

APSTIPRINU:

GMMS direktore



Mārīte Bruža

2021.gada 6. decembris



**Grobiņas Mūzikas un mākslas skola**

(izglītības iestādes nosaukums)

**Latviešu un cittautu 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 cittautu deju** programma

**Mērķi.**

1. Sekmēt skolēnu zināšanu apguvi latviešu tautas un cittautu dejā, attīstot fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās deju 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. Apzināt un kopt nacionālās un valstiskās identitātes ētiskās un kultūras vērtības, nostiprināt etnisko pašapziņu un cieņu pret citu tautu kultūru
4. Sagatavot skolēnus studijām augstāka līmeņa mācību iestāžu deju programmās.

**Uzdevumi.**

1. Praktiski un teorētiski apgūt latviešu tautas un citu tautu 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 un citu tautu kultūras vērtību un tradīciju saglabāšanu, kopšanu un attīstību.
5. Radīt pozitīvu pašvērtējumu.
6. Radīt ikvienam iespēju dejas prasmju izkopšanai kustību un skatuves kultūras apgūšanā.

**Programmas apguves ilgums.**

2 mācību gadi, kopā 140 kontaktstundas.

4.-5.klasē - 2 stundas nedēļā, 70 akadēmiskās stundas mācību gadā.

**Mācību darba formas, metodes.**

1. mācību stunda – 2 kontaktstundas (80 minūtes) nedēļā;
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, vingrošanas bumbas, pretestības gumijas, vingrošanas paklāji, skatuves tērpi.

Vēlams koncertmeistars un klavieres.

## PIRMAIS MĀCĪBU GADS

### LATVIEŠU DEJA

1. Slēgtie satvērieni:
  - a. Satvēriens virs elkoņiem ar sānis sadotām rokām.
2. Aptvērieni:
  - a. Slēgtais aptvēriens ar kreiso roku sānos;
  - b. Slēgtais vidukļa aptvēriens;
  - c. Slēgtais vidukļa aptvēriens ar kreisajām rokām sānos.
3. Vaļējie aptvērieni:
  - a. Vaļējais vidukļa un plecu aptvēriens;
  - b. Vaļējais vidukļa aptvēriens;
  - c. Aptvēriens ar sadotām kreisām rokām.
4. Pamatsolji:
  - a. Divsolis (divsoļupolka);
  - b. Virpulis;
  - c. Virpulis ar pieliciena soli;
  - d. Pankūciņa;
  - e. Pamina;
  - f. Lēciens mainot kājas;
  - g. Pērkonītis.
5. Polkas:
  - a. Pieliciena polka;
  - b. Skrējiena polka;
  - c. Galopa polka;
  - d. Viegļā polka ar pārlecienu.
6. Valša solji:
  - a. Balansējošais valša trīssolis ar pārlecienu;
  - b. Dubultais palēciens.
7. Grupējumi:
  - a. Saistīta kolonna pinuma satvērienā;
  - b. Četrstūra grupa;
  - c. Saulīte;
  - d. Mazās, vidējās sudmaliņas;
  - e. Tītaviņas.
8. Grupējumi darbībā:
  - a. Pāru vija;
  - b. Žogu pīšana;
  - c. Lielais astotnieks;
  - d. Apdejošana.
9. Latviešu deja – horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti ceturtajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un grupējumi.
10. Latviešu etnogrāfiskās dejas horeogrāfijas apguve un izpildījums.
11. Skatuves kultūra.

## POĻU DEJA

### Mazurka

1. Pamaptsoļi un kustības:
  - a. Veiglais skrējiens;
  - b. Mazurkas pamatsolis;
  - c. Solis ar palēcienu;
  - d. Sāniskais solis;
  - e. "Balodītis";
  - f. Atslēga;
2. Mazurkas kolektīvie gājieni jeb grupējumi.
3. Mazurkas dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti ceturtajā mācību gadā apgūtie pamatsoļi un kustības.

## UNGĀRU DEJA

### Čardašs

1. Pamaptsoļi un kustības:
  - a. Pamatgājiens;
  - b. *Pas gala*;
  - c. Atslēga;
  - d. Solis ar pagriezianu;
  - e. "Balodītis" ar piesitienu;
  - f. Atslēga.
2. Čardaša dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti ceturtajā mācību gadā apgūtie pamatsoļi un kustības.

## KUBIEŠU DEJA

### Salsa

1. Pamatsoļi un kustības:
  - i. Gurnu kustība;
  - ii. Roku kustības;
  - iii. Pamatsolis – uz priekšu un atpakaļ;
  - iv. Pamatsolis – uz sāniem un atpakaļ;
  - v. Griezieni.
2. Salsas solo dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsoļi un kustības.

