-10% от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения учащихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования.

Основное содержание подготовительной части составляют следующие упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разведение, подтягивания, круговые вращения руками;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы;

- упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, круговые движения туловищем;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы;
- упражнения для мышц ног: приседания, отведения ног, прыжки, выпады.

Основная часть занимает 75-90% всего времени занятия и делится на две серии. В первую серию (20-30% времени занятия) включаются упражнения общеразвивающей направленности для развития основных качеств – силы, быстроты, гибкости, ловкости. Вторая серия содержит игровые - подвижные или спортивные элементы Игр, соревновательные компоненты - обучение технике и тактике игр (70-45% времени занятия). Непременное условие методически правильно построенного занятия – наличие заключительной части, занимающей 5-15% времени занятия. По целевому назначению разделяют две серии, проводимые в этой части занятия:

- серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление;
- серия из упражнений психорегулирующего воздействия, включая аутотренинг.

Подходы к построению обучения.

Системно-деятельностный подход соответствует задаче формирования единой картины мира и предполагает установление содержательных и процессуальных связей на разных уровнях.

Метаметодический подход реализуется в выделении близких для разных учебных предметов школьного цикла и образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе целей, элементов содержания образования, методов обучения, приемов учения (самообразования) и в формировании междисциплинарных знаний и умений, универсальных учебных действий. Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» наиболее тесно связана с учебным предметом – «Физическая культура» и с другими дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами школьного спортивного клуба.

Личностно-ориентированный подход предполагает направленность обучения на формирование определенных качеств личности. Эти качества формируются, за счет организации физкультурно-спортивной деятельности ребенка, требующей проявления активности, ответственности, креативности, инициативности, мобильности и рефлексивности в организации подготовки учащихся к соревновательной, творческой, волонтерской и судейской деятельности.

Принципы построения курса:

Принцип **доступности** реализуется на уровне методики обучения от простого к сложному. Программа построена таким образом, что все заявленные в ней спортивные элементы соответствуют возрастным, физическим и психологическим данным учащихся.

Принцип **вариативности** реализуется в процессе обучения за счет разнообразия физических упражнений и видов спортивной деятельности, на которых строится преподавание.

Принцип **диалогизации** образовательного процесса в рамках реализации данной программы можно рассматривать гораздо шире, чем обычное понимание термина «диалог». Здесь мы можем говорить о философском понятии этого термина, включающем с себя не только вербальное, но и невербальное общение, умение работать в паре с партнером или в команде. Умение понимать партнеров по команде и реагировать на какие-либо изменения без слов.

Принцип **преемственности и перспективности**. По окончании обучения по данной программе, учащиеся могут продолжать образование по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам.

Планируемые результаты.

Личностные образовательные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию
 - овладение начальными **навыками адаптации** в динамично изменяющемся и развивающемся мире
 - развитие самостоятельности и личной **ответственности** за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
 - развитие **навыков сотрудничества** со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- сформированность мотивации к обучению и познанию
 - принятие и освоение **социальной роли** обучающегося,
 - развитие **мотивов** учебной деятельности и формирование **личностного смысла** учения;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества
 - сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств
 - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
 - сформированность уважительного отношения к иному мнению
- сформированность основ гражданской идентичности
 - сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России
 - сформированность чувства гордости за свой школьный спортивный клуб, свой район и за Санкт-Петербург в целом
 - сформированность петербургской гражданской идентичности путем развития интереса к петербургским традициям

В результате освоения программы учащиеся освоят следующие навыки:

- навыки физкультурно-спортивной деятельности;
- технические и тактические навыки игр (базовых);
- овладеют основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- у детей разовьются чувство единства команды, память, внимание, инициатива;
- дети станут обладать пространственной координацией;
- дети научатся проявлять доброжелательное отношение друг к другу, гендерную толерантность, уважительное отношение к педагогам, родителям

В результате освоения программы учащиеся получают возможность:

- *осознать свою этническую и национальную принадлежность; освоить гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества, проявлять интерес и уважительное отношение к истории и культуре*

- своего и других народов;*
- *овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;*
 - *осознать личностный смысл учения;*
 - *проявлять самостоятельность, нести личную ответственность за свои поступки;*
 - *развить эстетические потребности, ценности и чувства;*
 - *развить этические чувства, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей;*
 - *овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
 - *закрепить положительные качества личности, лидерские качества, нормы коллективного взаимодействия, чувство товарищества и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;*
 - *повысить мотивацию к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.*

Метапредметные образовательные результаты:

- универсальные учебные действия обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:
 - **Регулятивные УУД** (обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности)
 - **целеполагание** как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
 - **планирование** – составление плана и последовательности действий;
 - **прогнозирование** – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
 - **контроль** в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
 - **коррекция** – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
 - **оценка** - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
 - **волевая саморегуляция** как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.
 - **Познавательные общеучебные УУД**
 - самостоятельное выделение и формулирование **познавательной цели**;
 - поиск и выделение необходимой информации; применение методов **информационного поиска**, в том числе с помощью компьютерных средств;
 - знаково-символические действия – **моделирование**
 - **структурирование знаний**;

