

## РЕЦЕНЗИЯ

на учебно-методический комплекс «Элементы народного танца»  
педагога дополнительного Айрапетян Мери Вячеславовна,  
МОУ ДО ЦДТ г. Курганинска, МО Курганинский район

Учебно-методический комплекс «Элементы народного танца» педагога дополнительного Айрапетян М.В. содержит практические материалы, которые знакомят с основными элементами русского народного танца, характером их исполнения. Количество страниц – 29.

Методическое пособие разработано в помощь молодым педагогам по хореографии, педагогам с небольшим опытом работы с детьми в системе дополнительного образования.

Данное пособие содержит: описание некоторых движений; музыкальную раскладку на начальном этапе обучения в классе народного танца; подготовительные упражнения.

Автор акцентирует внимание на том, что элементы народного танца в значительной степени расширяют и обогащают исполнительские возможности учащихся. Важнейшим условием должна быть строгая последовательность обучения элементам народного танца. Важнейшие признаки народного танца выражаются в относительной свободе движения рук, корпуса и ног, танцевальных элементов. Композиции элементов народного танца всегда выражают конкретную национальную принадлежность с характерными для нее темпом ритмическими особенностями (протяженность, резкость, синкопированность и т.д.). В элементах народного танца легко применяется принцип контрастности, т.е. чередование различных по нагрузке движений.

Практическое применение УМК «Элементы народного танца» способствует развитию танцевальных данных, изучению танцевальных элементов, развитию артистичности и эмоциональной выразительности, воспитанию трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, формированию общей культуры, художественно-эстетического вкуса, активизации интереса к элементам танца, развитию координации, хореографической памяти, внимания, формирования технических навыков, воспитанию эмоциональной выразительности, точной передачи национального стиля и манеры.

Учебно-методический комплекс «Элементы народного танца» педагога дополнительного Айрапетян М.В. может быть использован педагогами дополнительного образования в организации процесса обучения (хореография).

25.08.2020 г.

Директор МКУО РИМЦ



Н.В. Кузьмина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. КУРГАНИНСКА

***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС***  
***«ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО  
ТАНЦА»***

**к образовательной программе «Ритмы детства, Мир танца»**

Разработала: педагог дополнительного образования  
Айрапетян Мери Вячеславовна

Курганинск, 2020 г.



## Пояснительная записка

Русский народный танец является одним из наиболее популярных и любимых видов народного творчества. Данное учебное пособие знакомит с основными элементами русского народного танца, характером их исполнения. На начальном этапе обучения рекомендуется все нижеописанные элементы русского народного танца исполнять в так называемом чистом виде от двух до восьми раз поочередно (не более восьми раз с каждой ноги). Упражнения на этом этапе изучения исполняются только ногами; руки, корпус и голова находятся в основных положениях, т. е. статичны. По мере освоения того или иного движения можно, добавляя различные положения рук, корпуса, головы, а также увеличивая темп музыкального сопровождения, усложнить его и разнообразить ритмический рисунок танца, обращая внимание на манеру и выразительность исполнения. Темп музыкального сопровождения на первоначальном этапе обучения не должен быть быстрым. Выполнение элементов в большинстве упражнений проходит на музыкальный размер 2/4 (на счет "раз-и", "два-и"), поэтому перед каждым элементом этот музыкальный размер не указывается.

При изучении основных элементов необходимо требовать от учащихся согласованного движения ног, рук, корпуса и головы, то есть координации движений. Координация помогает исполнителю обрести свободу, мягкость, пластичность и больше подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движения.

Каждый освоенный элемент необходимо развивать и усложнять, не соединяя его с другими элементами: постепенно увеличивать темп музыкального сопровождения, усложнять координацию рук, корпуса и головы, видоизменять характер и манеру его исполнения, усложнять и разнообразить его ритмический рисунок. Усложняя и совершенствуя каждый отдельный элемент, раскрывая его технические и выразительные возможности, его многообразие, учащиеся не только будут сознательно воспринимать основные элементы русского танца, но и творчески осваивать их.

### **Цель**

*УМК познакомить детей с поэтическим, танцевальным, музыкальным творчеством народов России, через выполнение движений народного танца и этюдов на их основе.*

### **Задачи**

*УМК научить выполнять движения народного танца. Развить любознательность, интерес к народным танцам, играм, музыке. Развить музыкально-ритмические способности, координацию, двигательные способности, воображение, память, расширить кругозор воспитанников*

*Воспитать культуру исполнения и любовь к традициям, играм, обычаям русского народа.*



## ПОКЛОНЫ.

Существуют различные виды поклонов. Наряду с общепринятыми имеются их областные разновидности. Форма или вид поклона зависят от его назначения. Поклон может означать приветствие друг друга, приглашение на танец, благодарность за танец, как со стороны юноши, так и со стороны девушки. Занятия следует начинать поклоном-приветствием, а заканчивать поклоном, имеющим другое значение: выражение благодарности педагогу и концертмейстеру. Поклон выполняется на месте (без шагов, без подхода) и с шагами (с подходом).

1. Простой поклон друг другу (приветствие, приглашение)

Движение занимает 2 такта.

Исходное положение ног - 1-е.

Руки в подготовительном или в 1-м положении, корпус подтянут, взгляд вперед.

1-й такт

Раз - подбородок слегка приподнимается вверх. И - голова начинает опускаться вперед.

Два - корпус постепенно наклоняется вперед. И - корпус заканчивает небольшой наклон, голова заканчивает кивок.

2-й такт

Раз - голова начинает медленно подниматься вверх. И - вслед за головой корпус начинает выпрямляться. Два — корпус и голова продолжают движение. И - корпус и голова приходят в исходное положение. Поклон исполняется очень спокойно, плавно, с достоинством.

2. Простой поясной поклон на месте.

Движение занимает 4 такта.

Исходное положение ног - 1-е.

Руки в подготовительном или в 1-м положении.

1-2-й такты - корпус от талии (пояса) плавно, без рывков сгибается вниз и вперед.

3-4-й такты - корпус так же плавно выпрямляется. Юноши исполняют поклон несколько ниже, чем девушки.

3. Простой поклон с продвижением (выход вперед и отход назад)

Движение занимает 8 тактов.

Исходное положение ног - 1-е.

Руки в 1-м положении.

1-2-й такты - начиная с правой ноги три шага вперед на каждую четверть; на вторую четверть 2-го такта левую ногу приставить к правой в 1-е положение. Руки во время шагов остаются в 1-м положении.

3-4-й такты - простой поклон на месте.

5 -6-й такты - с правой ноги три шага назад на каждую четверть; на вторую четверть 6-го такта левую ногу приставить к правой в 1-е положение. Руки во время исполнения шагов переводятся из 1-го положения через 2-е в 3-е. Кисти рук во 2-м положении не сближаются.

7-8-й такты - поясной поклон на месте.



У девушек руки одновременно с наклоном корпуса вперед опускаются из 3-го положения в подготовительное, а при выпрямлении корпуса поднимаются вдоль него и в конце 8-го такта приходят в 1-е положение ("подбоченившись"). Одновременно с движением рук в конце 8-го такта левую ногу слегка согнуть в колене, а правую отделить от пола на высоту щиколотки левой опорной ноги и на счет "два" мягко опустить всей стопой в 1-е или 3-е положение.

Этот поклон имеет и несколько иную концовку. В 6-м такте на счет "два" правую руку с платочком согнуть в локте, ладонь прижать выше груди — у левого плеча, левая рука при этом опускается в подготовительное положение. Выполнить поясной поклон. После выпрямления корпуса правая рука не меняет положения и только в 8-м такте на счет "два-и" плавно опускается по корпусу вниз в подготовительное положение.

У юношей в конце поклона руки одновременно с наклоном корпуса переходят из 3-го положения в 1-е, а в момент выпрямления корпуса на счет "раз-и", поднимаясь, скрещиваются на уровне груди (не прикасаясь к корпусу), на счет "два" резко раскрываются в 3-е положение с одновременным притопом правой ногой.

В женском поклоне должна ощущаться грациозность, задушевность, в мужском - сила, удаль. Существуют и другие виды поклонов, сложные по исполнению, требующие музыкальности, танцевальности, пластичности рук. т. с. хорошей подготовки исполнителей.

### **Основные положения ног и рук и комбинированные положения рук**

Основные положения ног.

