

APSTIPRINU:

direktore M. Bruža Mārīte Bruža

2021.gada 8. oktobrī



Grobiņas Mūzikas un mākslas skola

(izglītības iestādes nosaukums)

Vingrošana

(mācību priekšmeta nosaukums)

Mācību priekšmeta programmu izstrādāja:

Laura Muižniece

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Grobiņas Mūzikas un mākslas skolas
Profesionālās ievirzes izglītības programmas
DEJAS PAMATI
Mācību priekšmeta **Vingrošana** programma

Mērķi:

1. Veicināt pareizas stājas un ķermeņa izjūtas attīstību.
2. Veidot izpratni par ķermeņa funkcionēšanu un muskuļu darbību kustībā.
3. Likt pamatu zināšanām par veselīga un skaista ķermeņa izkopšanu.

Uzdevumi.

1. mācību gadā:

- 1) Apgūt zināšanas par pareizas stājas veidojošiem faktoriem, mācoties stāju nostiprinošo muskuļu funkcijas un praktizējot daudzveidīgus vingrojumus.
- 2) Mācīties izpildīt vingrojumus pēc iespējas precīzāk un izmantot dažādas pozīcijas, un vingrošanas palīgtrīkus.
- 3) Apgūt pēc iespējas daudzveidīgākus līdzsvara, koordinācijas un muskuļu korsetes nostiprinošus vingrojumus.

2. mācību gadā:

- 1) Izmantojot pirmajā mācību gadā apgūtās zināšanas, patstāvīgi spēt atšķirt dažādus vingrojumu veidus.
- 2) Zināt, izprast un spēt patstāvīgi demonstrēt daudzveidīgus vingrojumus konkrētām muskuļu grupām.
- 3) Veicināt iztēli un radošumu, veidojot nelielus vingrojumu kompleksus un kustību kombinācijas.
- 4) Nostiprināt galvenās stāju veidojošās muskuļu grupas un uzlabot ķermeņa funkcionālās spējas kopumā.

Programmas apguves ilgums.

Pirmais un otrais mācību gads, 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas mācību gadā, kopā - 70 akadēmiskās stundas.

Mācību darba formas, metodes.

Mācību stunda – 1 kontaktstunda (40 minūtes) nedēļā, kurā apvienotas teorētiskās zināšanas ar praktiskiem vingrojumiem. Izvērtējums tiek veikts 1-2 reizes mēnesī, vērtējot patstāvīgi sagatavoto darbu prezentācijas un audzēkņa attieksmi, un līdzdarbošanos nodarbības laikā.

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un veidi.

1. Vērtēšanas forma:

- 1.1. Izglītojamā mācību sasniegumus vērtē salīdzinājumā ar plānotajiem rezultātiem. Mācību priekšmeta vai tā daļas apguve tiek vērtēta ar atzīmi 10 ballu skalā (skat.Pielikums).

2. Vērtēšanas veidi:

2.1. kārtējā pārbaude – sistemātiska informācijas vākšana par skolēna mācību sasniegumiem darba procesā, mācību stundas laikā kontrolstundās.

2.2. ieskaite – reizi mēnesī, vērtējot patstāvīgi sagatavota darba prezentāciju katras tēmas noslēguma nodarbībā.

Satura apguvei nepieciešamā aprīkojuma apraksts.

Kvalitatīvai programmas apguvei nepieciešama plaša treniņzāle un vingrošanas (sporta) inventārs, lai nodarbības padarītu pēc iespējas daudzveidīgākas un saistošākas audzēkņiem.

Nodarbībās izmantojamie palīgriķi –

- vingrošanas paklāji
- piepūšamās līdzsvara virsmas
- vingrošanas bumbas
- vingrošanas nūjas
- elastīgās gumijas
- ērts sporta apģērbs.

