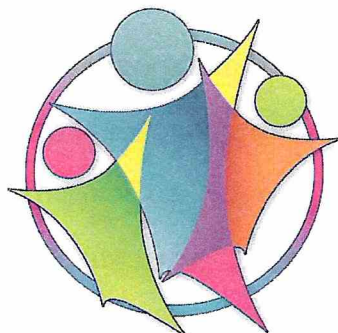


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»



Принята на заседании
педагогического совета
« 29 » _____ 2025 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МОГАУ ДО
«Детско-юношеский центр «Юность»
_____ Ю.А. Малькова
« 29 » _____ 2025 г.
Приказ № 110-0 от « 29 » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
АНСАМБЛЯ НАРОДНОГО ТАНЦА «СЕВЕРНЫЕ РОСЫ»
«ВСЕ В ПЛЯС!»**

Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 18 часов
Возрастная категория: от 8 до 10 лет
Состав группы: 10-15 чел.
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID -номер программы в Навигаторе:

Автор - составитель:
Шулика Анастасия Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Магадан, 2025 г.

Введение

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия танцами приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Традиционным для любого народа является выражение своих чувств и эмоций в танце. Русский народный танец является одним из наиболее популярных и любимых видов народного творчества. Он несёт в себе историю и традиции нашей родины и является живым отражением души народа.

Велико многообразие русского народного искусства. Хороводы, кадрили, переплясы, игровые, сюжетные и другие народные танцы поражают своим разнообразием, богатством движений. Русскому народному танцу свойственно особая манера исполнения, жизнерадостность, душевная чистота и непосредственность. Величавые плавные хороводы, стремительные, исполненные мужества и силы казачьи пляски, задорные переплясы, веселые уральские кадрили, игровые пляски - яркое доказательство того, каким неиссякаемым источником творчества является народное танцевальное искусство.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ВСЕ В ПЛЯС!» имеет художественную направленность.

Программа «ВСЕ В ПЛЯС!» ставит своей целью приобщить подрастающее поколение к русскому народному танцевальному творчеству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию школьников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Образовательная программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага, на обучение основам хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских

способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития обучающихся.

Данная программа разработана для занятий в летний период в рамках знакомства с основными движениями русского народного танца. В ходе прохождения программы дети знакомятся с понятием «7 «колен» русской пляски». «Колена» или «коленца» - это основные элементы русского народного танца: шаг, притоп (или удар), подскок (или прыжок), приседание, поворот (или вращение), маховое движение и хлопушка, вместе они составляют семь обязательных колен русской пляски, из которых и складывается немыслимое множество разнообразнейших движений и комбинаций. Также обучающиеся изучат принципы перестроений и рисунки русского народного танца, а также познакомятся с видами русского народного танца.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года», утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по ее реализации», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р»;

- «План мероприятий Десятилетия науки и технологий», утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 июля 2022 года №2036-р;
- «Стратегия социально-экономического развития Магаданской области на период до 2030 г.», утвержденная постановлением правительства Магаданской области от 05.03.2020 г. №146-пп;
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей», утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20, утвержденные, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Устав МОГАУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы заключается в социальном заказе и возрастающем интересе общества к народной культуре, на данную программу идет запрос общественности, так как народные танцы имеют большое значение для физического развития подростка, формирования целостной, духовно – нравственной личности, сохранения и развития национально-культурных традиций.

Отличительные особенности программы в том, что данная краткосрочная программа направлена на занятия с детьми, которые не имеют

танцевальной подготовки. Каждое занятие в рамках программы знакомит обучающихся с одним из семи «колен»- элементов русского народного танца.

Педагогическая целесообразность и особенность программы

Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности. Народный танец строится на разнообразии движений корпуса, головы, рук и ног, что способствует укреплению мышечного аппарата обучающихся, совершенствует координацию движений, формирует двигательные умения и навыки, улучшает кровообращение и обмен веществ, благотворно влияет на дыхание. Обучающиеся во время занятий овладевают разнообразием и манерой исполнения танцев, расширяют и обогащают свои индивидуальные исполнительские возможности.

Цель данной программы - формирование общего представления о русском народном танцевальном искусстве.