1) 1-е свободное положение - ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом.

Существует вариант этого положения, когда ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп. Такое положение называется 1-м прямым положением (иногда 6-й позицией);

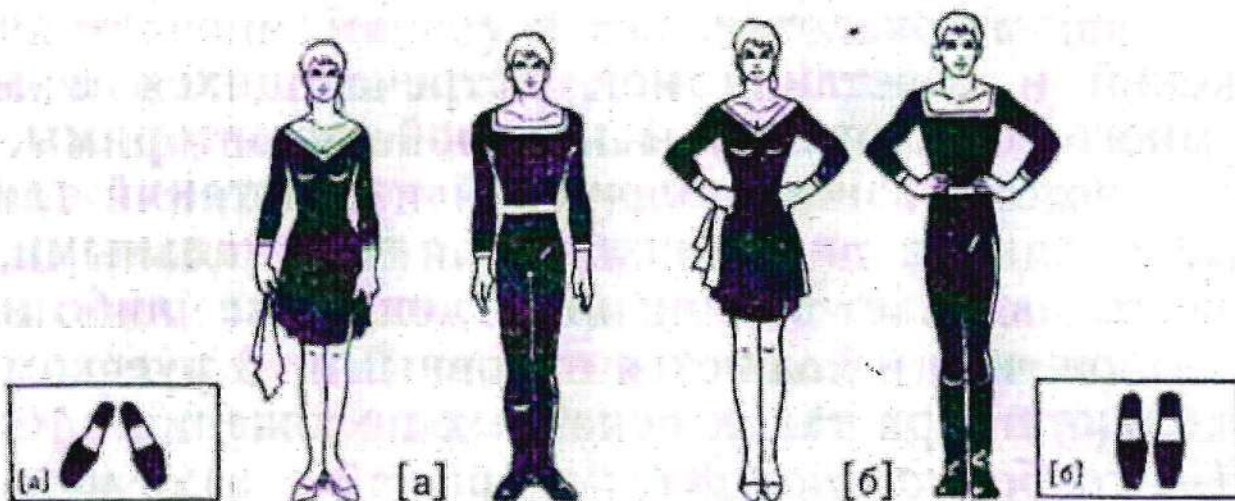
2) 2-е свободное положение - ноги стоят свободно, носки развернуты под небольшим углом, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга.

Здесь также существует вариант прямого положения стоп: обе ноги стоят параллельно на расстоянии стопы друг от друга. Это 2-е прямое положение;

3) 3-е свободное положение - левая нога стоит свободно, правая нога ставится также свободно, но так, чтобы ее каблук прикасался к середине стопы левой ноги.

Вариант этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой. Это 3-е прямое положение



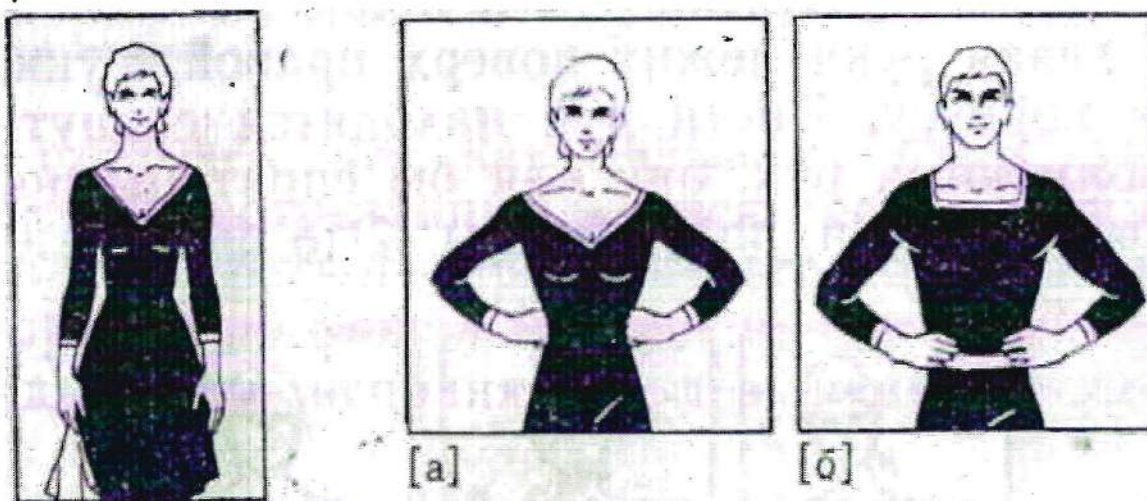


### Основные положения рук

Руки в русском танце очень выразительны и разнообразны. В сочетании с движением головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцевальному движению национальную окраску.

В хороводах, плясках, кадрилих, переплясах встречается много различных положений и сочетаний движений рук, идущих от индивидуальности исполнителя, характера танца и местных особенностей. Но существуют такие положения рук, которые встречаются чаще других, являются общими как для парней, так и для девушек и которые характерны для русской национальной манеры исполнения. Такие положения называются основными. В русском народном танце выделяются четыре основных и одно подготовительное положения.

1) Подготовительное - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонями к корпусу.



2) 1-е положение - обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны и находятся на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается. У девушек пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона



кисти направлена строго вперед. Иногда кулачки как бы раскрыты, но и в том и в другом случае большой палец остается прижатым к указательному пальцу. У парней кисти рук, как правило, обхватывают талию - большой палец сзади, четыре других, сжатых вместе, - спереди. Руки не должны сдвигаться к животу.

Такое положение рук, как у девушек, так и у юношей в народе называют «подбочениться», «подбочиться», то есть подпереться руками.

3) 2-е положение - обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, локти направлены вниз, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. Это положение характерно для ряда моментов в танце: соединение рук парней и девушек, подача их друг другу, приглашение, приветствие хлебом-солью и др. Взгляд при этом открытый, голова поднята.

В 4-м положении, как и во всех его вариантах, правая рука может лежать поверх левой.



### **Комбинированные положения рук**

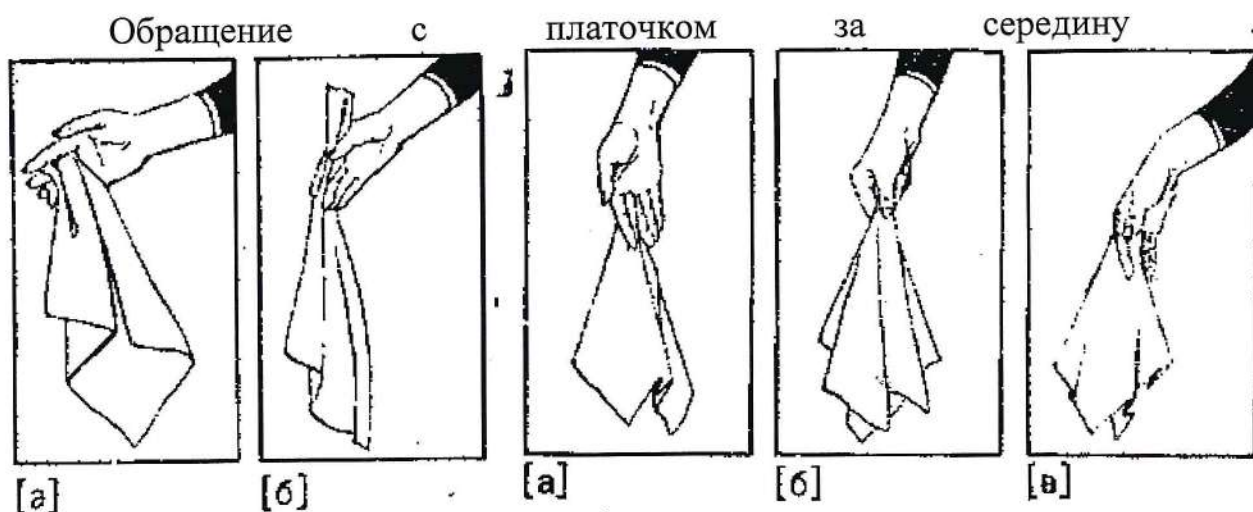
Кроме четырех основных и подготовительного, мы выделяем комбинированные положения рук, производные от основных, когда, например, правая рука находится в одном положении, а левая в другом. Мы не устанавливаем ни количество таких комбинированных положений, ни последовательность их выполнения. Они представляют собой своеобразную импровизацию исполнителей.