PIRMAIS MĀCĪBU GADS

1.klase - 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas gadā

Mācību programma:

1. STĀJAS KOREKCIJA STĀVUS POZĪCIJĀ

- plecu locītavu mobilizējoši vingrojumi
- kakla un plecu joslas stiepjoši vingrojumi
- starplāpstiņu muskuļu aktivizējoši vingrojumi
- vēdera muskuļu aktivizējoši vingrojumi
- kāju un sēžas muskuļu stiprinoši vingrojumi

2. MUSKULU KORSETES STIPRINĀŠANA UZ PAKLĀJINA

- vēderpreses vingrojumi
- sēžas muskuļu spēka vingrojumi guļus uz muguras, sāniem un četrkāpus
- starplāpstiņu muskuļu treniņš guļus uz vēdera
- kāju muskuļu spēka vingrojumi guļus uz muguras, sāniem un četrkāpus
- pietupieni un izklupieni
- "plank" pozīcijas

3. LĪDZSVARS UN KOORDINĀCIJA

- līdzsvara vingrojumi stāvus un četrkāpus pozīcijā
- koordinācijas vingrojumi stāvus, guļus un četrkāpus pozīcijā

4. VINGROJUMI AR RĪKIEM

- plecu joslas vingrojumi ar vingrošanas nūju
- līdzsvara un koordinācijas vingrojumi uz līdzsvara virsmas
- koordinācijas un spēka vingrojumi ar mazo vingrošanas bumbu

5. VINGROJUMI PA PĀRIEM

- stiepšanās vingrojumi pāros
- koordinācijas vingrojumi pāros ar mazo vingrošanas bumbu
- stafetes tipa vingrojumi izmantojot pāru sacensības

Pārbaudes forma, vērtēšanas kritēriji.

Pirmajā mācību gadā audzēkņu sasniegumi tiek vērtēti salīdzinājumā ar plānotajiem rezultātiem, raksturojot mācību programmas vai tās daļas apguves līmeni 10 ballu skalā.

Pirmajā gadā vairāk tiek vērtēta audzēkņa iesaiste darba procesā, attieksme un līdzdarbošanās. Ieskaite tiek organizētas reizi mēnesī, kur audzēkņiem patstāvīgi jādemonstrē konkrēts vingrojums (kustība), vai to komplekss, lai izvērtētu praktiski un teorētiski apgūto zināšanu līmeni.

OTRAIS MĀCĪBU GADS

2.klase - 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas gadā

Mācību programma:

1. VINGROJUMU KOMPLEKSU VEIDOŠANA

- 1) secīga, nepārtraukta, plūstoša dažādu vingrojumu izpilde uz vingrošanas paklājīņa, iesaistot pēc iespējas dažādākas muskuļu grupas:
 - vēderprese;
 - pleci un rokas un plaukstas;
 - kājas un pēdas;
 - sēžas (dibena) muskuļi;
 - muguras lejasdaļas muskuļi;
 - starplāpstiņu zona;
 - kakla muskuļi.

- 2) secīga, plūstoša pozīciju maiņa vingrošanas laikā (apgūstot pēc iespējas dažādākas pozīcijas):
 - guļus uz muguras;
 - guļus uz sāniem;
 - guļus uz vēdera;
 - četrkāpus;
 - ceļu stājā;
 - stāvus.

- 3) patstāvīga vingrojumu kompleksu veidošana un prezentēšana

2. RITMISKA VINGROŠANA MŪZIKAS PAVADĪBĀ

- soļošana uz vietas mūzikas ritmā
- soļošana apvienojot roku un kāju kustības mūzikas ritmā
- dažāda veida soļi sānis apvienojumā ar roku kustībām mūzikas ritmā
- pietupieni mūzikas ritmā
- dažāda veida palēcieni mūzikas ritmā apvienojumā ar roku kustībām
- izklupieni apvienojumā ar roku kustībām mūzikas ritmā
- divu kustību apvienošana jeb kombinācijas izveide
- kombinācijas pielāgošana mūzikas ritmam
- dažādu kombināciju izpilde mūzikas ritmā
- aeoribikas pamatelementu apmācība pieskaņojoties mūzikas ritmam
- audzēkņa individuāli izvēlētas mūzikas un kustību kombinācijas izveide un prezentācija

3. RADOŠĀ VINGROŠANA (KUSTĪBU SPĒLES)

- 1) darbošanās pāros vai nelielās grupās, rosinot iztēli un radošu pieeju ķermeņa stiprināšanai (vingrojumiem).
 - patstāvīga vingrošanas palīgrīku izvēle, vingrojumu veidošana
 - vingrojumu demonstrācijas izmantojot palīgrīkus
 - vingrojumi "šķēršļu joslu" veidā
 - vingrojumi izmantojot otra ķermeni kā atbalstu vai palīgrīku

Pārbaudes forma, vērtēšanas kritēriji.

