

APSTIPRINU:

GMMS direktore



M. Bruža

2021.gada 6. decembrī



Grobiņas Mūzikas un mākslas skola

(izglītības iestādes nosaukums)

Latviešu tautas deja

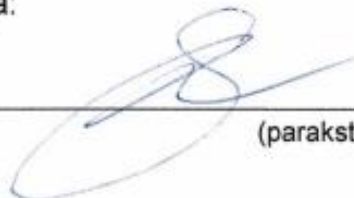
(mācību priekšmeta nosaukums)

Mācību priekšmeta programmu izstrādāja:

Sintija Dance

(vārds, uzvārds)

(paraksts)



Izglītības satura pamatojums:

Profesionālās izglītības likums

Grobiņas Mūzikas un mākslas skolas
Profesionālās ievirzes izglītības programmas
DEJAS PAMATI
Mācību priekšmeta **Latviešu tautas deja** programma

Mērķi.

1. Sekmēt skolēnu zināšanu apguvi latviešu tautas dejā, attīstot fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās latviešu tautas dejas nodarbībās.
2. Palīdzēt skolēniem veidoties par veselām, komunikablām, vispusīgi un harmoniski attīstītām personībām, pilnveidojot un attīstot savas spējas, pozitīvi ietekmēt bērnu psiholoģisko, fizisko stāvokli.
3. Dot iespēju sajūst piederību savas tautas vēsturei un kultūrai.
4. Apzināt un kopt nacionālās un valstiskās identitātes ētiskās un kultūras vērtības, nostiprināt etnisko pašapziņu un cieņu pret citu tautu kultūru
5. Sagatavot skolēnus studijām augstāka līmeņa mācību iestāžu deju programmās.

Uzdevumi.

1. Praktiski un teorētiski apgūt latviešu tautas dejas tehniku atbilstoši vecumposmam un fiziskajām dotībām.
2. Paaugstināt fizisko aktivitāti, fizisko izturību, uzlabot lokanību, koordināciju stāju un gribasspēku,
3. Dot iespēju dejā izjust personīgo gandarījumu, pilsonisko un etnisko piederību, emocionālo un estētisko pārdzīvojumu, attīstot emocijas, domāšanu un atmiņu.
4. Veidot izpratni par Latvijas kultūras vērtību un tradīciju saglabāšanu, kopšanu un attīstību.
5. Radīt pozitīvu pašvērtējumu.
6. Radīt ikvienam iespēju latviešu tautas dejas prasmju izkopšanai kustību un skatuves kultūras apgūšanā.

Programmas apguves ilgums.

3 mācību gadi, kopā 175 kontaktstundas.

1.klasē - 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas mācību gadā.

2.-3.klasē - 2 stundas nedēļā, 70 akadēmiskās stundas mācību gadā.

Mācību darba formas, metodes.

1. mācību stunda;
2. patstāvīgā darba stundas;
3. kontrolstundas, ieskaite;
4. koncerti, festivāli, konkursi.

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un veidi.

1. Vērtējuma formas: praktiskas, kombinētās

2. Vērtēšanas veidi:

2.1. kārtējā pārbaude pēc skolotāju individuālā plāna – sistemātiska informācijas vākšana par skolēna mācību sasniegumiem darba procesā, mācību stundās, kontrolstundās.

2.2. Katra ceturkšņa beigās – ieskaite.

3. Izglītojamā mācību sasniegumus vērtē salīdzinājumā ar plānotajiem rezultātiem. Mācību priekšmeta vai tās daļas apguve tiek vērtēta ar atzīmi 10 ballu vērtējuma skalā.

Satura apguvei nepieciešamā aprīkojuma apraksts.

Telpa, ģērbtuves telpa, spoguļi, mūzikas atskaņotājs/tumbas, gaisma, atbilstošs dejas grīdas segums, mazais inventārs treniņstundām, vingrošanas paklāji, skatuves tērpi.

Vēlams koncertmeistars un klavieres.

PIRMAIS MĀCĪBU GADS

Mācību programma.

Galvenie uzdevumi ir ķermeņa, kāju, roku, galvas nostādīšana. Pamatsolū apguve. Vienkāršāko pamatsolū, satvērienu un grupējumu apguve. Latviešu rotaļu un rotaļdeju apguve. Vingrinājumus izpilda 2/4 un 4/4 taktsmērā.

1. Auguma - stājas nostādīšana.
2. Kāju izvērstās un paralēlās pozīcijas - 1., 2., 3., 6.
3. Kāju neizvērstie stāvokļi:
 - a. Ar papēdi pie balsta kājas ceļa.
4. Pēdu stāvokļi:
 - a. Pēdas;
 - b. Puspēdas;
 - c. Puspirksti.
5. Brīvās kājas pēdas stāvokļi:
 - a. Pēdas pacēlums un pirksti nostiepti;
 - b. Pēda atliekta.
6. Roku stāvokļi:
 - a. Rokas gar sāniem;
 - b. Rokas priekšā (1.poz.);
 - c. Rokas sānis (2.poz.);
 - d. Rokas augšā (3.poz.);
 - e. Rokas sakrustotas pret krūtīm;
 - f. Rokas sānos;
7. Roku stāvokļi kustībā:
 - a. Rokas sānos;
 - b. Rokas aiz mugura.
8. Vaļējie satvērieni:
 - a. Blakus;
 - b. Viens otram pretī;
 - c. Ar mugurām viens pret otru;
 - d. Sasveicināšanās satvēriens:
 - i. Ar seju viens pret otru;
 - ii. Blakus.
9. Slēgtie satvērieni:
 - a. Slēgtais pirkstu satvēriens;
 - b. Sajūgšanās satvēriens;
 - c. Sānis stieptu roku satvēriens.
10. Dejas solus izpilda:
 - a. ar seju DCV;
 - b. ar seju pret DCV;
 - c. ar labo vai kreiso plecu DCV vai pret DCV.
11. Pamatsolji:

- a. Gājiena solis (taktsmērs - 2/4 un 4/4);
- b. Tecīņus solis (taktsmērs - 2/4 un 4/);
- c. Skrējiena solis (taktsmērs - 2/4);
- d. Pārmaiņus solis;
- e. Palēciena solis;
- f. Trīs skrējiena soļi ar palēcienu;
- g. Pielēciena solis;
- h. Pievilciena solis;
- i. Vieglais galops;
- j. Galopa solis.

