



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)

Протокол от 15 апреля 2022г №2

Председатель

В.А.Коробец



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»

Г.Н.Бадретдинова

07 апреля 2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения
педагогов дополнительного
образования

Протокол от 22 марта 2022 г. №3

Руководитель ПМО

Т.Л.Королюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ
ТАНЦЫ»**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 17 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Термишев А.Е., педагог
дополнительного образования

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	8
5. Список литературы.....	9
6. Глоссарий.....	9
7. Календарный учебный график.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Латиноамериканские танцы» - художественная. Программа направлена на развитие чувства ритма и пространства, формирование самостоятельной двигательной активности в системе музыкально-ритмического воспитания, формирование новых хореографических навыков, связанных с исполнением танцевальных движений в стиле латина.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Латиноамериканские танцы» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2;
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановление Администрации МО Надымский район от 10.08.2020N434 «Об утверждении Положения Об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального округа Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа»;
- Постановлением Администрации Надымский район от 03.09.2019 №531 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории муниципального образования Надымский район».

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

Актуальность программы обусловлена возросшим в настоящее время интересом к современным направлениями хореографического, танцевального искусства и физической культуры. Танцевальная индустрия представлена широким комплексом направлений различного характера, одним из которых являются латиноамериканские танцы. Данное направление практически не представлено в системе дополнительного образования Надымского района, и разработка данной программа является ответом на социальный заказ.

Новизна программы заключается в том, что обучение латиноамериканским танцам (социальным и спортивным) сочетается с фитнес-латиной - новым направлением оздоровительного фитнеса. В его основе лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем и систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствует укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения, эстетическое воспитание осуществляется в комплексе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программный материал синтезирует в себе обучение различным вариантам латиноамериканского танца.

Цель программы: развитие музыкально-ритмических навыков и воспитание хореографической культуры учащихся средствами латиноамериканского танца.

Задачи:

Образовательные (программные):

- формировать танцевальные умения и навыки в стиле латино;
- развивать танцевальную технику в целом;
- формировать исполнительское мастерство с учетом технических особенностей танцев латиноамериканской программы;
- развивать познавательный интерес к изучению латиноамериканского танца
- развивать чувство ритма, музыкальность, эстетику движения, пластику, координацию

Метапредметные:

- умение организовать самостоятельную танцевально-творческую деятельность;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию;
- умение применять полученные знания в своей собственной танцевально-творческой деятельности;
- способность ставить цели и достигать их;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Программные результаты:

понимают:

- значение основного комплекса упражнений для физического развития, способствующего формированию исполнительских качеств, необходимых в хореографии латиноамериканских танцев;
- основные принципы контакта с партнером в совместных движениях в танце;
- технику правильного дыхания;
- положение корпуса;
- позицию в ногах в танце;

умеют:

- различать характер латиноамериканских танцев;
- соединять элементы танца в фигуры;
- согласовывать движения своего тела с музыкой;
- перестраиваться в более сложные рисунки;
- ориентироваться на танцевальной площадке;
- выполнять упражнения, развивающие баланс, приводящие мышцы в тонус;

владеют:

- основным комплексом специальных упражнений;
- точным исполнением разучиваемых движений;
- навыками выполнения движений латиноамериканских танцев;
- точной передачей образа движениями и мимикой.

Метапредметные результаты:

- умение организовать самостоятельную танцевально-творческую деятельность;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- владение навыками танцевальной деятельности;

Личностные результаты:

- умение вступать в продуктивную коммуникацию;
- умение представлять результаты собственной деятельности;
- владение навыками самопрезентации;

Адресат программы: учащиеся от 17 лет и старше.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы –1 год.

Количество учебных часов в год– 140 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного занятия - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая.

Наполняемость групп: не менее 12 человек.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков.

Уровень сформированности программных умений и навыков и их качество определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы с 15 по 25 сентября;
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря, с 12 по 19 мая;
- аттестация по завершению реализации программы – в конце освоения программы с 12 по 19 мая.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль умений и навыков осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Оценка умений и навыков осуществляется по 4-балльной системе (от 2 - 5 баллов).