Otrajā mācību gadā audzēkņu sasniegumi tiek vērtēti salīdzinājumā ar plānotajiem rezultātiem raksturojot mācību programmas vai tās daļas apguves līmeni 10 ballu vērtējuma skalā.

Tiek vērtēta gan audzēkņa spēja aktīvi iesaistīties nodarbībā, izrādot interesi un zināšanas par konkrēto tēmu, gan arī tiek vērtēta apgūto ķermeņa pozu un kustību precizitāte un kvalitāte.

Ieskaite tiek organizēta reizi mēnesī, pārbaudot audzēkņa zināšanas un praktiskās iemaņas patstāvīgi sagatavojot un prezentējot ritmiskas kustību kombinācijas un nelielus vingrojumu kompleksus.

Mācību sasniegumu vērtēšanas komponenti un vērtēšanas skala mācību priekšmetam **Vingrošana**

	Tehniskais izpildījums (spēja ieņemt pozu, kustību precizitāte, ķermeņa spēja kustēties kvalitatīvi, simetriski)	Uztvere, izpratne, atgriezeniskā saite (ieinteresētība un līdzdarbošanās, spēja atkārtot, atdarināt kustību)	Kopiespaids (attieksme pret skolotāju un pārējiem audzēkņiem, radošums, attieksme pret mācību procesu kopumā)
9-10 Teicami - izcili	Tehniskais izpildījums vingrošanas laikā ir ļoti precīzs, kvalitatīvs, spīdošs. Spēj ieņemt skaistas, simetriskas pozīcijas, izpilda vingrojumus ar lielu precizitāti. Izcila ķermeņa kontrole.	Ļoti aktīvi līdzdarbojas un izrāda lielu, neviltotu interesi par nodarbībā notiekošo. Aktīvi iesaistās darba procesā. Ļoti kvalitatīvi atdarina skolotāja rādītās pozas un kustības.	Laipna, draudzīga un pozitīva attieksme pret skolotāju, pārējiem audzēkņiem un darbu kopumā. Ļoti radoši iesaistās nodarbību procesā, ir savas personīgās idejas, prezentē tās pārējiem. Lieliski pārvalda savu ķermeni, jūtams liels potenciāls.
7-8 Labi - ļoti labi	Tehniskais izpildījums vingrošanas laikā ir labs, pārliecinošs. Pozas simetriskas, samērā precīzas. Laba ķermeņa kontrole.	Aktīvi līdzdarbojas un iesaistās darba procesā. Labi un precīzi atdarina skolotāja rādītās kustības, pozas.	Pozitīva un laba attieksme pret skolotāju un pārējiem audzēkņiem. Ir savs redzējums, idejas. Labi spēj tās prezentēt.
5-6 Viduvēji - gandrīz labi	Tehniskais izpildījums labs, taču vērojamas neprecizitātes, asimetrija, līdz galam nepietiekoša ķermeņa izjūta un kontrole.	Līdzdarbojas nodarbību procesā, taču mazliet trūkst intereses un kustību atdarināšana nav precīza, vērojamas kļūdas.	Pietrūkst spēja sadarboties ar pārējiem nodarbības dalībniekiem, reti izrāda iniciatīvu un baidās prezentēt savas idejas.
3-4 Apmierinoši	Tehniskais izpildījums ir vājš, neprecīzas pozas, kustības, neizjūt sava ķermeņa kustību telpa, nav simetrijas. Slikta ķermeņa kontrole. Līdzsvara un koordinācijas problēmas.	Nav aktīvas līdzdalības un interese mācību procesā, nespēj un nevēlas precīzi atdarināt rādītās pozas un kustības.	Nav sadarbības ar pārējiem nodarbības dalībniekiem, nav savu ideju vai tās pauž ļoti neskaidri, haotiski.
1-2 Vāji	Tehniskais izpildījums vingrojumu laikā ļoti vājš, nav ķermeņa izjūtas un kontroles.	Nav līdzdarbošanās un intereses darba procesā, pozas un kustības neatdarina vai atdarina ļoti neprecīzi.	Necenšas sadarboties ar pārējiem nodarbības dalībniekiem, nepauž un nerāda savas idejas, traucē darba procesā pārējiem.