

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист – 15.04.2020г

Клас : 5

Проект по Физическо възпитание и спорт – II част

Урок: Задълбочено изучаване на хоро

Пайдушко хоро – четворка

Популярно народно хоро от групата на пайдушките хора. Играе се смесено, разделна смесена от мъже или от жени с хват за длани или за длани със свити лакти. Формата е кръг или полукръг. Тактовият размер е 5/8 или $\frac{5}{16}$ – сложен неравноделен, двуделен, с втори удължен дял. Брой се едно две. Темпото е живо, умерено бързо до бързо. Играе се на хороводната песен „ Походих, мамо, погледах”, но може да се играе и на други мелодии в същия такт.

Линк към хорото:

<https://www.youtube.com/watch?v=IJu-W9JSOCQ>

Описание на движенията

Исходно положение на краката за всички движения е първа позиция.

Движение №1 – пайдушка вляво – изпълнява се за един такт.

На едно – стъпка (или прескок) с десния крак, кръстосан пред левия

На две – малка стъпка с пружинка с левия крак вляво

Движение №2 – подскок със стъпка на място – изпълнява се за един такт.

На едно – подскок на левия крак, десният е в свивка

На две – стъпка с десния крак на място. Движението може да се изпълни и противоравно като се започне с десния крак.

Движение №3 – пайдушка вдясно – изпълнява се за един такт.

На едно – стъпка (или прескок) с левия крак, кръстосан пред десния.

На две – малка стъпка с пружинка с десния крак вдясно.

Движение №4 – подскоци със стъпки вдясно отпред – изпълнява се за два такта.

I такт.

На едно – подскок на левия крак, десният е в свивка.

На две – стъпка с десния крак вдясно отпред

II такт.

На едно – подскок на десния крак, левият е в свивка.

На две – кръстосана стъпка с левия крак пред десния.

Описание на хорото

Учениците са наредени в кръг или полукръг обърнати с лице към центъра на хорото, хванати за длани със свити лакти.

1 – 4 такт – изпълняват движение №1 – пайдушка ляво.

5 такт – изпълняват движение №2 – подскок със стъпка на място.

6 такт – изпълняват движение №3 – пайдушка вдясно.

7 такт – изпълняват движение №2 – подскок със стъпка на място, започва със подскок на десния крак.

8 такт – изпълняват движение №1 – пайдушка вляво.

9 – 12 такт – изпълняват движение №4 – подскоци със стъпки вдясно отпред.

Методика на обучение

Хорото се изиграва за 12 такта. За по-лесното му разучаване то може условно да се раздели на три части.

В първата част се разучават движения №1 и №3 – пайдушки вляво и вдясно. Те се изпълняват многократно, като може да се правят и комбинация между тях.

Във втората част се разучава движение №2 подскок със стъпка с левия и десния крак. Движението се изпълнява многократно на място и с придвижване в различни посоки.

В третата част, която е най-сложната, се разучава четиритактовата комбинация от 5 до 8 такт. На тази част трябва да се отдели повече време.

След като се усвои и тази комбинация се извършва свързване на движенията по описанието на хорото. Обръща се внимание на положението на трупа и главата по време на подскоците. Те трябва да бъдат изправени и обърнати по посоката на движение. По време на пайдушките леко се навеждат. Трудности може да се срещнат при повторното започване на хорото отначало. След последната стъпка с левия крак се изисква рязко обръщане напред и без излишен подскок да се започне отначало с кръстосана стъпка с десния крак пред левия.

Изготвил: Ива Драганова
/учител: Физическо възпитание и спорт/