### **Платочек в русском танце**

Традиционный платочек или, как называли его в старину, «ширинка» (кусок ткани, отрезанный во всю ее ширину) - неотъемлемая часть женского праздничного национального костюма. Платочек органично вошел в русский народный танец, и все пляски, хороводы стали исполняться девушками и женщинами с платочком.

Взять платочек левой рукой за конец и пропустить его между указательным и средним пальцами в сторону ладони, затем вывести этот же конец между указательным и большим пальцами и крепко прижать его большим пальцем.

Обращение с платочком за конец .



**Наиболее распространенные положения рук, часто встречающиеся в танцах.**

В хороводах, плясках, переплясах, кадрилих встречается много различных положений рук, каждое из которых присуще либо парням, либо девушкам. Мы рассмотрим лишь несколько наиболее характерных положений

Наиболее характерные у девушек (с платочком)

а) Правая рука с платочком слегка согнутыми пальцами касается подбородка; ребро ладони направлено от себя. Левая рука, согнутая на уровне талии, поддерживает ладонью или тыльной стороной кисти локоть правой руки. Голова задумчиво наклонена к правому плечу или направлена прямо.

б) Руки, согнутые в локтях, находятся перед корпусом на уровне груди. Кисти рук немного отходят от корпуса, локти находятся на одной высоте с кистями. Ладонь правой руки повернута к корпусу, ладонь левой от корпуса. Согнутые пальцы обеих рук соединены друг с другом так называемым «замком».

в) Обе руки подняты вверх, локти слегка закруглены и направлены в стороны. Платочек держится за концы обеими руками. Взгляд направлен на платочек, девушка любит его, «обыгрывает» его.





[a]



[б]



[в]

г) Обе руки, согнутые в локтях, на уровне плеч. Кисти рук соединены ладонями и находятся над правым плечом. Голова наклонена вправо и слегка прикасается щекой к тыльной стороне кисти левой руки.

д) Корпус слегка развернут правым плечом вперед. Правая рука согнута в локте и находится в вертикальном положении у правого плеча; локоть не прикасается к корпусу. Кисть с присогнутыми пальцами повернута ладонью влево и находится на уровне подбородка. Левая рука опущена и немного отходит от корпуса назад.



## Различные фигуры и перестроение

### Основные фигуры хороводов

Фигура может начинаться из линии, но чаще является развитием круга. Ведущий разрывает круг и, продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты направо и налево, подражая изгибам змеи. Другие исполнители, не разрывая рук, следуют за ведущим.

#### 1.Круг

В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или на верх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке. Сделав мягкий по луборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

## **2. «Звездочка»**

Юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием.

## **3. «Карусель»**

Основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

## **4. «Корзиночка»**

Она образуется из двух кругов - круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждые свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

## **5. "Два круга рядом"**

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Каждый круг может двигаться как по часовой стрелке, так и против неё. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну, или в разные стороны.

## **6. "Круг в круге"**

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний как по солнцу, так и в противоположном направлении.

## **7. "Восьмёрка"**

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в разные стороны и в определённый момент ведущие одновременно разрывают их, и участники через одного переходят из одного круга в другой. Образуется рисунок похожий на цифру "восемь". "Восьмёрку" исполняют, как по одному, так и парами. Количество участников или пар в каждом круге должно быть одинаковым.

## **8. "Улитка"**

Эта фигура образуется из круга. Ведущий разрывает общий круг и, продолжая движение в том же направлении, заводит новый круг внутри



большого, затем заводит второй, третий и т. д. "Развивание" фигуры может быть разным.

1 - й вариант. Продолжая движение, ведущий делает разворот влево на 180 градусов и начинает выводить хороводную цепь по образовавшемуся между кругами коридору. Движение идёт постепенно увеличивающимися кругами до образования первоначального круга.

2 - й вариант. Хоровод останавливается, участники стоят лицом к центру круга. Ведущий, пригнувшись, проходит под руками одной пары первого внутреннего круга, затем второго и т. д., пока не выйдет из последнего внешнего круга, ведя за собой хороводную цепь.

3 - й вариант. "Развивает" "улитку" второй ведущий, находящийся на другом конце хороводной цепи. Все участники начинают движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при "завивании". Круги идут по концентрической окружности, но постепенно увеличиваясь.

### **9. "Змейка".**

фигуру "улицу". Эти линии могут сходиться одновременно или одна линия стоит на месте, а другая идёт на неё, или одна линия отступает, а другая идёт на неё. Линии могут состоять из девушек и парней, а могут быть смешанными.

### **10. "Колонна"**

Это построение рядами. Каждый ряд состоит из нескольких человек (не менее двух). В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга. Несколько таких рядов образуют "колонну". Ряды стоят в затылок один другому. "Колонна" – представляет собой вытянутый прямоугольник, у которого длина больше ширины.

### **11. "Улица"**

Два ряда, стоящие параллельно на небольшом расстоянии, лицом друг к другу, образуют Фигуры, описанные ниже, могут состоять из одних девушек, или одних парней, или парнями и девушками вместе. Исполнители могут быть выстроены в одну линию или соединены парами. Положение рук определяется постановщиком, фигуры исполняются в движении.

### **12. "Ворота"**

1 - й вариант. Исполнители стоят двумя линиями ("улица") парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя "ворота", другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца.

2 - й вариант. Все пары одной линии, соединив и подняв руки, образуют непрерывные "воротца". Другая линия с разъединёнными руками проходит по одному в каждые "ворота".

3 - й вариант. Исполнители стоят в кругу. Ведущий разрывает его и через центр ведёт остальную цепь за собой. Подойдя к любой паре, все проходят через воротца, которые она образует.



4 - й вариант. Пары, взявшись за руки, стоят по кругу. Одна половина пар стоит по часовой стрелке, а другая против неё. Одновременно пары начинают движение. Одна половина пар поднимает "ворота", а другие пары проходят под ними и наоборот.

5 - й вариант. Чётное число пар стоит по кругу, каждые две пары расположены лицом по кругу. Одновременно все начинают двигаться по кругу, пары, идущие по часовой стрелке, образуют "ворота", другие пары проходят под ними и наоборот.

### **13."Гребень"**

Две линии, выстроившись, друг против друга, движутся навстречу. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются друг с другом, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом.

### **14."Шен"**

Парни и девушки стоят в парах по кругу, затем пары одновременно поворачиваются лицом друг к другу и берутся правыми руками, левые руки у всех свободно опущены. Все начинают двигаться по кругу, подавая друг другу поочередно то правые, то левые руки, до тех пор пока не встретятся со своим партнером. Девушки двигаются по движению часовой стрелки, парни – в противоположном направлении. Эти переходы могут исполняться также парами и тройкой, не только по кругу, но и по прямой линии.

### **15."Челнок"**

Эту фигуру может исполнять любое четное число пар. Исходным положением чаще всего бывают две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии друг от друга. Повернувшись лицом друг к другу, парень и девушка, составляющие пару, подают обе руки, которые могут находиться и в параллельном и перекрещенном положении. Пары, стоящие в одной линии, располагаются по отношению к парам в другой линии таким образом: девушки стоят спиной друг к другу, а парни – лицом. Может быть и наоборот, в зависимости от условий пляски. Все пары одновременно начинают двигаться навстречу друг другу, и на середине, держа равнение, проходят между двумя парами. Линии меняются местами. Не меняя положения, пары возвращаются на свои места, проходя вновь меж теми же парами. Иногда пары исполняют эти переходы, стоя в одной линии, круге или их построения "круг в круге", по диагонали квадрата и т. д.

### **16."Ручеек"**

Исполнители стоят парами на небольшом расстоянии друг от друга, в затылок друг другу – колонной. Каждая пара, взявшись за руки, образует широкие "ворота". Пары, стоящие в конце колонны, слегка согнувшись и прижавшись друг к другу плечами, проходят через все образовавшиеся "ворота" и становятся впереди колонны. Затем идет следующая пара и т. д., до тех пор пока все пары снова не окажутся в первоначальном порядке. "Ручеек" может начинать пара, стоящая вначале колонны. Тогда он называется "Обратный ручеек". При выполнении "Обратного ручейка" пары



могут проходить под "воротами" или повернувшись лицом по ходу движения, или спиной.