Начальный контроль проводится в форме творческих проб, творческих этюдов.

Используемые методы – наблюдение, творческое задание.

Промежуточная аттестация - в форме творческого отчёта.

Используемые методы - творческое задание, наблюдение, оценивание.

Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме фестиваля.

Используемые методы – оценивание, наблюдение.

Формы контроля:

- практическое занятие;
- творческий этюд;
- фестиваль;
- концерт.

Методы контроля:

- опрос;
- наблюдение;
- оценивание.

Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует действующим требованиям санитарных норм и правил.

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный центр;
- компьютер;
- мультимедиа проектор;
- зеркала;
- хореографический станок.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- методические разработки, планы-конспекты занятий;
- учебная, методическая, дополнительная литература;
- видео-фотокаatalogи: CD-диск, записи концертных выступлений, конкурсов, фестивалей.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Основы латиноамериканского танца	6	1	5	Тестирование. Зачетная работа
3	Фитнес-Латина	101	2	99	
3.1	Фитнес-латина как направление бальных танцев	1	1	0	Опрос
3.2	Изучение хореографических позиций	25	0	25	Тестирование. Зачетная работа.
3.3	Латиноамериканские социальные танцы	25	1	24	Опрос Тестирование. Зачетная работа
3.4	Латиноамериканские спортивные танцы	25	0	25	Тестирование. Зачетная работа
3.5	Физические упражнения на основе движений латиноамериканского танца	25	0	25	Тестирование. Зачетная работа
4	Стрейчинг	30	2	28	Опрос Тестирование. Зачетная работа
5	Фестиваль «Латина»	2	0	2	Зачетная работа Выступление
	Итого	140	6	134	

3. Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час).

Теория. Знакомство участников объединения с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Первичная диагностика физического состояния учеников.

2. Основы латиноамериканского танца (6 часов).

Теория. Краткий экскурс в историю латиноамериканского танца. История развития танцев ча-ча-ча, самба, румба, мамбо, меренге, бачата, джайв.

Практика. Позиции рук и ног; движения: relevés, port de bras, plie, grand plie, battements tendu, double battements tendu, passe par terre, battement jete, rond de jambe par terre en dehors, en dedans, plie soutenus вперёд, в сторону, назад, sur le cou-de-pied, battements fondus на 45 градусов, battements frappés носком в пол на 30 градусов, rond de jambe en l'air, battements relevés, battements développés, grand battements jete и др.

3. Фитнес-Латина (101 час).

3.1. Фитнес-латина как направление бальных танцев.

Теория (1 час): история появления танцевальных направлений в физкультурно-оздоровительных направлениях фитнеса (зумба, Latin social, спортивные танцы)

3.2. Изучение хореографических позиций (25 часов)

Практика (25 часов). Хореографические позиции рук – I, II, III, подготовительная позиция; изучение хореографических позиций ног – I, II, III, VI.

Изучение позиции для исполнения латиноамериканских бальных танцев (исходная позиция И.П.) – пятки стоп соединены вместе, носки разведены в стороны, при подъеме на полупальцы вес переносится на большой и указательный палец стопы;

Изучение хореографической позиции тела – вес равномерно распределен на стопах, спина ровная, образует линию от таза до верхней части головы («макушки»), плечи расправлены, живот втянут, верхняя часть грудной клетки приподнята, руки вытянуты вдоль тела;

Изучение шагов латиноамериканских бальных танцев и изучение их специфики – шаги выполняются без отрыва от поверхности пола носка стопы, акцентирование внимания на правильном переносе веса при выполнении шагов вперед и назад;

Изучение поворотов – повороты на месте вправо, повороты на месте влево, поворот в правую сторону на трех шагах, поворот в левую сторону на трех шагах;

3.3. Латиноамериканские социальные танцы (25 часов)

Теория (1 час): Стилиевые особенности латиноамериканских социальных танцев.