Задачи:

Предметные:

- через танец и устное народное творчество познакомить детей с национальной культурой;
- формировать системы знаний и практических навыков исполнения основных движений русского народно-сценического танца;
- сформировать начальные представления о системе знаний в области хореографии;

Личностные:

- воспитать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- формировать умения строить отношения со сверстниками, работать в команде;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- укрепить опорно-двигательный аппарат и мышцы;
- развить танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
- развить силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности;
- развить координацию движений и технику исполнения;
- развить точность и внимание в исполнении движений;
- усовершенствовать пространственную ориентировку;
- сформировать художественно-образное восприятие и мышление.

Особенности организации процесса обучения

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине.

В уроке русского танца существуют комплексы упражнений, регулярное выполнение которых знакомит занимающихся, во-первых, с основными стилевыми позициями и положениями ног, рук, корпуса и головы, во-вторых, с эстетикой, с образно-пластическими нормами, принятыми в русском народном танцевальном искусстве.

Занимающиеся, осваивая «азбуку», приобретают исполнительские навыки, отрабатывают русские народные плясовые приёмы, повышают свое мастерство. У них развивается подвижность двигательного аппарата, тренируется нервная система, вырабатывается сила и гибкость, мягкость и точность движений, развивается ритмичность, эмоциональная выразительность, танцевальность. В результате этого происходит подготовка

занимающихся к восприятию и воспроизведению региональных (областных) особенностей исполнения русского народного танца, его композиционных форм.

В основе комплексов упражнений лежат, опять же, не те франко-итальянские «батманы» и «ронды», которыми живет балетное искусство, а семь «колен» русской народной пляски.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала. Принцип доступности необходимо соблюдать при формировании репертуара. Замыслу отбираемого для сценического воплощения произведения должны соответствовать возрастные, исполнительские, художественные возможности хореографического коллектива.

Расчет количества часов

Кол-во часов	Учебная нагрузка в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в 1 занятии	Кол-во детей в группе
18	6	3	2	10-15

Набор в объединение свободный.

Формы занятий:

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия. Занятия проходят в группах. Основные формы занятий: тематические, комбинированные, игровые занятия.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
			Теория	Практика	Всего	

1.	12.08	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Знакомство. Беседа о видах русского танца. Разминка	1	1	2	Опрос, наблюдение, практическое выполнение
2.	14.08	«7 элементов «колен» русского народного танца». Изучение основных шагов русского народного танца. Изучение рисунков круг, два круга, круг в круге	1	1	2	практическое выполнение
3.	15.08	Изучение «ударов» - принципы исполнения дробей. Изучение линейных рисунков и перестроений	0	2	2	практическое выполнение
4.	19.08	Маховые движения русского танца (изучение ковырялочки, маятника, моталочки)	1	1	2	практическое выполнение
5.	21.08	Танцевальная игра. Знакомство с прыжковыми элементами	0	2	2	творческий показ
6.	22.08	Разогрев. Знакомство с исполнением присядок и хлопшек	0	2	2	практическое выполнение
7.	26.08	Изучение техники исполнения вращений в русском танце	0	2	2	практическое выполнение
8.	28.08	Разучивание комбинаций на основе изученных движений, исполнение танцевального этюда	0	2	2	практическое выполнение
9.	29.08	Итоговое занятие: подведение итогов работы.	1	1	2	журнал учета посещаемости наблюдение
10.		ИТОГО:	4	14	18	

Содержание занятий

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: беседа о правилах и технике безопасности. Знакомство. Беседа о видах русского народного танца (презентация, просмотр видео, обсуждение)

Практика: разминка (разогрев) на середине зала.

Тема 2. «7 элементов-«колен» русского народного танца».

Теория: знакомство с основными «коленцами» народного танца через байку о

семи братьях. Изучение позиций, положения корпуса, основных понятий (шаг, бег, прыжок, соскок и др.).

Практика: изучение основных ходов (шагов) русского народного танца:

- Простой бытовой шаг;
- Переменный ход на всю ступню;
- Шаг с проскальзывающим ударом;
- Шаг на каблук;
- Боковой ход и пр.

Изучение рисунков круг, два круга, круг в круге.

Тема 3. Изучение «ударов» - принципы исполнения дробей.