### **17. "Волна"**

Исходное положение фигуры "волна" является построение четного количества пар в одну колонну. Парень и девушка, повернувшись лицом друг к другу, подают обе руки и образуют "ворота". Все четные пары одновременно проходят под "воротами" нечетных пар, которые или стоят на месте, или переходят на место четных пар. Затем все нечетные пары, также одновременно, проходят под "воротами" четных пар и т. д. Все пары при таких переходах фактически остаются на своих местах, поэтому такую "волну" иногда называют "волна" на месте.

Другое исполнение этой фигуры – "волна" с продвижением. Начинают движения только две пары, стоящие впереди колонны. Вторая пара проходит под "ворота" первой, которая в свою очередь одновременно переходит на место второй пары. Продолжая двигаться, первая пара проходит под "ворота" третьей, а третья занимает ее место. Вторая пара стоит на месте в начале колонны. В исполнение "волны" теперь включаются четыре пары, стоящие в таком порядке: вторая, третья, первая, четвертая пары. Третья и четвертая пары проходят под "воротами" первой и второй пар и меняются местами. Дальше первая пара проходит под "воротами" пятой, а вторая пара – под "воротами" четвертой. Третья пара стоит на месте в начале колонны. Так постепенно в "волну" включаются все пары. Первая пара, дойдя до конца колонны, возвращается на свое прежнее место, за ней в том же порядке возвращаются и остальные пары.

### **Различные виды дробей**

В русском танце имеется весьма распространенный вид движений, выполняемых сильными, четкими, короткими и частыми ударами ног об пол. Танцующий как бы выстукивает ногами ритм танца.

Такие движения русской пляски называются «дробь». Дроби весьма разнообразны по ритму и технике исполнения.

### **Ход № 1 «Дробный ход»**

Небольшие шаги на всю ступню с коротким ударом об пол перед следующим шагом. Исходное положение ног: 6-я позиция. Музыкальный размер: 2/4.

*Раз.* Небольшой шаг правой ногой вперед, с ударом на всю ступню, колено присогнуто и направлено вперед и короткий, отрывистый удар всей ступней левой ноги об пол около правой ноги по 6-й позиции, колено присогнуто и направлено вперед.

*Два.* Небольшой шаг вперед левой ногой, как на счет «раз». Короткий, отрывистый удар всей ступней правой ноги об пол около левой ноги, как на счет «раз-и».

Движение продолжается шагом правой ногой вперед.

Короткий удар перед шагом на счет «и» можно выполнять не всей ступней, а каблучком. Дробным ходом можно двигаться по кругу, вперед, из



стороны в сторону и т. д. Темп, медленный, средний или быстрый. Выполняется дробь четко, легко, ритмично.

### **Ход №2 «Переменный дробный ход»**

Этот ход выполняется дробными шагами и притопами. Ритмическая схема хода:

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2.4. Движение занимает два такта.

*1-й такт*

*Раз.* Небольшой шаг правой ногой вперед с ударом на всю ступню.

и Короткий удар всей ступней левой ноги об пол около правой ноги по 6-й позиции.

*Два.* Небольшой шаг левой ногой вперед с ударом на всю ступню.

и Короткий удар всей ступней правой ноги об пол около левой по 6-й позиции.

*2-й такт*

*Раз.* Небольшой шаг правой ногой вперед на всю ступню. Левая нога отделяется от пола.

и Пауза.

*Два.* Левая нога с ударом опускается на всю ступню около правой ноги по 6-й позиции; тяжесть тела остается на правой ноге.

и Пауза.

Движение продолжается с левой ноги. Выполняется ход сильно, жизнерадостно, с продвижением по кругу, по прямой, вперед или назад.. В этом дробном ходе удар перед шагом на счет «и» может выполняться не всей ступней, а каблуком.

### **Ход №3 «Мелкий дробный ход на всей ступне»**

Исполнитель делает три быстрых и коротких переступания одной и другой ногой.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4. Ритмическая схема хода:

Затакт и Правая нога с ударом опускается на всю ступню около левой ноги по 6-й позиции, колено свободно.

На вторую шестнадцатую левая нога с ударом опускается на всю ступню около правой ноги по 6-й позиции, колено свободно.

*Раз.* Правая нога с ударом опускается на всю ступню около левой ноги по 6-й позиции, сгибаясь в колене. Левая нога резко отделяется от пола, согнутая в колене, колено направлено вперед, подъем свободен.

и Повторение движения на «затакт» с другой ноги.

*Два.* Повторение движения на счет «раз».

и Повторение движения на «затакт».

Выполняется дробь четко, легко, в быстром темпе. Удары короткие, отрывистые. Движение может выполняться на месте или с продвижением вперед, в виде хода.

Исполнитель может усложнять эту дробь, добавляя к шести ударам с одной и другой ноги еще семь переступаний на каждую шестнадцатую, с



остановкой на счет «два» 2-го такта. Ритмический рисунок этих двух тактов следующий:

исполнитель делает сначала короткий удар об пол — каблуком, слегка проскальзывая им вперед, затем перескакивает на всю ступню той же ноги.

Исходное положение ног; 6-я позиция. Музыкальный размер: 2/4.

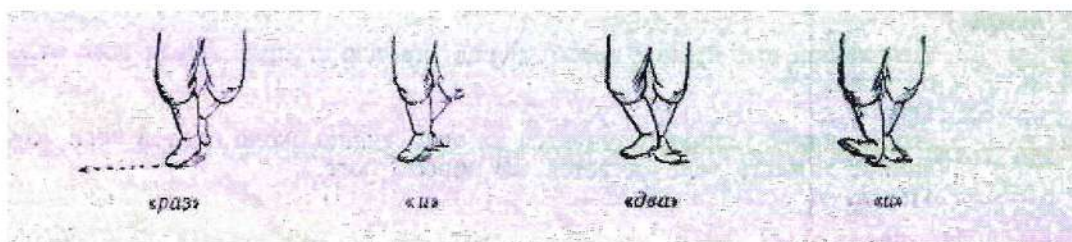
Затакт и Удар каблуком правой ноги об пол около середины стопы левой ноги; колено присогнуто и направлено вперед, носок поднят вверх.

*Раз.* Чуть заметный перескок на всю ступню правой ноги, колено слегка при согнуто и направлено вперед. Левая нога чуть отделяется от пола с не вытянутым подъемом.

и Удар каблуком левой ноги об пол, как на «затакт»

*Два.* Перескок на всю ступню левой ноги, как на счет «раз»

и Повторение движения на «затакт».



## Шаги и проходки

### 1. Простой

Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

А) С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

Б) С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

### 2. Переменный.

Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

А) С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

Б) С продвижением назад.

### 3. Переменный с притопом.

Движение занимает один такт.

А) С продвижением вперед.

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

Б) С продвижением назад.

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

*4. Переменный с каблука.*

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

Первая четверть.

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колени слегка сгибаются. Вторая восьмая - пауза.

### **Основные движения русского народного танца**

*«Гармошка».*

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

«И» - каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

И «гармошка» и «елочка» часто комбинируются с притопами, различными шагами, припаданиями и другими элементами.

Припадания.

*«Ковырялочка»*

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колени, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колени опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колени, поднимается вперед на 45 о .



«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

#### «Веревочка»

Движение под названием «веревочка» прочно вошло в русский танец. Движения ног в танце имитируют процесс завивания веревки. В то время как ноги энергично «вьют веревочку» - а завивать ее можно неограниченное количество тактов, - исполнитель стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус его прямой и почти неподвижный. Эта простая или, как ее часто называют, одинарная «веревочка» является основой других видов «веревочек» с различными их усложнениями и вариантами. В народе простую «веревочку» чаще всего начинают из 1-го свободного, в учебном же процессе - из 3-го свободного положения. Поэтому мы даем описание исполнения простой «веревочки» из двух исходных положений. Исполнение остальных видов «веревочек» описано из 3-го свободного положения. В некоторых случаях дается другое положение ног, из которого также возможно исполнение этого движения.

