



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Областной центр диагностики и консультирования» г. Челябинск

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете  
ГБОУ ОЦДиК  
Протокол № 50 от «20 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ОЦДиК  
О.Н. Кондакова

Приказ № 214 от 21.09.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Жонглер»**

Срок реализации программы: 2 года  
(возраст обучающихся: 10-18 лет)

Автор-составитель:  
Смагин Евгений Сергеевич

г. Челябинск

## **Содержание**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи программы.....	6
3. Содержание программы .....	7
4. Планируемые результаты .....	11

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Учебный план.....	14
2.3 Условия реализации программы.....	14
2.4 Формы аттестации.....	15
2.5 Оценочные материалы.....	15
2.6 Методические материалы.....	17
2.7 Список литературы.....	22

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Жонглер» для обучающихся по ООП и АООП реализует социальное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (РАС).

Срок реализации программы 2 года.

Жонглирование – это умение человека организовывать различные сочетания и чередование полетов, находящихся в воздухе предметов, как однородной формы, так и различных по конфигурации.

Жонглирование является зеркалом работоспособности, заложенной в человеке природой, так как только многократно повторение дает возможность доведения этих умений до высоко организованной координации.

Занятия жонглирования вырабатывают быстроту движений, предельную ловкость, точность глазомера, мгновенную реакцию, развитое чувство ритма – все то, что является важным в формировании и развитии психофизической составляющей личности ребенка.

Актуальность реализации данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий, направленных на развитие координационных способностей, ловкости, внимательности, чувства ритма и темпа, осознанного владения телом и расширения репертуара двигательных, психомоторных реакций.

Новизна дополнительного образования ориентирована на выбор ребенком разнообразных видов жонглирования с различными предметами (мячи, кольца, палочка), развития способности одновременного манипулирования несколькими предметами, расширения репертуара их использования, овладения трюками манипуляции предметами, развития психофизической сферы, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа позволяет обеспечить усвоение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, которые получают дети на занятиях жонглирования, ответить на все вопросы ребят и удовлетворить любопытство обучающихся, в свободном общении формировать у обучающихся интерес к цирковому жонглированию как средству развития и воспитания психофизической сферы личности, здоровому образу жизни. Формирование потребности к двигательной активности, расширению репертуара различных двигательных действий, проявление интереса к физическому развитию и воспитанию через систему

упражнений манипуляцией предметами – развития личности ученика средствами жонглирования в рамках дополнительно направления в курсе по«Физическая культура».

Программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 04.08.2023).

2.Конституция Российской Федерации.

3.Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654).

5.Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

7.Письмо Минобразования РФ от 3.04.2003 г. N 27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».

8.Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 N АБ-3569/07 «О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ в 2023/24 уч.г.

9.Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (вариант 8.2, 8.3, 8.4) ГБОУ ОЦДиК на 2023-2028 гг.

Программа адресована: обучающимся с 1 - 4 класс.

Программа строится на основе принципов:

Процесс обучения в цирковом жанре «жонглирование» строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

**Принцип систематичности.** За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Особое внимание необходимо уделять самостоятельной работе учащихся над освоением элементов жонглирования.

**Принцип повторности.** Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса.

**Принцип вариативности.** Разнообразие схем жонглирования различными предметами (мячи, кольца, булавы и пр.).

**Принцип постепенности.** От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение количества предметов и комбинаций жонглирования. В жонглировании рекомендуется начинать обучение с шаров, так как в работе с шарами легче осваиваются необходимые требования.

**Принцип индивидуализации** требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья, чувство ритма, артистизм, предрасположенность учащегося к жонглированию определенными предметами. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров в групповом жонглировании.

**Актуальность данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Одним из главных направлений новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, способностей.

Развитие и совершенствование познавательных процессов будет более эффективным при целенаправленной организованной работе, что повлечёт за собой и расширение познавательных возможностей детей.

Таким образом, принципиальной задачей предлагаемого курса является именно развитие познавательных способностей и общеучебных умений и навыков, а не усвоение каких-то конкретных знаний и умений, что является актуальной задачей современного образования.

**Практическая значимость** программы состоит в развитии физических способностей и общих, учебных умений и навыков учащихся.