Теория: изучение разновидности дробных выстукиваний и шагов в русском танце, знакомство с техникой исполнения.

Практика: изучение дробей:

- Печать
- Притоп (комбинированный)
- Шаг в одну ножку
- Шаг в две ножки
- Трилистник
- Тройная дробь и пр.

Изучение линейных рисунков и перестроений.

Тема 4. Маховые движения.

Теория: изучение техники исполнения маховых и маятникообразных движений

Практика: изучение «ковырялочка», «ковырялочка через притоп», «ковырялочка в прыжке», «ковырялочка по воздуху на соскок», маятник, маятник на соскоке, моталочка, моталочка с ковырялочкой.

Тема 5. Знакомство с прыжковыми элементами.

Теория: изучение техники исполнения прыжков, знакомство с мужскими прыжковыми трюками (видеоматериалы)

Практика: танцевальная игра «Весёлый каблучок». Изучение прыжковых элементов: трамплинный по VI позиции, подскок, отскок, поджатые (у станка и на середине). Изучение «припляс» по VI позиции на месте и в продвижении.

Тема 6. Присядки и хлопушки.

Теория: просмотр видео, техника исполнения присядок и хлопушек

Практика: разогрев коленного сустава у станка, изучение присядок, изучение элемента «верёвочка», игра в ладушки, изучение хлопушек (фиксированная, проходящая) по туловищу, бедру, «голенищу сапога».

Тема 7. Вращения.

Теория: изучения понятия «точка»

Практика: упражнения на развитие умения держать «точку», вращение на двух ногах на середине зала, вращение бегунок на середине зала и в продвижении.

Тема 8. Исполнение этюда.

Практика: Повторение ранее изученного материала. Разучивание комбинаций на основе изученных движений, исполнение танцевального этюда.

Тема 9. Подведение итогов.

Опрос, выдача сертификатов об окончании образовательной программы, заполнение электронного журнала.

Ожидаемые результаты программы

У обучающихся, освоивших курс обучения по программе, будут сформированы следующие компетенции:

Предметные компетенции:

1. Будет повышен уровень музыкально-ритмической подготовленности и развития психофизических качеств;
2. Сформированы знания по народному танцу на базовом уровне;
3. Освоены практические навыки танцевального искусства в рамках материала программы.

Метапредметные компетенции:

1. Усвоены правила коллективной работы;
2. Освоена культура общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;
3. Повышен уровень физической подготовленности: укрепление опорно - двигательного аппарата и мышц, развитие танцевальных данных (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
4. Усвоены правила достижения поставленных целей и задач;
5. Сформировано умение анализировать собственную учебную, творческую деятельность.

Личностные компетенции:

1. Созданы педагогические условия в ансамбле, способствующие творческому самораскрытию и самосовершенствованию детей, позволяющие не только удовлетворить потребности ребенка в разновозрастном взаимодействии, досуге, но и способствующего его физическому и духовному развитию;
2. Реализован творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
3. Внесён вклад в формирование художественно-образного восприятия и мышления.

Принципы реализации программы

Для успешного обучения и воспитания необходимо широко применять важнейшие принципы дидактики. При реализации данной программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

Принцип систематического и последовательного обучения: этот дидактический принцип включают в себя такие требования, как связывание незнакомого материала со знакомым, изложение от простого к сложному, от легкого к трудному, с раскрытием между ними причинно-следственных связей и с подведением необходимого обобщения. Этот принцип означает также правильное планирование работы с учащимися и точный выбор репертуара в

соответствии с индивидуальностью ребенка, а также верно сбалансированного соотношения учебно-педагогического и художественного материала.

Принцип сознательного усвоения знаний: это последовательное, осмысленное накопление знаний азбуки хореографии. Сознательная работа помогает учащимся управлять свободными движениями и формирует собственный подход к изучаемому произведению, индивидуальный метод организации работы, а в итоге – самостоятельность мышления.

Принцип преемственности: предполагает такую организацию педагогического процесса, при которой то или иное занятие являются логическим продолжением ранее проводившейся работы, оно закрепляет достигнутое, поднимает учащихся на более высокий уровень развития.