Рекомендуется начинать изучение простой «веревочки» из 1-го свободного положения. В народе на вопрос, как исполнять «веревочку», часто можно услышать - «закидывать ногу за ногу». Закидывание одной ноги за другую и составляет движение «веревочка», которое занимает 1/2 такта. Для более правильного представления о характере движения описание простой «веревочки» и «веревочки» с двойным ударом дается с двух ног, на 1 такт, а остальные виды описываются с одной ноги, на 1/2 такта. Исходное положение ног-1-е или 3-е свободное. Руки - в 1-м основном положении.

#### 1) Простая (одинарная)

##### а) Из 1-го свободного положения

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая, сгибаясь в колене, поднимается в свободном положении сбоку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад; пятка не должна подниматься выше колена левой ноги.

«Раз» - правая нога опускается позади левой на низкие полупальцы слева от каблука в перекрещенное положение. Колени обеих ног присогнуты, носок правой направлен вперед.

«И» - одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается в колене, поднимается в свободном положении сбоку правой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад.

«Два» - левая нога опускается позади правой на низкие полупальцы, справа от каблука в перекрещенное положение. Колени обеих ног присогнуты, носок левой направлен вперед.



«И» - одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу правая делает притоп рядом с левой в 1-м свободном положении.

Эту «веревочку» исполнитель может «заплетать» не только назад, но и вперед. В таком случае поочередные проскальзывания ног с низких полупальцев на всю стопу происходят назад.

б) Из 3-го свободного положения (правая нога впереди)

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая, сгибаясь в колене, поднимается в свободном положении впереди левой, не прикасаясь к ней, до колена и на том же уровне переводится назад; пятка не должна подниматься выше колена левой ноги.

«Раз» - правая нога опускается сзади левой на низкие полупальцы в 3-е свободное положение. Колени обеих ног присогнуты.

«И» - одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается в колене, поднимается в свободном положении впереди правой, не прикасаясь к ней, до колена и на том же уровне переводится назад.

«Два» - левая нога опускается сзади правой на всю стопу в 3-е свободное положение.

«И» - пауза.

Простая «веревочка» из 3-го свободного положения имеет своеобразный вариант исполнения. Это движение называется «косичка». При энергичном «заплетании» ногами назад в «косичке» совершенно отсутствует проскальзывание. Ноги, как и в простой «веревочке», ставятся сзади с полупальцев на полную стопу в 3-е основное положение на сильную долю такта. За счет отсутствия проскальзывания исполнитель довольно быстро отходит назад.

2) С двойным ударом (двойная)

Движение может исполняться и из 1-го свободного положения.

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая сгибается в колене и с вытянутым, но ненапряженным подъемом поднимается в свободном положении впереди левой до колена, не прикасаясь к ней. Пятка не поднимается выше колена левой ноги, на том же уровне переводится назад и делает удар полупальцами в пол сзади левой ноги в 3-м свободном положении.

«Раз» - второй удар полупальцами правой ноги сзади левой в 3-м свободном положении. Одновременно со вторым ударом правая нога остается на низких полупальцах. Колени обеих ног свободны.

«И» - одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается в колене и с вытянутым, но ненапряженным подъемом поднимается в свободном положении впереди



правой, не прикасаясь к ней, до колена, но так, чтобы пятка не поднималась выше колена правой ноги, и на том же уровне переводится назад, затем делает удар полупальцами в пол позади правой в 3-м свободном положении.

«Два» - второй удар полупальцами левой ноги позади правой в 3-м свободном положении. Одновременно со вторым ударом левая нога опускается на всю стопу. Колени обеих ног свободны.

«И» - пауза.

При выполнении этого движения необходимо следить за тем, чтобы удары полупальцами в пол были крепкими, четкими. Корпус прямой, но в этом виде «веревочки» после второго удара подушечкой стопы возможно небольшое движение корпуса вверх и вниз.

Простая «веревочка» и «веревочка» с двойным ударом могут исполняться также с акцентом и на слабую долю такта.

3) Простая с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука  
Движение занимает 1 такт.

Его можно выполнять и из 1-го свободного положения.

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая с вытянутым, но ненапряженным подъемом, сгибаясь в колене, поднимается в свободном положении впереди левой, не прикасаясь к ней, до колена, но так, чтобы пятка не поднималась выше колена левой ноги, и на том же уровне переводится назад.

«Раз» - правая нога опускается сзади левой на низкие полупальцы в 3-е свободное положение. Колени обеих ног присогнуты. «И» — левая нога делает в свободном положении небольшой шаг вперед (переступание) на всю стопу или с сильно «сокращенной» стопой на ребро каблука. Центр тяжести переносится на левую ногу, а присогнутая правая слегка отделяется от пола. «Два» - правая нога с присогнутым коленом ставится (переступает) на всю стопу позади левой в 3-м свободном положении. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу. «И» - пауза или повторение движения с другой ноги. Это движение лучше всего выполнять в среднем темпе, мягко, не утрачивая характера исполнения простой (одинарной) «веревочки».

4) С двойным ударом, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая с вытянутым, но ненапряженным подъемом сгибается в колене, поднимается в свободном положении впереди левой, не прикасаясь к ней, до колена, но так, чтобы пятка не поднималась выше колена левой ноги, на том же уровне переводится назад, ударяет в пол сзади левой ноги в 3-м положении и тут же, сгибаясь в колене, поднимается в прежнее положение.

«Раз» - второй удар полупальцами правой ноги сзади левой в 3-м свободном положении. Одновременно со вторым ударом правая нога остается на низких полупальцах. Колени обеих ног свободны, слегка присогнуты.



«И» - левая нога делает в свободном положении небольшой шаг вперед (переступание) на всю стопу или с сильно сокращенной стопой на ребро каблука. Центр тяжести переносится на левую ногу. Присогнутая правая нога слегка отделяется от пола.

«Два» - правая нога с присогнутым коленом ставится (переступает) на всю стопу позади левой в 3-е свободное положение. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

«И» - пауза или продолжение движения с другой ноги.

При исполнении как простой «веревочки», так и «веревочки» с двойным ударом, с переступанием вперед корпус может удерживаться прямо, или плавно поворачиваться; когда правая нога делает переступание вперед-влево, а когда левая нога делает переступание вперед - вправо.

При плавных поворотах корпуса парни часто выполняют типичное движение рук, бытующее в народе: руки - в 3-м основном положении, при повороте корпуса вправо парень правой рукой приглаживает волосы ладонью назад. Одновременно левая или сгибается в локте перед корпусом на уровне груди, пальцы слегка сжаты, или остается в 3-м положении. При повороте корпуса влево руки меняются местами.

Во всех видах «веревочек» с переступанием нога может делать шаг (переступание) не только вперед, но и в сторону - как в открытом, так и в перекрещенном положении. В «веревочках» с переступанием центр тяжести надо переносить с одной ноги на другую мягко и незаметно. Вместо двух описанных переступаний на всей стопе можно исполнять два притопа. В таком случае движение выполняется быстрее, резче и с небольшими подскоками во время притопов - «припрыжкой», как говорят в народе.

5) С двойным ударом, с «переборами»

Иногда это движение называют «тройной веревочкой». Движение занимает 1 такт.

«И» (затакт) - с небольшого приседания одновременно с проскальзыванием левой ноги с присогнутым коленом вперед через низкие полупальцы на всю стопу правая с вытянутым, но ненапряженным подъемом сгибается в колене, поднимается впереди левой, не прикасаясь к ней, до колена, но так, чтобы пятка не поднималась выше колена левой ноги, на том же уровне переводится назад, ударяет полупальцами стопы об пол позади левой ноги в 3-м свободном положении и тут же, сгибаясь в колене, поднимается в прежнее положение.

«Раз» — второй удар полупальцами правой ноги сзади левой в 3-м свободном положении. Одновременно со вторым ударом правая нога остается на низких полупальцах. Левая слегка поднимается над полом с «сокращенной» стопой и полупальцами ударяет впереди правой ноги в 3-м свободном положении. И тут же, сгибаясь в колене, слегка поднимается над полом.

«И» - второй удар полупальцами левой ноги впереди правой в 3-м свободном положении. Одновременно со вторым ударом левая нога остается на низких полупальцах. Правая слегка поднимается над полом с



«сокращенной» стопой, ударяет полупальцами об пол позади левой в 3-м свободном положении и тут же, сгибаясь в колене, слегка поднимается над полом.