Данный систематический курс создает условия для развития у детей чувства уверенности в своем физическом состоянии, понимания своего тела, укрепления общего состояния здоровья. Во время занятий по предложенному курсу происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, у них исчезает боязнь ошибочных шагов, снижается тревожность и необоснованное беспокойство.

В результате этих занятий ребята достигают значительных успехов в своём развитии, они многому научаются и эти умения применяют в учебной работе, что приводит к успехам. Всё это означает, что у кого-то возникает интерес к учёбе, а у кого-то закрепляется.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

Целью программы «Жонглирование» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к жонглированию и творческой самостоятельности.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие задачи:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения навыков жонглирования;

подготовка учебного номера с основных навыков жонглирования

#### *Развивающие задачи:*

- развитие быстроты реакции;
- развитие чувства координации;
- развитие быстроты движения;
- работа над координацией движений воспитанников, развитие памяти на движения, мелкой моторики мышц;
- развитие творческих способностей

#### *Воспитательные задачи:*

- формирование у обучающихся желания заниматься жонглированием, как цирковым видом искусства;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств с использованием упражнений жонглирования и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- привитие навыков личной гигиены;
- привитие обучающимся, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

### **1.3. Содержание программы.**

#### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: разминочные, подготовительные и сюжетные упражнения жонглирования, упражнения манипуляции различными предметами.
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники, выступления;
- , домашние задания.

#### Содержание программного материала:

- 1) Правила предупреждения травматизма во время занятий по жонглированию: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- 2) Программа «Жонглирование»: разминочные и подготовительные упражнения с предметами (реквизитом) жонглирования и без предметов. Овладение базовой стойкой жонглирования. Манипуляция мячами: для большого тенниса, набивными – броски и перекидка одного, двух и трех мячей одной и двумя руками; для малого тенниса и каучуковыми – броски и перекидка «на отскок» одним, двумя и тремя мячами одной и двумя руками. Манипуляция кольцами: броски и перекидка одного, двух и трех колец одной и двумя руками. Манипуляция тростью (гимнастической палочкой)- вращения. Манипуляция булавами – броски и перекидка одной, двух и трех булав одной и двумя руками. Освоение «полукаскадов» и «каскадов», формирование рисунка трюка. Парная перекидка мячей, колец и булав

#### Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших разминочных упражнений, комплексов упражнений жонглирования – манипуляции предметами; проведение развивающих и разминочных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности программы .**

**Сетка часов при одном занятии в неделю (1-3 год обучения).**

	Темы занятий	Количество часов		
		Год обучения		
		1	2	3
1	Знания о своем теле, состоянии здоровья.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2	Жонглирование мячами, булавами, кольцами в различных комбинациях	28	28	22
3	Манипуляция тростью (гимнастической палочкой)	5	5	5
4	Групповая и парная перекидка			6

### **Требования по годам обучения**

Весь материал курса построен на последовательном усложнении технических приемов. Программа дает навыки техники жонглирования в объеме, необходимом для создания циркового номера.

Предмет «Жонглирование» изучается по принципу восходящей линии:

- задача первого года заключается в выработке реакции, способности держать, подкидывать и ловить предметы; основные движения тростью
- задача второго года обучения отводится на отработку владения тремя предметами, а так же освоение разных вращательных манипуляций тростью;
- третий разучиванию упражнений перекидки предметами, вращению и манипуляции тросточкой .

### **1 год обучения .**

№	Тема	Количество часов
1.	Учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног).	4
2.	Манипуляции мячом	8
3.	Манипуляции двумя мячами.	8
4.	Вращение тросточкой	5
5.	Манипуляция мячом «на отскок»	7
6.	Контрольный урок.	1
	Итого часов:	33

### **2 год обучения**

№	Тема	Количество часов
1.	Простая манипуляция тремя мячами.	4
	Простая манипуляция двумя, тремя мячами «на отскок»	5
3.	Подкидывание колец (до трех).	5
4.	Подкидывание булавы (двух).	5
5.	Простая манипуляция тремя кольцами.	4
7.	Простые манипуляции двумя, тремя булавами	4
9.	Вращение гимнастической палочки	5
10.	Контрольный урок.	1
	Итого часов:	33