Практика (24 часа): Изучение шагов танца мамбо. «Мамбо крест» (шаг вперед с левой ноги с возвратом в И.П., шаг назад на правую ногу с возвратом в И.П., шаг влево с возвратом в И.П., шаг вправо с возвратом в И.П.); поворот на месте с шагом вперед с возвратом в И.П.; Изучение шагов танца меренге. Шаги меренге в сторону – шаг вправо исполняемый с правой ноги, подставка левой ноги к правой и следующий шаг вправо с правой ноги, шаги повторяются в зависимости от задания педагога. Шаги влево исполняются «зеркально».

Изучение шагов танца бачата. Шаги исполняются в сторону с одноименной ноги, в правую сторону с правой ноги, с левой ноги – с левой. Схема шагов – с правой ноги шаг в правую сторону, левой ногой исполняем подставку к правой ноге, с правой ноги шаг в правую сторону, левой ногой исполняем подставку к правой ноге на подушку стопы и одновременно исполняем подъем левого бедра вверх. Шаги влево исполняются «зеркально».

3.4. Латиноамериканские спортивные танцы (25 часов)

Практика: Изучение танца ча-ча-ча. Изучение фигур «основной шаг», «тайм степ», изучение видов шассе в танце ча-ча-ча (шассе вправо, шассе влево, лок шассе вперед, лок шассе назад, ронд шассе, хип-твист шассе, сплит шассе, компактное шассе, «бегущее» шассе);

Изучение фигур, включающих в себя повороты – спот-поворот, нью-йорк.

Изучение позиций рук в латиноамериканском спортивном танце, характер работы рук, раскрытие рук из подготовительной позиции во вторую позицию с возвратом в подготовительную позицию.

Изучение танца самба. Изучение стандартизированных фигур – «основной шаг», «самба виск», «вольта» с правой ноги, «вольта» с левой ноги, «ботафого» вперед, «ботафого» назад, «зиг-заг»;

Изучение нестандартных фигур – «кариокананз», «батукада» назад, «батукада» вперед.

Изучение танца румба. Изучение фигур «основной шаг», «кукарача», «нью-йорк», «спот поворот», «скользящие дверцы», «открытый хип-твист», «веер».

Изучение танца джайв. Изучение фигур «основной шаг», «рок назад», изучение особенностей исполнения шассе в танце джайв.

3.5. Физические упражнения на основе движений латиноамериканского танца (25 часов)

Практика (25 часов): Исполнение фигуры «самба виск» с координацией рук в медленном темпе, среднем и убыстренном темпе. Акцент внимания на технике выполнения упражнения и развитии скоростно-силовых качеств. Исполнение фигуры «батукада» с координацией рук и акцентированным движением бедер (вынос бедра вперед). Исполнение фигуры «рок назад» с акцентированным выносом колена на счет «2». Исполнение джайв-

шассе в прыжковом характере. Исполнение движения «кик» в характере танца «джайв» вместе с шассе и отдельно.

Стато-динамические упражнения. Выполнение выпадов в стороны с сохранением позиций рук (I, II, III) и вертикального положения тела. Наклоны корпуса вперед с сохранением рук в III позиции, дальнейшие наклоны в сторону вправо и влево. Выполнение упражнений для развития осанки в партере («Планка», «Лодочка» и т.д.).

Упражнения основанные на тренаже классического танца. Battementtendu из первой позиции вперед, в сторону, назад с правой ноги и с левой ноги. Battementtendujete из первой позиции вперед, в сторону, назад с правой ноги и с левой ноги. Прыжки из I позиции с сохранением позиций рук.

4.Стрейчинг (30 часов).

Теория (2 часа): классическая балетная растяжка и стрейчинг – направление фитнеса включающие упражнения из спортивной растяжки.

Практика (28 часов): Фитнес-стрейчинг. Партерная растяжка – упражнения «бабочка», «лягушка», «складочка», развитие гибкости рук, корпуса, стоп. Растяжка из арсенала классического танца, выполняемая у хореографического станка. Наклоны корпуса в стороны и назад. Растяжка мышц бедра и голени с расположением ног на станке. Растяжка мышц и связок рук у станка со сменой позиций. Развитие устойчивого положения корпуса и растяжка мышц шейного отдела позвоночника.