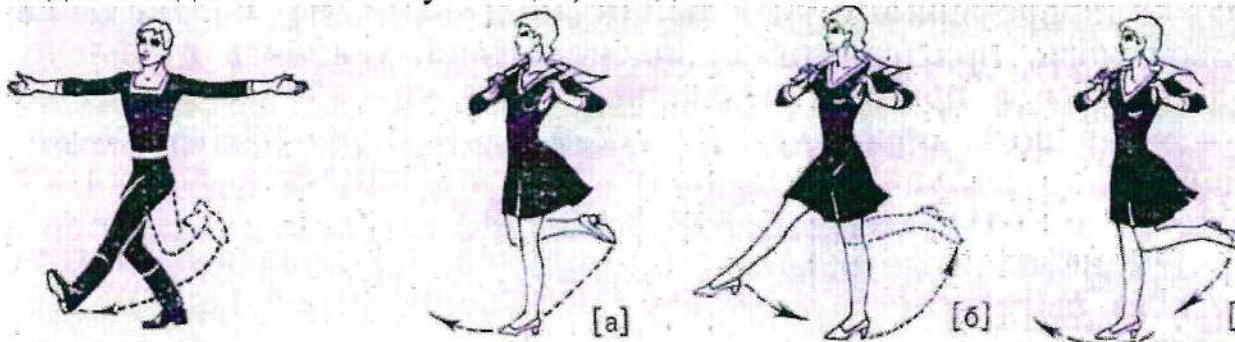
«Два»-второй удар полупальцами правой ноги позади левой в 3-м свободном положении, одновременно со вторым ударом правая нога остается на низких полупальцах.

«И»- пауза или продолжение движения с левой ноги.

«Маятник».

В движении «маятник» нога делает взмахи не только вперед-назад, но и в стороны - как в перекрещенном, так и в открытом положениях. Корпус и голова могут быть направлены прямо или слегка повернуты в сторону.

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.



«Моталочка»

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

«Молоточки»

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой

**Существует несколько видов припаданий.**

1) В 1-м прямом положении (жен.)

Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног—1-е прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед. Тяжесть корпуса находится на правой ноге. Руки — в 4-м положении (второй вариант для девушек).



«И» (затакт) - мягкий подъем на полупальцах левой ноги; колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

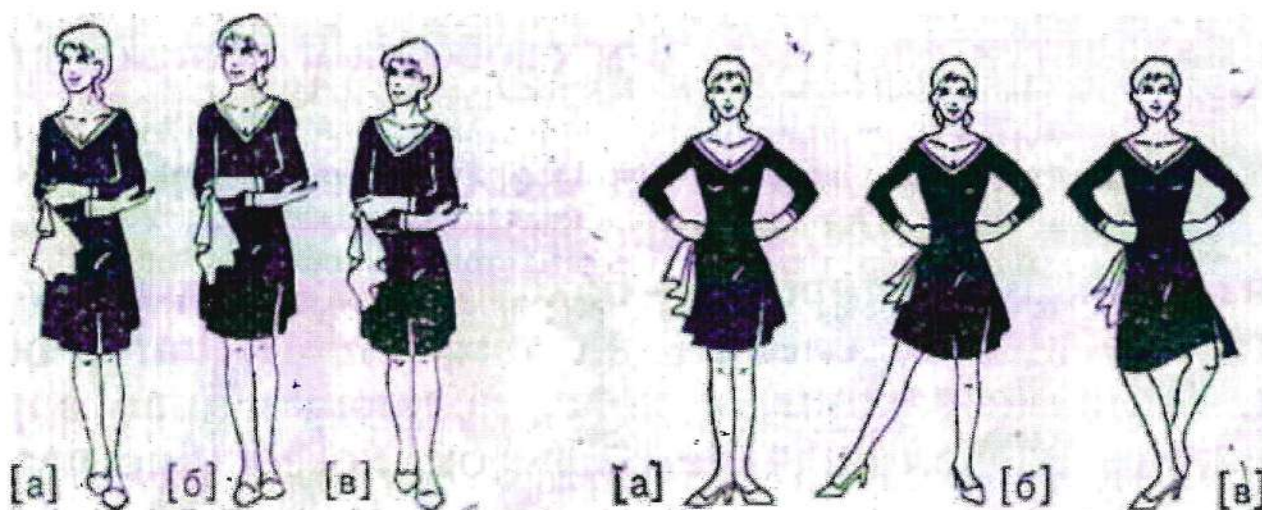
«Раз» - правая нога плавно всей стопой опускается на пол в исходное положение; колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

«И» - пауза или повторение движения.

Голова повернута немного вправо и опущена вниз. Руки могут совершать движение, например плавно переходить из подготовительного положения в первый и второй варианты 4-го основного положения.

Это припадание выполняется плавно, задумчиво, с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие (на полстопы), осторожные, поскольку старинный русский женский костюм не позволял делать больших шагов. Очень часто этот вид припадания выполняется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за

восемь припаданий.



### **Танцевальный бег.**

Простой шаг; как правило, выполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа и при исполнении мелодии в быстром темпе шаг переходит в бег. Существует три вида танцевального бега: шаг-бег (беговой шаг), бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

#### *Шаг-бег (беговой шаг)*

Исходное положение ног—1-е прямое. Руки — в 3-м основном положении.



Начиная с правой ноги, на каждую четверть или каждую восьмую такта в зависимости от темпа делается небольшой шаг вперед на всю стопу с легким акцентированным ударом - притопом. Шаг-бег выполняется на слегка присогнутых коленях, с «сокращенными» стопами.

Это движение выполняется одинаково как парнями, так и девушками. Оно может выполняться также на месте и с небольшим продвижением назад.

Шаг-бег бывает особенно эффектен, когда он повторяет ритмический рисунок переменного шага, особенно с притопом, и выполняется на месте, с продвижением вперед или с отходом назад.

*С отбрасыванием согнутых ног назад*

Исходное положение ног-1-е прямое.

Руки - в 3-м основном положении.

Начиная с правой ноги, на каждую четверть или восьмую такта, в зависимости от темпа, делается шаг - перескок на низкие полупальцы; колено присогнуто. Одновременно с перескоком левая нога, сгибаясь в колене, резко откидывается в прямом положении назад - вверх с вытянутой стопой.

Шаг - перескок может выполняться и на полную стопу. Тогда левая нога сгибается в колене назад - вверх с «сокращенной» стопой.

Бег с отбрасыванием ног назад выполняется с продвижением вперед, на месте и с небольшим продвижением назад. При этом виде бега очень характерно положение корпуса исполнителя: грудь вперед, спина прогнулась, плечи вместе с руками раскрыты в сторону, ноги как бы отстают от корпуса. Во время бега руки можно переводить из 3-го в 1-е основное положение медленно или резко.

Этот вид бега хорошо сочетается с фиксирующим хлопком перед собой или фиксирующим ударом по щиколотке, «вращением», «молоточками», с коротким подскоком, с притопом двумя ногами и рядом других элементов.

*С поднятием согнутых ног вперед*

Исходное положение ног-1-е прямое. Руки - в 1-м основном положении.

Начиная с правой ноги на каждую четверть или восьмую такта в зависимости от темпа делается небольшой шаг - перескок на низкие полупальцы; колено присогнуто.

Одновременно с перескоком левая нога сгибается в колене и с вытянутой стопой резко поднимается в прямом положении вперед-вверх.

Этот вид бега выполняется с очень небольшим продвижением вперед, на месте и с продвижением назад. Корпус прямой, подтянутый, плечи расправлены. Руки - в 1-м или в 3-м основных положениях.

Бег с поднятием согнутых ног вперед хорошо сочетается с поочередными фиксирующими ударами правой и левой руки по бедру то правой, то левой ноги. Если этот бег повторяет ритмический рисунок переменного шага с притопом, то на паузу, на счет «и», вместо притопа по ноге, находящейся в воздухе в согнутом положении, делается скользящий удар по бедру (от себя или к себе). Этот бег хорошо комбинируется с



короткими прыжками - подскоками на двух ногах, с бегом с отбрасыванием согнутых ног назад и рядом других элементов.

Можно ритмически усложнять исполнение всех видов танцевального бега.

Например, бег с поднятием ног вперед: два шага - перескока на каждую четверть и три шага - перескока на каждую восьмую, четвертая восьмая - пауза.

*Или бег с отбрасыванием ног назад:*

два шага - перескока на каждую четверть и четыре шага - перескока на каждую восьмую и т. д.