### **3 год обучения**

№	Тема	Количество часов
1.	Манипуляции мячами, мячами «на отскок»: полукаскад, каскад.	7
2.	Манипуляции кольцами: простая с двумя и тремя предметами.	5
3.	Манипуляция булавами: тремя предметами (простая).	5

4.	Вращение гимнастической палочки (этюд).	5
5.	Жонглирование основными предметами - мяч, кольцо, булава.	4
7.	Перекидка предметов (по одному, двух, трех) от партнера к партнеру.	6
8.	Контрольный урок.	1
	Итого часов:	<b>33</b>

## **1.4 Результаты освоения адаптированной программы**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области жонглирования:

### **Предметные результаты:**

- сформированный комплекс знаний, умений и навыков в использовании технических приемов жонглирования различными предметами (булавами, кольцами, шарами, мячами, тростью) для создания сольного или группового номера в жанре жонглирования;
- знание основ техники безопасности в использовании жонглерского реквизита;
- знание профессиональной терминологии;
- владение техническими основами жонглирования тремя, четырьмя предметами;
- владение техническими основами группового жонглирования;
- владение техникой баланса;

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Минимальный и достаточный уровни освоения предметных результатов**

<b>Группа БУД</b>	<b>Учебные действия и умения</b>		
	<b>Минимальный уровень освоения</b>	<b>Достаточный уровень освоения</b>	
Личностные учебные действия	- проявление самостоятельности	- проявление самостоятельности в выполнении простых	

	<p>выполнении простых учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в классе.</li> </ul>	<p>учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в школе;</li> </ul>	
Коммуникативные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и понимать инструкцию в процессе обучения с двигательным действиям;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помочь</li> </ul>	
Регулятивные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаться по пространству зала в различным темпом;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь принимать правильное положение тела различных упражнений жонглирования;</li> <li>- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: работой с предметами;</li> </ul>	
Познавательные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представления о двигательных действиях связанных с основами жонглирования;</li> <li>- знать реквизит жонглирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о жонглировании как средстве развития и укрепления здоровья, физического воспитания подготовки человека;</li> <li>- основные термины жонглирования, иметь представление о приемах и методах манипуляции предметами;</li> </ul>	

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

1	Продолжительность освоения программы	3 года
2	Начало освоения программы	
3	Окончание освоения программы	
4	Регламентирование образовательного процесса	1 день в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия 40 мин.
5	Выходные праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6,8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы;
6	Каникулы (сроки, продолжительность)	
7	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	C 01.09.23-01.12.23 C 10.01.24-10.05.24
8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	
9	Сроки итоговой аттестации освоения программы (даты итогового занятия)	17.05.24

## **2.2 Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела (курса, блока, модуля, раздела)</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1	1 раздел. Программа «Гимнастика здоровья». Атлетическая гимнастика	1 час в неделю. 33 часа в год	Контрольные нормативы по данной программе
2	Итоговое занятие	1 час	Сдача нормативов

Занятия внеурочной деятельности проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий 40 минут для 1-4 классов. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

## **2.3 Условия реализации программы**

Условия реализации программ внеурочной деятельности должны обеспечивать для участников образовательных отношений возможность:

- достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы в соответствии с планами внеурочной деятельности всеми обучающимися, в том числе одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами;
- развития личности, ее способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей, самореализации, обучающихся через организацию внеурочной деятельности на основе взаимодействия с другими организациями, осуществляющими образовательную деятельность;
- осознанного выбора обучающимися будущей профессии, дальнейшего успешного образования и профессиональной деятельности;

■ работы с одаренными обучающимися, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности;

■ самостоятельного проектирования обучающимися образовательной деятельности и эффективной самостоятельной работы по реализации индивидуальных учебных планов в сотрудничестве с педагогами и сверстниками;

■ выполнения индивидуального проекта всеми обучающимися в рамках времени, специально отведенного планом внеурочной деятельности и (или) учебным планом;

■ использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий;

■ освоения программ внеурочной деятельности без создания угрозы для жизни и здоровья обучающихся, в том числе через дистанционно-очный формат обучения, организованный с соблюдением гигиенических требований.

## **2.4. Форма контроля**

- контрольные уроки,
- выступления на мероприятия .

