

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Основная общеобразовательная школа с. Мраморское»

Рассмотрено на заседании ШМО.
Протокол от «04» 09 2017г № 1

Утверждено:
Директор ОУ _____
Е.Н. Птухина

Приказ от «04» 09 2017г № 12-П



Рабочая программа по внеурочной деятельности
кружка «Танцевальный»
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель:

Виноградова Т.П.,
руководитель кружка

2017 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети смогут усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Занятия способствуют не только физическому развитию, они воспитывают в детях организованность и дисциплинированность, оказывают положительное влияние на развитие художественного вкуса детей, на рост их общей культуры и культуры поведения, а главное помогают формировать всесторонне развитую, творческую и эстетически образованную личность.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности определено через выбор направления – музыкальное воспитание.

Цель кружка:

- Развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности.
- Формирование духовно богатой, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства.
- Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры.

Задачи:

- Воспитывать интерес к занятиям
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных функций.

– Развитие творческих и созидательных способностей, координацию, выразительность, точность движений, пластичность, музыкальный вкус и кругозор.

Ожидаемые результаты

Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.

Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- основные положения рук, ног, корпуса;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

Настоящая программа рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ»

№ урока	Тематическое содержание	Часы
1	Введение. Беседа о танце. Разучивание поклона. Игра «Знакомство»	1
2	Основные понятия в хореографии. Разучивание разминочных движений.	1
3	Постановка корпуса. Упражнения. Игра «Найди музыкальную фразу».	1
4	Закрепление упражнений по постановке корпуса. Разучивание танцевальной комбинации.	1
5	Постановка рук в танце. Освоение комплекса статических поз. Игра «Найди свой путь».	1
6	Закрепление положений рук в танце.	1
7	Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные позиции ног.	1
8-9	Разучивание движений к танцу «Утята». Игра «Сделал - остановись».	2
10	Разучивание движений к танцу «Первые шаги». Музыкальные игры	1
11	Разучивание прыжков к танцу «Первые шаги». Ритмическая гимнастика	1
12-13	Постановка танца «Первые шаги» в паре.	2
14	Разучивание движений к танцу «Сладкоежки»	1

15	Закрепление движений танца. Отработка новых комбинаций.	1
16	Музыкальность исполнения движений. Музыкальные игры.	1
17-18	Постановка танца «Сладкоежки». Рисунки.	2
19	Правильность исполнения рисунков танца. Новые движения в системе занятий.	1
20	Исполнение движений в паре. Комплекс статических поз.	1
21	Разучивание движений к флэшмобу.	1
22-23	Разучивание движений под музыку. Отработка танцевальных номеров, движений к флэшмобу.	2
24	Отработка движений рук к флэшмобу. Импровизация. Пластические этюды.	1
25	Совместная репетиция. Разучивание движений к флэшмобу. Музыкальные игры.	1
26	Музыкальность исполнения движений. Музыкальные игры.	1
27	Подготовка номеров к новогодним праздникам. Танец «Снежинки».	1
28-29	Постановка танца «Снежинки». Отработка техники и выразительности исполнения.	2
30	Повторение движений и рисунков танца «Снежинки». Музыкальные игры.	1
31	Подготовка к вечеру «Танец Танго», «Дорога к танцу».	1
32	Ритмичность исполнения движений в танце «Танго»	1
33-34	Исполнение танца «Танго» в паре.	2
35-36	Отработка танцев «Снежинки», «Танго». Беседа «Новый век и современные танцы».	2
37	Партерная гимнастика. Музыкальная импровизация.	1
38	Самостоятельное составление комбинаций.	1
39-40	Разучивание основных ходов, построения, перестроения в круг, ходьба по кругу. Упражнения в паре.	2
41	Соединение всех комбинаций в танец.	1
42-43	Отработка движений в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно	2
44-45	Разучивание движений танца «Задорный».	2
46	Отработка танцевальных движений.	1
47-49	Разучивание танца «Веселая полька »	3
50	Исполнение танцев «Задорный», «Веселая полька ».	1
51-52	Танцевальное движение «Рычажок», шаг «Косичка» Разучивание танца.	2
53-54	Танцевальное движение «Кружение», прыжки «Галоп». Разучивание танца.	2
55	Исполнение танцев. Соединение всех комбинаций в	1