Если бег с отбрасыванием ног назад и поднятием ног вперед повторяет ритмический рисунок переменного шага, тогда нога будет выдерживать паузу, оставаясь на счет «и» в воздухе, а если повторять ритм переменного шага с притопом, то акцент полупальцами, каблуком или полной стопой ноги будет приходиться в пол.

Это лишь несколько вариантов исполнения бега с отбрасыванием согнутых ног назад и бега с поднятием согнутых ног вперед в различных ритмических рисунках.

Все разновидности танцевального бега встречаются в различных групповых плясках и кадрилиях многих областей России.

Бег с отбрасыванием ног назад и бег с поднятием ног вперед по своему духу и характеру исполнения ближе к современным пляскам, а также к солдатским, матросским и другим групповым современным пляскам. Бег этот исполняется как парнями, так и девушками, если, разумеется, костюм позволяет им делать такое движение.

**Вращение, кружение, верчение, повороты, «крутка», разнообразные, «вертушки» и т. д.**

Одна из особенностей верчений состоит в том, что они вбирают в себя почти все основные движения русского народного танца. «Уральские молоточки» или бег на каждую четверть, «дробная дорожка» или дробь с подскоком, присядки или «хлопушки» и т. д., объединившись с разнообразными видами верчения, становятся техничнее, виртуознее, приобретают новые исполнительские краски и превращаются в самостоятельное своеобразное движение, в новый элемент русского народного танца. С исполнением различных движений с верчением «связано в русском народе представление о характерах людей,- пишет К Голейзовский.- В бывш. Псковской губернии «вертуном» назывался человек, который в пляске выделяет разные штуки»<sup>2</sup>. Верчение имеет несколько разновидностей исполнения.

#### *1) Вращение*

Вращение чаще всего не связано и не объединено с другими элементами. Оно исполняется на месте на полупальцах одной ноги. Оттолкнувшись один раз от пола другой ногой, плясун может вращаться на одной ноге вокруг своей оси любое количество тактов. Длительность и



количество вращений зависят от мастерства исполнителя. Профессиональный плясун Борис Гав-рилин, выступавший в 40-х годах в дважды Краснознаменном ансамбле песни и пляски Советской Армии им. Александра, мог вращаться до 23 раз. Вначале вращения руки находятся в 3-м основном положении, после начала движения они постепенно переходят в 4-е, прижимаясь к корпусу, усиливая тем самым еще больше вращение корпуса. Часто вращение на одном месте на полупальцах или пятке одной ноги выполняется с несколькими периодическими отталкиваниями другой ногой (такое вращение часто называют «циркулем»). Исполняется оно также неопределенное количество тактов. Руки во вращении с периодическим отталкиванием одной ногой чаще всего находятся в 3-м основном положении. В момент того или другого вращения корпус необходимо держать вертикально и строго следить за его равновесием.

### 2) Кружение

Кружение чаще всего встречается в групповых плясках, в кадрилиях, лансье и др., где исполнители пляшут парами — парень и девушка. Во многих плясках часто кружатся парень с парнем или девушка с девушкой. Кружение может исполняться как на одном месте, так и с небольшим продвижением в различных направлениях.

### 3) Повороты

Повороты исполняются на месте вправо или влево вокруг себя, вокруг своей оси, по четверти или половине круга. Полный поворот можно выполнить, например, за четыре или восемь простых или переменных шагов, за четыре или восемь припаданий, за два или четыре подскока как на одной, так и на двух ногах и т. д.

### 4) «Крутка», «вертушки»

В «крутке» и различных «вертушках» объединяются несколько элементов. И «крутку» и «вертушки» можно исполнять как на месте, так и в продвижении в различных направлениях. В мужской «крутке», в движении «волчок», соединяются три элемента: вращение, присядка и «хлопушка»-удар по голенищу. В другом движении объединяются прыжок, «хлопушка»-удар по голенищу сапога - и поворот.

В женской «крутке» и многочисленных «вертушках» в одном движении могут соединяться подскок и разнообразные дробные комбинации - или бег, подскоки и дробь, или молоточки и бег и т. д.

Техника женской пляски шагнула вперед, и некоторые девушки, особенно в профессиональных и самодеятельных коллективах, сегодня не уступают парням в сложности и виртуозности «крутки».

Разнообразных сочетаний основных элементов с различными видами верчения очень и очень много. Во всех видах верчения большое значение имеет «точка», которую исполнитель перед началом движения замечает для себя перед собой. В момент исполнения движения при каждом повороте головы исполнитель не должен «терять точку», он все время должен видеть ее перед собой. Приступая к верчению, вначале необходимо давать упражнения на то, чтобы учащиеся не выпускали из поля зрения намеченную



для каждого из них «точку». Такие упражнения лучше всего начинать с поворотов по четверти и половине круга. В этих упражнениях отрабатывается также резкий и четкий поворот головы.

Парни и девушки, особенно в современных плясках, всегда с большой охотой исполняют все разновидности верчения. В верчении исполнитель может лишний раз показать свои технические возможности, свое мастерство. Исполняя разнообразные движения с верчением, девушки получают возможность соревноваться с парнями на равных в мастерстве исполнения.

### **Комбинации элементов русских плясок**

1. Дробь с продвижением вперёд. Музыкальный размер 2/4

Исходное положение нормальное (ноги в шестой позиции); правая рука на бедре, левая опущена.

На «раз» - удар стопой правой ноги на месте.

На «и» - два удара стопой левой ноги рядом с правой.

На «два» - шаг правой ногой вперёд.

На «и» - повторяется два раза.

2. Дробь с поворотом вокруг себя. Музыкальный размер /4

Исходное положение нормальное; правая рука на бедре, левая опущена.

На «раз» - удар стопой правой ноги на месте.

На «и» - два удара стопой левой ноги рядом с правой.

На «два», «и» - поворот через правое плечо на  $\frac{1}{2}$  круга двумя шагами правой и левой ногой.

Движение повторяется ещё раз и заканчивается возвращением в исходное положение.

3. Повороты парами с припаданием на правую ногу. Музыкальный размер 2/4

Исходное положение нормальное; руки каждой пары сцеплены накрест.

На «раз» ступить на правую ногу с небольшим поворотом в правую сторону и немного присесть.

На «и» подставить левую ногу на полупальцы рядом с правой.

Движение повторяется восемь раз с постепенным поворотом направо.

Каждый

паре сделать один поворот на два такта.

4. Боковая дробь. Музыкальный размер 2/4

Исходное положение нормальное.

На вторую четверть такта:

На «два» - прыжок на обе ноги.

На «и» отставить правую ногу вбок по движению танца.

На «раз» приставить левую ногу к правой.



На «и» опять сделать боковой шаг правой ногой.  
На «два» приставить левую ногу к правой.  
На «и» - сделать ещё боковой шаг правой ногой.  
На «раз» приставить левую ногу к правой  
Руки на первый прыжок энергично раскрыты в стороны.

5. Дробь с проходкой. Музыкальный размер 2/4  
Исходное положение нормальное; правая рука на бедре, левая опущена.  
На «раз» - маленький шаг правой ногой вперёд.  
На «и» левая нога подставляется к правой.  
На «два» - притоп правой ногой рядом с левой.  
На «и» - пауза, и т. д.

6. Шаг в сторону с притопом. Музыкальный размер 2/4  
Исходное положение нормальное; руки на бёдрах; каждая пара стоит боком к центру, лицом друг к другу.  
На «раз» - шаг от центра боком.  
На «два» приставить другую ногу с маленьким приседанием.  
На «раз» - шаг боком к центру.  
На «два» приставить другую ногу с маленьким приседанием.  
На «раз» - шаг боком от центра.  
На «два» приставить другую ногу с маленьким приседанием.

7. Комбинации из шагов. Музыкальный размер 2/4  
Исходное положение нормальное; пара держится за руки.  
На «раз» - шаг правой ногой вперёд.  
На «два» - шаг левой ногой вперёд.  
На «раз» - шаг правой ногой вперёд.  
На «два» приподнять вытянутую левую ногу вперёд, оставаясь на правой ноге.  
На «раз» - шаг левой ногой назад.  
На «два» - шаг правой ногой назад.  
На «раз, два, раз, два, раз, два» - не держась за руки, шестью скользящими шагами каждая пара расходится в разные стороны; мальчик делает небольшой поворот в левую сторону, девочка - в правую, раскрыв руки в стороны, и возвращаются на свои места.

