

Муниципальное учреждение культуры
«Городской центр культуры и досуга»

СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель МУК
«Городской центр культуры и досуга»
_____ Кириченко С.В.

«12» января 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУК «Городской
центр культуры и досуга»

_____ Баженова О.В.

«12» января 2026г.



«ХОРЕОГРАФИЯ»

Рабочая программа

Возраст участников: от 4 до 9 лет

Сроки реализации программы: 6 лет

Составитель: Власова А.Я.

Руководитель кружка «Азбука танца»

Городской округ Коломна

Образовательная программа по русскому народному танцу коллектива

«Азбука танца»

Пояснительная записка

Объединение «Хореография» относится к художественно-эстетической направленности.

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски, объединяют в себе сюжетные лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец достаточно широко представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

Русский танец изучается на протяжении 6 лет. На начальном этапе учащиеся изучают простейшие элементы русского танца, используя игровую форму обучения, далее основной набор движений усложняется, становится многообразнее складывается в комбинации, этюды и танцы. Урок по русскому танцу включает в себя: тренировочные упражнения у палки, сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Обязательно в образовательной программе присутствует зрительская практика, просмотр концертов профессиональных хореографических коллективов.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Очень важно, именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к русскому танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на русскую музыку, танцевальную

выразительность, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Согласно классификации образовательных программ, программа кружка является общекультурной, профильной, творческой, долгосрочной, общей. Программа по хореографии дает возможность создавать номера на музыку: классическую, народную, современную.

Цель программы: В системе преподавания русского танца упражнения у станка и на середине зала преследуют цели:

- развитие всего организма учащегося, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц);
- повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений;
- развитие у учащихся выразительности, танцевальности, художественного воображения, ассоциативного мышления и творческих способностей.

Наполняемость групп от 16 человек. Начальный возраст занятий – 5-6 лет.

Приём желающих производится в августе – сентябре каждого года, занятия начинаются не позднее 10 сентября. Однако это не исключает возможности дополнительного приёма учащихся и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

Обучение рассчитано на 6 лет.

Данная программа рассчитана на 36 недель

Задачи программы: задачи носят образовательный, воспитательный и развивающий характер.

- развивать их танцевальные способности (музыкальность, координацию движений, изящества),

- Развивать воображение и фантазию детей в танце.

- Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода

- научить грамотному и выразительному исполнению танца,

- познакомить с разнообразием танцевальных форм, показать историю их развития.

- Обучить сценической культуре.

- Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Занятия по хореографии включают в себя теоретические, практические занятия и концертная деятельность. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течении 10-20 минут в начале практической части занятия). К концертной деятельности допускаются учащиеся с подготовкой не менее 3 лет.

Программа дана по годам обучения, в течение которых ученикам следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по разделам. Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его творческого потенциала, на становление личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления в искусстве.

«Русский танец» на протяжении шести лет обучения является одной из основных дисциплин подготовки учащихся объединения хореография, знакомит с характером, стилем и манерой русских танцев российских губерний. Изучение русского танца начинается с несложных движений, расширяется и совершенствуется на протяжении всего курса, технически и ритмически усложняясь

Программа по дисциплине «Русский танец» построена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта дополнительного образования России.

В результате прохождения программы улучшается:

- Осанка
- Координация движений
- Навыки осмысленного и выразительного исполнения движений
- Выдержка и организованность, умение вести себя в коллективе
- Эстетическое чувство

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные **принципы**:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Ожидаемые **результаты** и способы их проверки.

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

В первые годы занятий педагог должен обратить особое внимание на осанку учащихся, исправить ряд физических недостатков постановки корпуса (сутуловатая, лордотическая осанка), постановки головы, ног (косолапость). В процессе тренировки у станка и на середине должны быть выработаны следующие качества: выворотность ног, равновесие, подвижность (гибкость) стопы и корпуса, мягкость движений, сила мышц, навыки координации движения рук, ног, головы, корпуса. Следует обратить внимание не только на технику исполнения, но и на музыкальность и выразительность.

В течение учебного года будут организованы концертные выступления, открытые занятия, смотры-конкурсы. В конце учебного года учащиеся принимают участие в отчетном концерте, итоговом открытом уроке.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работ в группах. Она заключается в следующем: составление расписаний занятий, ведение журнала, выбор старост, родительского комитета, проверка чистоты помещения для занятий, внешнего вида, беседы с родителями.