Принцип доступности обучения: связан с необходимостью учитывать возрастные особенности учащихся. Обучение должно соответствовать возрастному развитию ребёнка. Замечено, что эффективность учебно-воспитательной работы снижается, если предъявляемые требования непосильны для учащихся или отстают от возрастных возможностей детей.

Принцип активности: выдвигается как необходимость активной деятельности учащихся на всех стадиях учебного процесса. Обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков.

Принцип безопасности здоровья: процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.

Методы и приёмы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

Словесный основывается на объяснении, рассказе нового материала, словесном комментарии педагога по ходу исполнения танца, анализе о прошедшем выступлении на концерте.

Наглядный (качественный показ упражнений, демонстрация отдельных частей и всего движения. Просмотр видеоматериалов с выступлениями,

посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося).

Практический (работа у станка, тренировка упражнений на середине зала).

Алгоритм занятия

Для того чтобы облегчить обучающимся усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение обучающихся на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – изучение основных элементов русского народного танца.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие учебного зала;
- оборудование зала: станки, зеркала, палубный пол, раздевалки, кабинет педагога;
- костюмы;
- специальная форма и обувь для занятий.

Техническое оснащение: аудиосистема.

Кадровое обеспечение:

- образовательная программа осуществляется под руководством одного педагога.

Учебно-методическое обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная программа образцового ансамбля

«Все в пляс!»;

- разработки занятий по программе.

Формы контроля (аттестации)

Контроль знаний и умений обучающихся проводится на итоговом занятии.

Основным методом качества усвоения уровней данной образовательной программы является метод педагогического наблюдения.

Формы оценочных мероприятий, используемые педагогом:

- Тематический опрос;

Методическое обеспечение образовательной программы по изучению основных движений русского народного танца для детей 8–10 лет должно учитывать возрастные особенности данной возрастной группы, создавать условия для эффективного усвоения материала и способствовать развитию интереса ребёнка к предмету.

Список литературы

1. Богданов Г.Ф. Сказ о русском традиционном хореографическом фольклоре. Методическое пособие./ Г.Ф. Богданов – М.:ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012
2. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие./ Г.Ф. Богданов - М.:- изд-во МГУКИ, 2003
3. Климов А.А. Основы русского народного танца/А.А. Климов-М., МГУКИ, 2004
4. Мурашко М.П. Классификация русского танца: Монографическое исследование/М.П. Мурашко-М.: МГУКИ, 2012
5. Устинова Т.А. Лексика русского танца. / Вступ. статья В.И. Уральской.- М.:- Редакция журнала «Балет», 2006

Методические материалы

«7 «колен» русской пляски»

Россия огромна по масштабам и многонациональна по своему составу, но большую ее часть составляет русский народ. Каждый край, регион, область имеет свои традиционные особенности исполнения русского танца. Издавна каждая деревня или село окрашивали народные игры, обряды, пляски и даже отдельные «коленца», по-своему. Однако, традиция собираться на танцевальные вечёрки и соревноваться в «выбрасывании коленец» оставалась неизменной повсюду.

«Коленца» или «колена» - это основные элементы русского народного танца. В русской пляске семь обязательных колен, сочетаясь друг с другом они образуют множество плясовых движений.

О том, что из себя представляют эти коленца рассказывает старинная байка о семи братьях.

Жили-были, крестьянствовали мужик с бабой. Во всем мире одни. Часто они молили Бога, чтобы помог заиметь хотя бы одного ребенка на каждодневное погляденье, под старость на прокормление. Молились, да толку мало. Однажды во сне им привиделось, будто в соседнем царстве в темном лесу стоит избушка на курячих ножках, на бараньих рожках. А в избушке той живет древний старец-ведун. Знает он секреты особые, всякие обряды-ритуалы. Подвластны ему силы духовные и физические, умственные и сердечные. По его желанию чудеса могут происходить. Не только болячки на теле, души людские лечит. И от бесплодия помочь может.

Проснулись мужик с бабой и рассудили: что во сне привиделось, то наяву может случиться. Поехал мужик за старцем. Нашел его. Мол, так и так. Еле уговорил. Привез к себе домой. Ведун произвел нужные обряды-ритуалы. На другой день бабка забрюхатела, а к вечеру разрешилась. Сразу семерых родила. Стали они расти не по дням, а по часам. Как хорошее тесто на опаре поднимается, так и ребятки вверх тянутся давширь раздаются. Все семь

молодцов на одно лицо удались. И признать толком нельзя, кто есть кто. Только по тому и различали их: как соберутся вместе, игры-пляски заведут. Тут каждый и проявляет себя по-своему.