8. Шаги с приседанием и притопом в одну сторону. Музыкальный размер 2/4  
Исходное положение нормальное; руки на бёдрах.  
На «раз» - шаг правой ногой в правую сторону боком.

На «два» левая нога с приседанием и ударом стопой приставляется к правой

ноге. Движение повторяется на 2, 3, 4, 5 и 6 такты.

9. Дробь на месте с поворотом корпуса. Музыкальный размер 2/4

Исходное положение нормальное; правая рука на бедре, левая опущена.

На «раз» - переступить на месте правой ногой.

На «и» - переступить на левую ногу рядом с правой.

На «и» - переступить на левую ногу рядом с правой.

На «два» - ударить на месте правой ногой, с поворотом корпуса направо.

На «и» - пауза.

На следующий такт движение повторяется снова с правой ноги, с поворотом

корпуса налево и т.д. 3-й такт - повторение первого. Голова всё время повёр-

нута к зрителю.

10. Шаг в сторону с ударом ноги об пол, без приседания. Музыкальный размер 2/4

На «раз» - шаг правой ногой направо.

На «два» - удар стопой левой ноги об пол, рядом с правой.

На «раз» - шаг левой ногой налево.

На «два» - удар стопой правой ноги об пол, рядом с левой и т.д.

11. Подскок с ударом ноги об пол. Музыкальный размер 2/4

На «и» (из-за такта) подскочить на правой ноге; при этом левая, согнутая в ко-

лене, отрывается от пола.

На «раз» опуститься на правую ногу и ударить стопой левой ноги об пол рядом

с правой.

На «и два» движение повторяется на той же ноге.

Руки на «и» открыты в стороны; на «раз» опустить, на «два» открыть и

т. д.



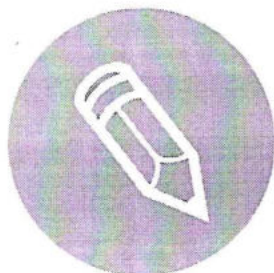
## Литература и источники

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Люкси, Респект, 1996.
2. Сборник программ лауреатов VII Всероссийского конкурса;
3. Методическое пособие. - М.: ГОУДОД ФЦТТУ, 2007.  
Сборник "Программы для учреждений дополнительного образования 3 . детей" Выпуск 2. ЦРСДОД. Москва 2003-г.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
5. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.
6. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмическо пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.
8. [www. Bestreferat.Ru](http://www.Bestreferat.Ru)
9. [www. revolution.allbest.ru](http://www.revolution.allbest.ru)
10. [www. codededance.ru](http://www.codededance.ru)



# КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

Международный каталог для учителей, преподавателей и студентов



## Сертификат о публикации

Настоящим подтверждается, что

**Айрапетн  
Мери Вячеславовна**

опубликовал(а) учебный материал на сайте **Конспекты-уроков.рф**

Название и адрес публикации:

Педагогический проект «Формирование общей культуры учащихся при изучении танцевального наследия народов Кубани различных национальностей»

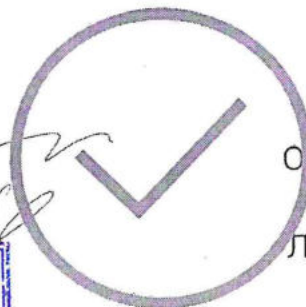
<https://конспекты-уроков.рф/other/proekty/file/71268-pedagogicheskij-proekt-formirovanie-obshchej-kultury-uchashchikhsya-pri-izuchenii-tantsevalnogo-naslediya-narodov-kubani-razlichnykh-natsionalnostej>

Дата публикации: 17.05.2019

№: КУ71268

Директор международного каталога  
«Конспекты уроков»,  
кандидат педагогических наук

Администратор сайта



О.Н. Грибан

Л.В. Неволина









# СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что  
Айрапетян Мери Вячеславовна  
МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска

опубликовала статью  
Физическое воспитание детей ОВЗ в сфере дополнительного образования.

Номер сертификата: СВ128409

Главный редактор



Шахов В.А.  
14 марта 2022 г.



Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 - 70859  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации авторского материала

**Айрапетян**

Мери Вячеславовна

опубликовал(а) авторский материал на портале «Конспектека»

Учебное заведение:

МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска.

Название работы:

Специфика организации спортивных, танцевальных игровых и оздоровительных массовых мероприятий в сфере дополнительного образования

Адрес публикации:

<https://konspektka.ru/specifika-organizacii-sportivnyh-tancevalnyh-igrovyyh-i-ozdorovitelnyh-massovyh-meroprijatij-v-sfere-dopolnitelnogo-obrazovanija/>

Дата:

2022-04-15

Руководитель проекта «Конспектека»



Людкевич А.Е.



Частное Образовательное Учреждение  
Дополнительного Профессионального Образования  
«Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки»

*Диплом является документом  
установленного образца*

*Диплом даёт право на ведение нового вида  
профессиональной деятельности*

Регистрационный номер 40407 / 2019

# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ПП № 038762

Настоящий диплом выдан

**АЙРАПЕТЯН МЕРИ ВЯЧЕСЛАВОВНЕ**

в том, что он(а) с 10 октября 2019 г. по 26 ноября 2019 г.  
прошёл(а) профессиональную переподготовку в Частном Образовательном  
Учреждении Дополнительного Профессионального Образования «Институт  
повышения квалификации и профессиональной переподготовки»  
по программе профессиональной переподготовки «Педагогика и методика  
дополнительного образования для детей и взрослых»

Аттестационная комиссия решением от 25 ноября 2019 г.  
удостоверяет право (соответствие квалификации)

**АЙРАПЕТЯН МЕРИ ВЯЧЕСЛАВОВНЕ**

на ведение профессиональной деятельности в сфере образования, с  
присвоением квалификации "Педагог дополнительного образования"



Председатель  
аттестационной комиссии

Директор

Город Санкт-Петербург 2019 г.





Приложение к диплому №

038762

Айрапетян Мери Вячеславовна

Имеет документ о среднем профессиональном образовании

с 10 октября 2019 г. по 26 ноября 2019 г.

прошёл(а) профессиональную переподготовку в Частном Образовательном

Учреждении Дополнительного Профессионального Образования

«Институт повышения квалификации и профессиональной  
переподготовки»

по программе профессиональной переподготовки «Педагогика и методика

дополнительного образования для детей и взрослых»

защитил(а) аттестационную работу на тему «Формирование потребности в

здоровом образе жизни у школьников в летних образовательно –

оздоровительных лагерях»





Частное Образовательное Учреждение  
Дополнительного Профессионального Образования  
«Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки»

*Диплом является документом,  
установленного образца*

*Диплом даёт право на ведение нового вида  
профессиональной деятельности*

Регистрационный номер 90397 / 2022

## ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ПП № 077859

Настоящий диплом выдан

Айрапетян Мери Вячеславовне

в том, что он(а) с 24 октября 2021 г. по 26 января 2022 г.

прошёл(а) профессиональную переподготовку в Частном Образовательном  
Учреждении Дополнительного Профессионального Образования «Институт

повышения квалификации и профессиональной переподготовки»

по программе профессиональной переподготовки «Организация

образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)»

Аттестационная комиссия решением от 25 января 2022 г.

удостоверяет право (соответствие квалификации)

Айрапетян Мери Вячеславовне

на ведение профессиональной деятельности в сфере образования, с  
присвоением квалификации «Педагог по обучению лиц с задержкой



Председатель  
аттестационной комиссии  
М.П. Директор

Одинович О.В.  
Агуреева О.В.

Город Санкт-Петербург, 2022 г.





Приложение к диплому №

077859

Айрапетян Мери Вячеславовна

Имеет документ о среднем профессиональном образовании

с 24 октября 2021 г. по 26 января 2022 г.

прошёл(а) профессиональную переподготовку в Частном Образовательном

Учреждении Дополнительного Профессионального Образования

«Институт повышения квалификации и профессиональной

переподготовки»

по программе профессиональной переподготовки «Организация

образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)»

защитил(а) аттестационную работу на тему «ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НЕПОСЕДЫ» (танцы) для  
детей с ОВЗ»