## VĀCU DEJAS

1. Pamatsoļi un kustības.
2. Vācu dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsoļi un kustības.

## OTRAIS MĀCĪBU GADS

### LATVIEŠU DEJA

1. Pamatsolji:
  - a. Pankūciņa;
  - b. Slotiņa;
  - c. Papēdis un slotiņa;
  - d. Lēciens, krustojot kājas;
  - e. Lēciens, krustojot kājas un izšūpojoties.
2. Polkas
  - a. Sīkā polka;
  - b. Adatiņu polka;
  - c. Trakā polka;
  - d. Triciņpolka.
3. Grupējumi
  - a. Lielās sudmaliņas;
  - b. Kliņģeris.
4. Grupējumi darbībā:
  - a. Dubultā vija.
  - b. Spārni.
  - c. Vaļējais plecu satvēriens;
  - d. Vaļējais vidukļa satvēriens;
  - e. Vaļējais vidukļa-plecu satvēriens;
  - f. Vaļējais vidukļa satvēriens ar mugurpusē krustotām rokām;
  - g. Krustiskais roku satvēriens ;
  - h. Pleca vidukļa satvēriens augšupceltām rokām;
  - i. Slēgtais plecu satvēriens;
  - j. Vaļējais viennosaukuma roku satvēriens augšupceltā sadotajām rokām;
  - k. Plecu satvēriens aplī;
  - l. Roku satvēriens aplī (dārziņš).
5. Latviešu deja – horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti ceturtajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un grupējumi.
6. Latviešu etnogrāfiskās dejas horeogrāfijas apguve un izpildījums.
7. Skatuves kultūra.

### POĻU DEJAS

#### Krakovjaks

1. Pamatsolji un kustības:
  - i. *Pa de basque*;
  - ii. "Dubultais" balodītis" ar piesitienu;
  - iii. Atslēgas.
2. Mazurkas kolektīvie gājieni jeb grupējumi.

3. Mazurkas dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un kustības.

## MOLDĀVU DEJA

1. Roku pozīcijas I, II, III.
2. Roku stāvokļi I, II, III.
3. Satvērieni:
  - a. Vaļējais plecu satvēriens;
  - b. Vaļējais vidukļa satvēriens;
  - c. Vaļējais vidukļa-plecu satvēriens;
  - d. Vaļējais vidukļa satvēriens ar mugurpusē krustotām rokām;
  - e. Krustiskais roku satvēriens ;
  - f. Pleca vidukļa satvēriens augšupceltām rokām;
  - g. Slēgtais plecu satvēriens;
  - h. Vaļējais viennosaukuma roku satvēriens augšupceltā sadotajām rokām;
  - i. Plecu satvēriens aplī;
  - j. Roku satvēriens aplī (dārziņš).
4. Pamatsolji un kustības:
  - a. Viegls skrējieni – dažādos veidos;
    - i. Skrējies strauji atliecot kājas ceļos un atraujot no grīdas;
    - ii. Skrējies viegli atmetot kājas.
  - b. Palēcienu solji;
  - c. Skrējieni ar vienu kāju;
  - d. Skrējieni sākot ar 1 kāju un lēciens 6.pozīcijā;
  - e. Sānu solis;
  - f. Neliels palēciens uz vietas, kam seko kāju maiņa;
  - g. Pārleciens no abām kājām uz vienu kāju un no vienas kājas uz abām;
  - h. Pinuma gājiens;
  - i. Kustība sānis sākot ar vienu kāju;
  - j. "Moldaveņska" pamatkustība;
  - k. Izklupiens ar vienu kāju krustām otrai kājai, kam seko slīdoši solji sānis;
  - l. Apļveidīga kustība ar kāju;
  - m. Solis uz papēža;
  - n. Sānu solji ar palēcienu;
  - o. "Do – za -do";
  - p. Palēcienu ar piesitienu 6.pozīcijā.
5. Moldāvu dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un kustības.

## AEGENTĪNIEŠU DEJA

### Tango

1. Pamatsolji un kustības:
  - i. Gājiena solji;
  - ii. Griezieni;
  - iii. Kāju metieni.
2. Tango solo dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un kustības.

## UKRAIŅU DEJA

### Hopaks

1. Pamatsolji un kustības:
  - i. Skrējiena solis;
  - ii. " Balodītis" ar piesitienu;
  - iii. Urbulītis ar piesitienu;
  - iv. Klupiena solis;
  - v. Trīskāršais piesitiens.
2. Hopaka dejas horeogrāfijas apguve, izpildījums. Tiek iekļauti šajā mācību gadā apgūtie pamatsolji un kustības.