12. Piesitieni:

- a. Divi piesitieni;
- b. Rībināšana.

13. Roku darbības:

- a. Plaukstu sasišana;
- b. Roku šūpošana;
- c. Roku kratīšana.

14. Grupējumi:

- a. Aplis;
- b. Dārziņš;
- c. Līnija;
- d. Virkne;
- e. Kolonna.

15. Grupējumi darbībā:

- a. Spirāle;
- b. Kamols;
- c. Lodāšana;
- d. Tunelis;
- e. Strautiņš.

16. Latviešu rotaļu un rotaļdeju apguve.

17. Sadarbība pāros, komandās.

OTRAIS MĀCĪBU GADS

Mācību programma.

1.mācību gadā apgūtās vielas atkārtojums. Apgūst vingrinājumus un pamatsoļus $\frac{3}{4}$ taktsmērā. Turpināt apgūt sarežģītākus pamatsoļus, satvēriens, aptvērienus un grupējumus. Latviešu rotaļu un rotaļdeju apguve.

1. Kāju neizvērstie stāvokļi:
 - a. Ar pēdu pie potītes;
 - b. Ar papēdi pie ikriem.
2. Brīvās kājas pēdas stāvokļi:
 - a. Pēdas pacēlums atbrīvots, nesaspringts.
3. Roku stāvokļi:
 - a. Rokas sānos dūrēs;
 - b. Rokas aiz mugura;
 - c. Rokas pie svārkjiem.
4. Roku stāvokļi kustībā:
 - a. Rokas priekšā (1.poz.);
 - b. Rokas augšā (3.poz.);
 - c. Rokas gar sāniem;
 - d. Rokas sakrustotas pret krūtīm;
 - e. Rokas sānos dūrēs;
 - f. Rokas pie svārkjiem.
5. Vaļējie satvērieni:
 - a. Ar sadotām plaukstām (pirksti uz augšu);
 - b. Elkoņu;
 - c. Pastaigas.
6. Slēgtie satvērieni:
 - a. Krustiskais satvēriens.
7. Pamatsoļi:
 - a. Gājiena solis (taktsmērs - $\frac{3}{4}$);
 - b. Teciņus solis (taktsmērs - $\frac{3}{4}$);
 - c. Skrējiena solis (taktsmērs - $\frac{3}{4}$);
 - d. Trīs soļi ar pauzēšanu;
 - e. Palēciena solis;
 - f. Trīs teciņus soļi ar palēcienu;
 - g. Solis ar palēcienu;
 - h. Palēciens ar pielicienu;
 - i. Pinuma solis;
 - j. Kāju krustošana;
 - k. Vienu kāju piesit pie otras.
8. Valša solis:
 - a. Trīssolis;
 - b. Valša pievilciena solis;

c. Šūpošanās.

9. Grupējumi:

- a. Dubultaplis;
- b. Dubultdārziņš;
- c. Gatve.

10. Grupējumi darbībā:

- a. Pretī iešana un atkāpšanās
- b. Mezglu siešana;
- c. Cilpu mešana.

11. Latviešu dejas – horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti otrajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un grupējumi.

12. Latviešu rotaļu un rotaļdeju apguve.

13. Skatuves kultūra.

14. Sadarbība pāros, komandās.

TREŠAIS MĀCĪBU GADS

Mācību programma.

Iepriekšējos gados apgūtās vielas atkārtojums. Apgūst sarežģītākas polkas, kustību kombinācijas, sarežģītākus pamatsolus, satvēriens, aptvērienus un grupējumus. Latviešu skatuviskās dejas un latviešu etnogrāfiskās dejas apguve. Latviešu rotaļu un rotaļdeju apguve.

1. Slēgtie satvērieni:
 - a. Augšupceltu roku satvēriens;
 - b. Satvēriens virs elkoņiem.
2. Aptvērieni:
 - a. Slēgtais aptvēriens (vidukļa plecu).
3. Vaļējie aptvērieni:
 - a. Plecu aptvēriens;
 - b. Plecu aptvēriens stāvēt blakus.
4. Pamatsolji:
 - a. Kāju krustošana;
 - b. Klupiena solis;
 - c. Vienu kāju piesit pie otras palecoties;
 - d. Lēciens mainot kājas;
 - e. Pērkonītis;
 - f. Atslēga.
5. Polkas:
 - a. Tecīņus polka;
 - b. Viegļā polka.
6. Valša solis:
 - a. Lidojošais trīssolis;
 - b. Valša trīssolis;
 - c. Balansējošais valša trīssolis;
 - d. Divsoļu valsis;
 - e. Dubultais palēciens.
7. Roku darbības:
 - a. Draudēšana;
 - b. Kamola tīšana.
8. Grupējumi:
 - a. Groziņš;
 - b. Spārni;
9. Grupējumi darbībā:
 - a. Vija;
 - b. Astotnieks;
 - c. Vārtiņi pa trim.

10. Latviešu deja – horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti trešajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un grupējumi.
11. Latviešu etnogrāfisko deju, rotaļu un rotaļdeju apguve.
12. Sadarbība pāros, komandās.
13. Skatuves kultūra.