	танец.	
56 - 58	Концерт для родителей.	3
59-61	Танцевальное движение «Расчёска». Разучивание танца. Танцевальное движение «Игра с платочком», шаг на носках. Разучивание танца «Осенний вальс».	3
62-64	Танцевальное движение «Гусиный шаг», «Боковой галоп», разучивание танца «Осенний вальс».	3
65-67	Танцевальное движение «Волчок», шаг «косичка». Разучивание танца «Осенний вальс».	3
68-70	Танцевальное движение «Козлик», Притоп в сочетании с «точкой». Разучивание танца.	3
71-73	Танцевальное движение «Козлик», «Расчёска», положение рук в парах «воротки», «крестик».	3
74-75	Повторение изученных танцевальных движений. Разучивание танца.	2
76-78	Хлопки в парах «Стенка», танц. движ.- «шаг кадрили». Разучивание танца.	3
79 -81	Хлопки в парах «Большой бубен», танц. движ. «шаг с притопом на месте». Разучивание танца.	3
82-84	Хлопки в парах «Крестики», танц. движ. «Приставной хороводный шаг» . Разучивание танца.	3
85-87	Танц. движ. «Ковырялочка», «Козлик», прыжки на двух ногах «ножницы». Разучивание танца.	3
88-89	Танц. движ. «Большая гармошка», прыжки на одной ноге «часики». Разучивание танца.	2
90	Повторение прыжков на одной ноге. Разучивание танца.	1
91	Высокий шаг, хлопки «Ловим комариков». Разучивание танца.	1
92-93	Топающий шаг, прыжки на двух ногах «подскоки». Разучивание танца.	2
94-95	Шаг «Косичка» на носках, позиции рук в парах «Плетень», «Бантик». Разучивание танца.	3
96	Закрепление изученных танцевальных движений. Разучивание танца	1
97	Прыжки на одной и двух ногах. Разучивание танца.	1
98	Прыжки на одной и двух ногах. Разучивание танца.	1
99	Движение рук «Поющие руки», «Моторчик» Разучивание танца.	1
100	Движение рук «Поющие руки», «Моторчик» Разучивание танца.	1
101	Хлопки «Ладушки», «Блинчики». «Шаг кадрили».Разучивание танца.	1
102	Танц. движ.«Распашонка»,«Самоварчик».Разучивание танца.	1
103	Боковой приставной шаг. Разучивание танца.	1
104-105	Праздничный концерт для родителей.	2
	Всего за год	105 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы базируется на танцевально-образном, нравственно-эстетическом постижении школьниками основных пластов танцевального искусства. Приоритетным в данной программе является введение ребенка в мир танца через танцевальные движения, движения рук, мимику лица. Включение в программу танцевальных этюдов дает возможность детям освоить культуру различных видов танца.

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий:

«Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа,

колени, бедра); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

Тема 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Диско-танцы

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

Итоговое занятие.

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К числу планируемых результатов освоения курса образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление

своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Объектом оценки личностных результатов являются: самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация.

При этом личностные результаты выпускников на ступени начального общего образования не подлежат итоговой оценке.

Среди них: ценностные ориентации выпускника, которые отражают его индивидуально-личностные позиции; характеристика социальных чувств (патриотизм, толерантность, гуманизм); индивидуальные психологические характеристики личности.

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Объект оценки метапредметных результатов: сформированность регулятивных, коммуникативных, познавательных универсальных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, осуществление учебных действий, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Познавательные универсальные учебные действия: общеучебные, знаково-символические, информационные, логические.

Коммуникативные универсальные учебные действия: инициативное сотрудничество, планирование учебного сотрудничества, взаимодействие, управление коммуникацией.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться. Уровень сформированности метапредметных результатов может быть качественно оценен и измерен в результате: оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий; выполнения учебных и учебно-практических задач; выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Оценка предметных результатов предусматривает выявление уровня достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам с учетом:

- предметных знаний: опорные знания учебных предметов: ключевые теории, идеи, понятия, факты, методы; знания, дополняющие, расширяющие или углубляющие опорную систему знаний;

- действий с предметным содержанием: предметные действия на основе познавательных УУД; конкретные предметные действия (способы двигательной деятельности, способы музыкальной исполнительской деятельности и другие).

Предполагаемые результаты реализации программы:

Результаты первого уровня:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

Результаты 2 уровня:

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- гармоничное развитие учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня:

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой

предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 7- 10 лет.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.).

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.