

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист – 13.04.2020г

Клас : 7

Проект по Физическо възпитание и спорт – I част

Урок: Начално разучаване на хоро

Линк със стъпките на Дунавското хоро:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6MJAVGO2V8>

Дунавско (Свищовско) хоро

Хорото е популярно за северната част на България, но се играе и в цялата страна. Тактовият размер е 2/4. Брой се едно, две. Играе се смесено, разделно смесено, само от жени или само от мъже на хороводните песни „Ясна гайда е писнала” и „Теменуго, мила дружке”. Хватът е за длани, а ръцете се люлеят свободно напред-назад. Може да се срещне и под наименованието „Право хоро”, „Ученическо хоро”, „ Свищовско хоро” и др. Формата може да бъде кръг или полукръг.

Описание на движенията

Исходно положение на краката за всички движения е първа позиция.

Движение №1 – свищовки напред и назад, започват с левия крак – изпълнява се за два такта

I такт – свищовка напред, започва с левия крак.

На едно – стъпка с левия крак напред.

На две – подскок на левия крак, свивка с десния. При първия такт ръцете се полюляват напред.

II такт – свищовка назад, започва с десния крак.

На едно – стъпка с десния крак назад.

На две – подскок на десния крак, левият е в свивка. При втория такт ръцете се полюляват назад.

Движение №2 – ход и люш вляво – изпълнява се за два такта.

I такт – ход вляво, отпред

На едно – стъпка с левия крак вляво.

На две – кръстосана стъпка с десния крак зад (или пред) левия. Ръцете се полюляват напред.

II такт – люш вляво.

На едно – малка стъпка с левия крак вляво.

На две – подскок на левия крак, десният е в свивка. Ръцете се полюляват назад.

Движение №3 – свищовки вдясно отпред – изпълнява се за два такта.

I такт – свищовка вдясно отпред, започва с десния крак.

На едно – стъпка с десния крак вдясно.

На две – подскок на десния крак, левият е в свивка. Ръцете се полюляват напред.

II такт – свищовка вдясно отпред, започва с левия крак.

На едно – кръстосана стъпка с левия крак пред десния.

На две – подскок на левия крак, десният е в свивка. Ръцете се полюляват назад.

Движение №4 – ход и люш вдясно – изпълнява се за два такта.

I такт – ход вдясно отпред.

На едно – стъпка с десния крак вдясно.

На две – кръстосана стъпка с левия крак зад (или пред) десния. Ръцете се поллюляват напред.

II такт – люш вдясно.

На едно – стъпка с десния крак вдясно.

На две – подскок на десния крак, левият е във вътрешна свивка. Ръцете се поллюляват назад.

Описание на хорото

Учениците са подредени в кръг или полукръг, обърнати с лице към центъра на хорото, хванати за длани, ръцете долу.

1 – 2 такт – изпълняват движение №1 – свищовки напред и назад, започват с левия крак.

3 – 4 такт – изпълняват движение №2 – ход и люш вляво.

5 – 6 такт – изпълняват движение №3 – свищовки вдясно отпред

7 – 8 такт – изпълняват движение №4 – ход и люш вдясно.

Методика на обучение

Дунавското (Свищовското) хоро ще бъде разучено много лесно, ако преди това е разучено Северняшкото хоро. Различното движение е само едно – свищовки напред и назад. Хорото може да се разучи и по разчленения метод, но най-добре е да се разучи бавно по цялостния метод. Трябва да се обърне по-сериозно внимание на последователността на движенията. След свищовките следва ход и люш и обратно.

В началото не се изисква да се люлеят ръцете напред-назад. Те се включват по-нататък при усъвършенстването на хорото. В началото се играе само с броене, а по-късно с вокален или музикален съпровод.

Изготвил: Ива Драганова

/учител: Физическо възпитание и спорт/