5. Фестиваль «Латина» (2 часа)

Практика: исполнение вариаций латиноамериканского танца, зачетные занятия по упражнениям стрейчинга, занятия по общефизической и специальной физической подготовке учеников.

3. Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции: методические разработки, методические рекомендации, сценарии мероприятий, конкурсов, концертов;

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия-** концерт, мастер-класс, практическое занятие, творческий отчет, фестиваль;
- **педагогические технологии-** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.
- **дидактические материалы**–упражнения, плакаты-схемы постановки рук, ног, корпуса.

5. Список литературы.

1. Браиловская Л.В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба. [Текст] – Ростов на Дону: «Феникс», 2015 г.
2. Грин Х.Ж. Анатомия танца. [Текст] – Москва: «Попурри», 2014.
3. Делаویه Фредерик. Анатомия силовых упражнений. [Текст] – Москва: «Рипол Классик», 2017 г.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов на Дону: «Феникс», 2014 г.
5. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев, часть 1 – Румба, Самба. [Текст] – Москва: «Артис», 2013 г.
6. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев, часть 1 –Пасадобль, Ча-ча-ча, Джайв. [Текст] – Москва: «Артис», 2013 г.

6. Глоссарий (словарь терминов и понятий)

Выворотное / параллельное положение ног - положение ступней.

Форс - необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов,

Preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

ëArch [арч] - арка, прогиб торса назад.

Contraction [контракшен] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе. Окончательное положение называется контракт.

Sidestretch [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

Rolldown [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

Rollup [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Drop [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

Flex [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

Point [пойнт] - вытянутое положение стопы.

Jazzhand [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Surlecou-de-pied [сюрле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

Attitude [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

Arabesque [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

Kick [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe

Pique [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

Paschasse [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

Pasdebourree [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. В модерн-джаз танце во время pasdebourree положение surlecou-de-pied не фиксируется.

Stepballchange [стэпболлчендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах

Saute [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

Sissonouvert [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

Swing (свинг) - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

Tombe [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

demi-plie (деми плие) - неполное «приседание».

grand-plie (гранд плие) - глубокое, большое «приседание».

relevé (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

battementendu (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

battementdujeté (батман тандю жете) - «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

demirond (демиронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).

ronddejambparterre (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

ronddejambe l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

ende hors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

endedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

surle coude pied-(сюрле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

battement frappe-(батман фραπε)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

battu-(ботю)-«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

double-(дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

relevé-(релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

battements soutenu-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

développe-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на одной ноге, другую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше. aveloppe - обратное движение.

adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

degagé-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

grand battement-(гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

picée-(пике) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

pouette-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

balance-(балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

por de bras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

tempslie - (танлие)-маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

failli-(фай) - «летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз.

allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

toile (тур)- вращательное движение в воздухе с продвижением поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°

tourlent (турлян)- медленный поворот на полу поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°

pirouettes (пируэт)- вращательное движение вокруг своей оси на полу поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.

entournant (антурнан)- поворот поворот на 360°

fouette (фуэте)- «отхлест» шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад.

soutenu (сотеню)- «собирающий» из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°

renverse (ренверсе)- «опрокидывающий» вставая на левую, взмах правой в сторону - назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП.

Tempslevé (танлеве)– от франц. lever «поднимать». Вертикальный прыжок на одной или двух ногах (в то время как вторая находится в положении surlecou-de-pied или в др. позе). Обычно tempsleve повторяется несколько раз.

Echappé (эшапе)– от франц. échapper «ускользать, вырываться». Движение состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из закрытой позиции(V) в открытую (II или IV) и обратно в закрытую. Исполняется на маленьком и большом прыжке — petit E (пти Э.) и grand E. , а также с заноской — E. battu (Э. батю) .

Changementdepied (шанжман де пье) – от франц. changement «перемена» p ied «нога, стопа». Прыжок из V позиции в V с переменой ног в воздухе. Может исполняться на маленьком (petitde p.) и большом прыжке (grandCh . de p.) и с поворотом в воздухе (tourenl'air).