Программа может изменяться и пополняться.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы:**

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Новизна программы

1. Основная художественно-эстетическая направленность — народно-сценический танец с элементами свободной (тематической) пластики.

Основной акцент при работе с детьми делается на освоение русской танцевальной культуры, национальных фольклорных традиций. Ритмика, гимнастика, классический танец имеют свои локальные задачи, они выступают средством достижения цели.

2. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной основе, образная партерная гимнастика, национальная хореография, элементы классического и современного танца, свободная пластика, актерские игры, импровизация - все это обеспечивает многовекторный, гармоничный, комплексный характер обучения.

3. Подача танцевального материала в системе связей «педагог-ученик» через игру, сюжетность и драматургию, через колористические особенности народной хореографии и актерское перевоплощение.

4. Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления фантазии, активности и художественно-творческих способностей детей путем специального подбора заданий, упражнений, заставляющих думать, размышлять, анализировать и делать выводы.

5. Работа с детьми без конкурсных отборов, независимо от наличия у них природных и специальных физических данных.

6. Благодаря данной программе дети могут развиваться в новом направлении танца неофолк.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- деревянный настил пола или специализированное покрытие(линолеум) в зале
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для конкурсных и концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями);
- Выездные мероприятия.

• *Возраст обучающихся по программе*

Программой предусмотрено обучение детей от 5 до 17 лет. Основным критерием деления детей возрастной:

- Подготовительная I группа
- Подготовительная II группа
- Младшая группа
- Средняя группа
- Старшая группа

Срок реализации программы

Программа на 5 лет обучения. Выполнение программы рассчитано на 370 часов по каждому году обучения.

Формы и режим занятий

Режим занятий

Занятия по русскому народному танцу проводятся 1-2 раза неделю в соответствии возрастными особенностями. Время занятий включает 60 мин.

учебного времени и обязательный 15 минутный перерыв. Чередование видов деятельности, присутствие игровых форм позволяет поддерживать активный темп работы и избегать переутомления воспитанников.

Формы проведения учебных занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над сольными партиями, репетиции и концертные выступления. Для успешной реализации программы возможны объединения групп с целью отработки совместных концертных номеров или постановки общего танцевального полотна.

• Формы подведения итогов реализации программы

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<i>Начальный или входной контроль</i>		
В начале первого года обучения.	Определение уровня развития детей, их творческих способностей.	Беседа
<i>Текущий контроль</i>		
В течение всего года обучения.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, беседа, контрольное занятие, самостоятельная работа.
<i>Итоговый контроль</i>		
В течение всего года обучения.	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов	Конкурс, фестиваль, отчётный концерт.

	обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение (в том числе самостоятельное). Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.	
--	--	--

Программа «ХОРЕОГРАФИЯ»

Сроки реализации 6 лет.

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям хореографии (начальный этап диагностики), природные физические данные, далее- в конце каждого квартала (промежуточные диагностические этапы), а также в конце мая педагог подводит итоги учебного года (заключительный этап диагностики).

Для подведения итогов проводятся промежуточные открытые уроки, выступления перед родителями, а по итогам года - творческий отчет (концерт).

Зачеты проводятся по всем изучаемым дисциплинам, как по теоретическим, так и по практическим умениям.

Руководитель объединения «Хореография» подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

Строгой системы перевода учащихся из одной группы в другую нет, основная часть учащихся переходит в следующую группу, но возможно продолжение обучения в той же группе, при необходимости.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

Подготовительная группа I(5-6 лет)

Наполняемость в группе – не менее 16 человек.

Нагрузка в неделю – 1 час (60 минут).

Количество минимальных тренировочных занятий в неделю – 1 занятие (1 ч).

В подготовительной группе I предусмотрен теоретический курс, где учащиеся знакомятся с теоретическими основами всего того, с чем в практике встретится начинающий ученик.

Для группы первого года обучения ставятся следующие задачи:

- Пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу;
- Приучать детей к правильной осанке корпуса;
- Развивать ритмические и танцевальные умения и навыки посредством игры;
- Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- Учить адекватно оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников.

Ожидаемые результаты:

- Навыки музыкально-ритмической деятельности;
- Навыки правильного выразительного движения;
- Усвоение подготовительных танцевальных движений и рисунков;
- Изучение легких игровых народных танцев;
- Навыки организованности и дисциплинированности.