Один вышагивает. Выходки разные показывает и поёт:

Раздайся, народ! Егорушка в пляс идёт.

Манерно шагает, сам себе вещает:

-Эко я хороший! Эко я пригожий!

Хорош уродился, хорошо срядился.

Хоть и денег ни гроша, да выходка хороша.

Другой паренек ножками топает, по полу дробит, как горох на печную заслонку сыплет. И тут же припевает:

Топ-топ-топ, топ-топ — башмачки стучат.

Топ-топ-топ, пе-ре-топ — башмачки говорят:

-Я пляшу «Трепака», не жалея каблука.

А третий подскоки разные и прыжки под песенку мастерит. Да так складно делает, что прямо как по телевизору:

Очень хочется плясать, но не знаю, как начать.

Может быть как мячик? — целый день он скачет:

Скок! Скок! Скок! Скок!

Раз, два, три, четыре. Помню, «Русский» мы учили.

Не читать, не писать, только по полу скакать:

Скок! Скок! Скок! Скок!

Четвертому нет равных в присядку. Каких он только кренделей-закорючек не выделяет и при этом молодечески напевает:

Я в присядку пляшу, вензеля свои кажу.

Я — не тятькин сын, и не мамкин сын.

Я на огороде рос. Меня ветер туда снес.

Я упал на пенек — встал кудрявый паренек.

Пятый вертится волчком и журчит голоском:

Чок, чок, верчок — закружусь как волчок.

Ярче радуга-дуга! Крутятся вокруг луга
Коромыслом, жгутиком, колокольным гулом.
Чтобы было веселей, закружусь еще быстрее.
У шестого ноги как на шарнирах. Месит ими во все стороны. Смотреть
на него и слушать дивно:

Брошу свою ножку прямо на дорожку.
Тень, брень — «Казачок», прямо на дорожку.
Дорожка кривая, кобылка хромая.
Трень, брень — «Казачок», кобылка хромая.
Отворяй ворота, мне плясать охота.
Тень, брень — «Казачок», мне плясать охота.
Седьмой — мастер по части хлопушек. Как начнет хлопать руками,
будто трещетках играет. Хлопает и поет:

Тошки-тотошки, хлопаем в ладошки.
«Плескача» попляшем, ручками помашем.
Тюшки-матюшки, четыре хлопушки —
Моя пляска хоть куда: слышишь, плещется вода.
Словом, у каждого Егорки свои увертки. Так и стали их называть:
Егорка-ходун, Егорка-топтун, Егорка-прыгун, Егорка-сидун, Егорка-вертун,
Егорка-махун, Егорка-хлопун.

Началась у них развеселая жизнь. Днем все на работе. Вечерами, когда
дело сделано, собирается вся округа. И такие игрища устраивают, что словами
не передать. Песни, пляски, гуденье разное, веселье, смех — настоящий
праздник души. Иная зима выдастся вьюжная. Все Вселенную заметет. Одни
печные трубы торчат из-под снега. А у них в избе даже порог голый. Всю
ночку гости. Дверью туды-суды. Никакая пурга не страшна.

От семьи той и пошел по всей земле русский обычай — свободное
время проводить в совместных увеселениях, работать и отдыхать сообща, всем
миром. От семи братьев-Егорок передалось русским людям умение плясать. И
не случайно что Егорок было семь. В русской пляске ведь тоже семь

обязательных колен. Они, сочетаясь друг с другом, образуют множество своеобразных танцевальных па, из которых каждый танцор может составить не одну живописную картину, потрясающую воображение.

Таким образом, В русском народном танце семь основных элементов-колен, из которых и складывается немыслимое множество разнообразнейших движений и комбинаций. Это «шаг», «притоп» (или «удар»), «подскок» (или «прыжок»), «приседание», «поворот» (или «вращение»), «хлопушка», «маховое движение». Из этих семи элементов-колен и складываются комплексы упражнений.