Chainé (шен э)– от франц. глагола chainer «измерять мерной цепью, лентой» и франц. существительного chaîne «цепь ». Во время исполнения«chainé» происходит перенос центра тяжести с одной ноги на другую с поворотом корпуса и постепенным увеличением скорости движения тела вокруг своей оси с продвижением во всех направлениях, где одна нога, обгоняя другую, имитирует непрерывную цепочку.

Assemble (ассамбле)– от франц. «собирать». Прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги вперёд, в сторону и назад под углом в 45° (petit A .) и в 90° (grand A .) , и собиранием ног во время прыжка вместе. Может выполняться с продвижением в сторону выбрасываемой ноги.

Arabesque (арабеск)– от итал. «арабский». Поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол», на 45°, 60°, 90° и выше до 180°. Положение торса, рук и головы зависит от формы arabesque. В русской школе классического танца приняты 4 вида arabesque. I и II arabesque – ноги в положении efface. В I A. – рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперёд, голова направлена к ней, другая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями вниз.

Epaulement(эпольман)– от франц. epaulé «плечо ». Положение танцовщика, при котором фигура развернута вполоборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперёд. E. Croisé (э. круазе) – от франц. « скрещённый ». Одно из основных положений классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног. Положение croisé достигается поворотом корпуса на 1/8 круга из V позиции enface в направлении endedans

Е. Effasé (э.эфасе) – от франц. effacer « сглаживать ». Одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения. Положение effas é достигается поворотом корпуса на 1/8 круга из V позиции enfasе в направлении endehors .

Ecartee (экарте)– от франц. « раздвигать ». Поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, нога поднята в сторону (a'laseconde), корпус отклонен от поднятой ноги, рука соответствующая поднятой ноге, находится в III позиции, другая отведена на II, голова повернута в направлении этой ноги (Е. вперед) или от нее (Е. назад).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022/2023 учебный год

к дополнительной общеразвивающей программе «Латиноамериканские танцы»
(стартовый)

Направленность: художественная.

Педагог ДО: Термишев А.Е.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма и методы контроля
1	сентябрь	03.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Теоретическое Практическое	1	Вводное занятие (1 час)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
					1	Танцы латиноамериканской программы (6 часов)		
		07.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		10.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		14.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1	Фитнес-латина как направление бальных танцев (1 час)	зал хореографии	опрос
					1			
		17.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1	Изучение хореографических позиций (25 часов)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
					1			
		21.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		24.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
28.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1					
			1					
2	октябрь	05.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		08.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		12.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		15.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		19.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		22.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		26.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
29.10	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1					
			1					
3	ноябрь	02.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1	Латиноамериканские социальные танцы (25 часов)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
					1			
		05.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		09.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			

		12.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1	Латиноамериканские спортивные танцы (25 часов)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
					1			
		16.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		19.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		23.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		26.11	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
4	декабрь	03.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		07.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		10.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		14.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		17.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		21.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		24.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		28.12	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
5	январь	04.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1	Физические упражнения на основе движений латиноамериканского танца (25 часов)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
					1			
		07.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		11.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		14.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		18.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		21.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		25.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		28.01	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
6	февраль	01.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		04.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		08.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		11.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		15.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		18.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		22.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		24.02	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
7	март	01.03	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		04.03	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		11.03	17.00-17.40 17.50-18.30	Практическое	1			
					1			
		15.03	17.00-17.40	Практическое	1			

8	апрель		17.50-18.30		1	Стрейчинг (30 часов)	зал хореографии	Тестирование. Зачетная работа
		18.03	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		22.03	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		25.03	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		29.03	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		05.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		08.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		12.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
9	май	15.04	17.00-17.40	Практическое	1	Фестиваль «Латина»	зал хореографии	Выступление
			17.50-18.30		1			
		19.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		22.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		26.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		29.04	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		03.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		06.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		10.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		13.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		17.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		20.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		24.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			
		27.05	17.00-17.40	Практическое	1			
			17.50-18.30		1			