п/п	Наименование темы	Теория (час)	Практик а (час)	Всего (часов)
1	История русского народного танца	2		2

2	Основные движения в русском народном танце	2	8	10
3	Основные шаги и ходы в русском народном танце	2	2	4
4	Основные положения рук, ног в русском народном танце	2	2	4
5	Игровой русский танец	2	2	4
6	Основы мужского танца	2	2	4
7	Хоровод – древнейший вид русского народного танца	2		2
8	Постановочная работа	2	4	6

Итого: 1 час в неделю.

36 часов в год.

Второй год обучения.

Подготовительная группа II (7-8 лет)

Наполняемость в группе – 2 года обучения – не менее 16 человек.

Нагрузка в неделю – 1 час.

Количество минимальных тренировочных занятий в неделю – 1 занятие (1 ч)

На втором году предусмотрен теоретический курс, где учащиеся знакомятся с теоретическими основами всего того, с чем в практике встретится начинающий ученик.

В практике большое внимание уделяется различным видам двигательной активности, увеличение общей силы мышц и выносливости организма, повышение работоспособности.

Для группы второго года обучения ставятся следующие задачи:

- Искать интересные и оригинальные авторские приемы подачи в обучении русского народного танца;
- Продолжать развивать умение слушать и слышать музыку, передавать ее характер, импровизировать;
- Развивать исполнительскую культуру детей с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей;
- Воспитывать у детей стойкий интерес к русскому народному танцу.

Ожидаемые результаты:

- Развитие музыкальности и пластичности;
- Усвоение приемов академической русской народной хореографии;
- Выработка сильных натянутых ног, танцевального шага, прыжка;
- Развитие координации движения.

п/п	Наименование темы	Теория (час)	Практика (час)	Всего (часов)
1	История русского народного танца	2		2

2	Основные движения в русском народном танце		4	4
3	Положения рук, ног в русском народном танце		4	4
4	Положения рук в парных и массовых танцах	2	4	6
5	Основные шаги и ходы в русском народном танце		4	4
6	Упражнения у станка	4	2	6
7	Мужской танец	2	2	4
8	Постановочная работа		6	6

Итого:1 час в неделю.

36 часов в год.

Третий год обучения.

Младшая группа (8-9 лет)

Наполняемость в группе -3 года обучения не менее 16 человек.

Нагрузка в неделю- 1 час.

Количество минимальных тренировочных занятий в неделю-1занятие(1час.)

Для группы третьего года обучения ставятся следующие задачи:

- Развивать познавательные интересы детей посредством обучения основам русского народного танца;

- Поэтапно и системно вводить в учебно-воспитательный процесс новые элементы русского народного танца, совершенствовать навыки исполнительского мастерства;

- Формировать умение ориентироваться в основных видах и стилях хореографического искусства; ориентироваться в пространстве репетиционного зала, сцены и основных танцевальных орнаментальных рисунках-фигурах;

Ожидаемые результаты:

- Выработка правильности и чистоты исполнения поз и позиций, движений;
- Развитие силы, выворотности и устойчивости ног;
- Усвоение приемов актерского мастерства;
- Развитие творческого потенциала в процессе обучения и постановочной работе.

п/п	Наименование темы	Теория (час)	Практика (час)	Всего (часов)
1	История русского народного танца	2		2
2	Основные движения в русском народном танце,		2	2
3	Положения рук, ног в русском		2	2

	народном танце, в парных и массовых танцах			
4	Особенности танцевальных традиций Нижегородской, Смоленской областей	2	4	6
5	Методика вращений на середине зала	2	2	4
6	Упражнения у станка	4	8	12
7	Мужской танец		2	2
8	Постановочная работа		6	6

Итого: 1 час в неделю.

36 часов в год.

Содержание программы

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические (объяснение темы, раскладка отдельного движения, методика исполнения, знания элементов и движений) занятия.

2. Групповые просмотры концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года. В конце полугодия – открытый урок (показ), в конце года – зачеты или экзамены. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

При разработке программы по русскому народному танцу использовалась методика В.Г. Шершнева и Г.П. Гусев

Первый год обучения (I Подготовительная группа)

Основными задачами 1-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук русского народного танца и движений.

Все движения русского танца первоначально исполняются в “чистом” виде. По мере усвоения правильного исполнения этих движений на них составляются несложные комбинации.

На первом году обучения в работе используется только шестая позиция ног и первая свободные позиции. Позиции и положения рук.

Игровой русский танец

Игровой русский танец, отображающие трудовые процессы, по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. На начальном этапе обучения характер движений должен быть легкий и трамплинный.