- **выбор** наиболее эффективных **способов решения** задач в зависимости от конкретных условий;
- **постановка и формулирование проблемы**, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- **Познавательные логические УУД**
 - **анализ** объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
 - **синтез** как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
 - выбор оснований и критериев для **сравнения, сериации, классификации** объектов;
- **Коммуникативные УУД**
 - **планирование учебного сотрудничества** с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - **постановка вопросов** – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - **разрешение конфликтов** - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - **управление поведением партнера** – контроль, коррекция, оценка действий партнера;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; **владение монологической и диалогической формами речи, вербальными и невербальными способами общения.**
- межпредметные понятия:
 - спортивные термины

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- использовать свои физические возможности для решения поставленных задач;
- организовывать свою учебную деятельность в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и саморазвития (овладеют основами личной гигиены, разовьют и усовершенствуют функциональное состояние органов и систем организма);
- самостоятельно формулировать творческие задачи и находить пути их решения;
- плодотворно работать совместно с партнером, в группе (команде); признавать возможность существования различных физических и психологических данных, помогать товарищам выйти на более высокий уровень физкультурно-спортивного мастерства;
- принимать цель совместной деятельности и пути ее достижения; исполнять предложенную роль в совместной деятельности; участвовать во взаимном контроле.

В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:

- определять цель совместной деятельности и пути ее достижения;
- распределять функции в совместной деятельности;
- участвовать во взаимном контроле;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Предметные образовательные результаты:

- знание истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- совершенствование и закрепление навыков сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- техника и тактика спортивных игр;
- знание основ личной гигиены и здорового образа жизни

В результате освоения программы учащиеся освоят:

- знания по истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни
- навыки сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни

В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:

- специальные физические упражнения для развития и совершенствования функциональное состояние органов и систем организма;
- опыт переживания и позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- базовые умения и навыки непрофильных видов спорта

Учебный план.

Учебный план 1 года обучения.

| Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|------------------|--------|----------|--|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Собеседование |
| Инструктаж по охране труда | 2 | 2 | 0 | Занятие, беседа, опрос |
| История развития физической культуры и спорта в России | 4 | 2 | 2 | Занятие, беседа, творческая работа (реферат, доклад и т.д.), участие в конкурсах |
| Гигиена и самоконтроль | 2 | 1 | 1 | Занятие, опрос |
| Общая физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Занятие, тренировка |
| Техническая подготовка | 10 | 2 | 8 | Занятие, тренировка |

| | | | | |
|---|----|----|----|--|
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Занятие, тренировка |
| Функциональная диагностика | 4 | 1 | 3 | Занятие, тестирование |
| Совершенствование мастерства | 8 | 2 | 6 | Занятие, тренировка |
| Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия | 8 | 2 | 6 | Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных выездах и т.д. Дипломы, грамоты, благодарности и т.д. |
| Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Занятие, подведение итогов |
| Всего: | 68 | 20 | 48 | |

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.

Практика. Формирование группы учащихся.

2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.

3. История развития физической культуры и спорта в России.

Теория. История возникновения Олимпийских и Параолимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.

Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в конкурсах.

4. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Умение анализировать состояние своего здоровья и самочувствие.

Практика. Составление собственного режима дня. Следование санитарно-гигиеническим нормам на занятии.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их

строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.

Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, упражнения на скамейке, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), настольный теннис, работа на специальном спортивном оборудовании (тренажерах). Подготовка к соревнованиям. Обучение технике и тактике игр.

6. Функциональная диагностика.

Теория. Правила проведения тестирования.

Практика. Контрольное тестирование проводится 2-3 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Оценка – силовых качеств, гибкости, скорости, координационных способностей.

7. Совершенствование мастерства.

Теория. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.

Практика. Совершенствование спортивного мастерства, технических и тактических навыков по отдельным видам спорта.

8. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.

Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Участие в учебно-тренировочных сборах, творческих проектах, сетевом взаимодействии. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных событий.

9. Заключительное занятие.

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.

Практика. Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся. Также проводится работа с детьми по профилактике курения и употребления наркотиков.

Оценочные и методические материалы.

Критерии оценки достижения метапредметных результатов.

| Что проверяется | Как оценивается |
|--|--|
| Использование учащимися своих физических возможностей для решения поставленных задач, т.е. спортивное мастерство | по критериям: сила скорость выносливость техничность гибкость |

| | |
|---|--|
| Организация своей учебной деятельности в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и саморазвития (овладение основами личной и общественной гигиены, развитие и усовершенствование функционального состояния органов и систем организма) | по опрятности в костюме и внешнему виду, по правильной осанке, по кондиционным двигательным качествам, по координационной способности |
| Умение самостоятельно формулировать творческие задачи и находить пути их решения | по использованию специальных спортивных навыков в решении прикладных творческих задач на соревнованиях и конкурсах |
| Умение самостоятельно принимать решения по использованию специальных технических и тактических навыков | демонстрацией высоких спортивных результатов на мероприятиях различного уровня |
| Умение плодотворно работать совместно с партнером, в группе (команде); признавать возможность существования различных физических и психологических данных, помогать товарищам выйти на более высокий уровень спортивного мастерства | проявляется в умении вести диалог с партнером /партнерами/ по команде, в бесконфликтном обсуждении возникшей проблемы и самостоятельной дополнительной работе с товарищами и с соперниками |
| Принятие цели совместной деятельности и путей ее достижения; исполнение предложенной роли в совместной деятельности; участие во взаимном контроле | проявляется в понимании физических и физиологических различий партнеров по команде, гендерной толерантности |

Календарный учебный график.

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель* | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год обучения | 9 января | 28 декабря | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |

* 2024 календарный год – с 9 января по 28 декабря,
(без учета летних каникул с 24 мая по 31 августа).