Элементы игрового русского танца «Пастухи»

- 1. Притопы одинарные.
- Прыжки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.

- Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
- Тройные притопы с поклоном.
- Присядка на двух ногах по 1-ой позиции с поворотом вокруг себя (для мальчиков).

Элементы игрового русского танца «Куклы-неваляшки»

- Боковой ход.
- Переменный шаг.
- Шаг с ударом каблучком.
- Приставной шаг.
- Движение «Дробь».

Элементы игрового русского танца «Полечка»

Движения польки

- Простые подскоки польки:
 - а) на месте,
 - б) вокруг себя,
- в) с продвижением вперед, назад и в сторону.
- Простые подскоки с хлопками и поклонами.
- Простые подскоки в паре.
- Галоп в сторону, по одному и в паре.

Элементы игрового русского танца «Потешки»

Этюд построен на песенном материале (дразнилки).

Второй год обучения (II Подготовительная группа)

Задачами обучения на 2-ом году по русскому народному танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Начинаем изучать движения у станка. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Ряд элементов русских танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы

мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть манеру исполнения.

Положения рук в парных и массовых танцах - «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

- Раскрывание и закрывание рук:
 - а) одной руки.
 - б) двух рук.
 - в) поочередные раскрывания рук.
 - г) переводы рук в различные положения.
- Поклоны:
 - а) на месте без рук и с руками,
 - б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.
- Притопы и перетопы.
 - а) одинарные
 - б) тройные.
- Перетопы тройные.
- Шаги:
 - а) простой (бытовой) шаг,
 - б) вперед с каблука,
 - в) с носка.

Основные ходы русского танца

- Простой русский шаг:
 - а) назад через полупальцы на всю стопу,
 - б) с притопом и продвижением вперед,
 - в) с притопом и продвижением назад.
- Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
- «Гармошка».
- «Елочка».
- Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

- Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
- «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом.
- «Ключ» простой (с переступаниями).

Упражнения у станка

- Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.
- Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки.
 - б) движение рук в координации с движением ног.
- Переводы ног из позиции в позицию:
- Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. Разм. 3/4, 4/4):
 - а) полуприседания (demi- plie).
 - б) полное приседание (grand plie).
- Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приемами. Муз.разм. 3/4, 4/4.
 - Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад(муз.разм 4/4):
 - а) с полуприседанием на опорной ноге.
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
 - в) в момент работающей ноги на каблук,
 - г) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
 - Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз.разм. 2/4, 4/4).
 - Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе в прямом положении вперед одной ноги (муз.раз. 2/4 4/4).
 - Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз.разм. 3/4, 4/4).

Третий год обучения (Младшая группа).

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на изученном материале. Изучаются особенности танцевальных традиций Нижегородской, Смоленской областей.

Работа с выразительным средством: движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.

Основные ходы русского танца

- Бытовой шаг с притопом.
- «Шаркающий шаг»:
 - а) каблуком по полу.
 - б) полупальцами по полу.
- «Переменный шаг»:
 - а) с притопом и продвижением вперед и назад.
- «Девичий ход» с переступаниями.
- Боковое «припадание»:
 - а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
 - б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
- Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
- «оталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
- Дробные движения:
 - а) простая дробь на месте,
 - б) простая дробь полупальцами на месте,
 - в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Упражнение у станка.

- Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.

- Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

- Маленькие броски (battements tendus jetés):

- а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,

- б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.

- Круговые скольжение по полу (rond de jambe par terre):

- а) с носком с остановкой в сторону или назад,

- б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

- Повороты стопы (pas tortille):

- а) одинарные,

- б) двойные.

- Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

- Развертывание ноги (battements developpés) на 90 с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).

- Каблучные упражнения:

- а) проскальзывание работающей ноги на пятку,

- б) вынесение работающей ноги на пятку.

- Подготовка к «чечетке» (flic-flak) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

- Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги «веер» с вытянутой стопой.

- Большие броски (grands battements).

- Маленькие «голубцы» лицом к станку.

Рекомендуемая литература

1. Чудайкина О. и др.// Эстетическое воспитание детей и учащейся молодежи. Мн., 2000.
2. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр», 2003г.
3. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.
4. «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр», 2003г.
5. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.
6. www.edu.cap.ru Сайт преподавателя Карамаликовой С.И.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
10. Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. (Учебники для вузов. Специальная литература) – СПб: Планета музыки, Лань, 2010.
11. Шершнева В.Г. «С чего начинается танец?..» - М.: ООО «Век информации», 2010. - 60 с.