Итоговая аттестация проводится в форме зачета (участие в учебном номере в жанре жонглирования или демонстрация отдельных элементов жонглирования – мячами, кольцами, булавами, тросточкой в соответствии с программой).

При прохождении итоговой аттестации ученик должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

### **2.5. Оценочные материалы**

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Жонглирование» на базовом уровне педагог использует зачетную систему оценки. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость

практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

Контрольно-оценочную деятельность осуществляет педагог, обеспечивающий реализацию образовательной программы.

Педагог готовит контрольно-измерительные материалы и (или) методики для оценки достижений результатов по образовательной программе, согласует их с заместителем директора по учебно-воспитательной работе. Контрольно-измерительные материалы и (или) методики для оценки достижения результатов являются частью рабочей программы. Обучающийся считается освоившим программу курса внеурочной деятельности, если он освоил не менее 70% содержания программы. Если обучающийся не имел возможности посещать какой-либо курс внеурочной деятельности по причине занятости в организациях дополнительного образования, он имеет возможность осваивать программу самостоятельно, показав владение манипуляцией основными предметами.

### **Критерии оценок**

По итогам исполнения программы на зачете, просмотре выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>5 («отлично»)</b>	технически качественное владение элементами жонглирования в соответствии с программой;
<b>4 («хорошо»)</b>	технически качественное владение элементами жонглирования с небольшими недочетами (немногочисленные потери)

	предмета при правильном техническом исполнении);
<b>3 («удовлетворительно»)</b>	исполнение с большим количеством недочетов (многочисленные падения предметов при удовлетворительном техническом исполнении);
<b>2 («неудовлетворительно»)</b>	комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться (неудовлетворительное техническое исполнение элементов);
<b>«зачет»</b>	отражает достаточный уровень подготовки исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценивания является основной. Она может быть дополнена знаками «+» и «-», что дает возможность более точно оценить знания, умения, навыки.

В основании критерии лежат следующие компоненты:

- степень технического совершенства при исполнении базовых элементов на данном этапе обучения;
- художественная, артистическая целостность исполняемого номера;
- поддержание заданного темпа, динамики исполнения;
- владение знанием основ предмета (техника безопасности, терминологический аппарат, техническое оснащение и инструментарий)

## 2.6 Методические материалы

Жонглирование — интересный и увлекательный жанр. Освоение трюков этого жанра - процесс трудоемкий, требующий предельной сосредоточенности и полного органического внимания. Упражнения темы направлены на развитие именно этих первостепенных качеств.

Владение элементами жонглирования зависит от степени разработанной реакции и техники на те движения, которые требуют моментального и точного исполнения.

Реакция жонглера есть слагаемое таких качеств, как тренированность рук, зрения, подвижности корпуса и особого, может быть индивидуального для каждого, чувствования исполняемого.

Тренированность рук — есть то состояние, при котором все манипуляции, главным образом, бросковые, исполняются расчетливо, технично, легко и привлекательно. Важный фактор тренированности рук — правильное распределение нагрузок на мышцы плечевого пояса, предплечий и кисти, т.е. соблюдение раскрепощенности этих мышц, особенно в области лопаток, сохранение постоянной их работоспособности путем серьезных и результативных репетиций.

Тренированность вращения -способность держать в постоянном внимании,

оценивать, строить точный расчет исполнения трюка.

Подвижность корпуса выражается в ловкости и виртуозности при исполнении каких-либо комбинаций, требующих включения в работу не только рук. Но и всей комплекции исполнителя.

Хорошим жонглером может стать только тот, у кого к данному жанру есть особое чувствование, талант, подкрепленный сознательным стремлением к накоплению творческого багажа и постоянному его совершенствованию.

Прежде всего, занимающиеся осваивают стойку жонглера как изначальную позицию при всех бросковых манипуляциях.

Корпус прямой, ноги на ширине плеч, плечи, руки раскрепощены и находятся на изготовке — приподняты, локти не касаются боков.

Своё поле зрения занимающийся контролирует полностью, и попадающие в поле зрения предметы хорошо просматриваются.

Реакция помогает работать в нужном темпо-ритме. Для контроля над своими движениями жонглёр-ученик считает вслух, сочетает счёт и движение рук до полного совпадения. Это вырабатывает сосредоточенность и способствует хорошему результату. «Элемент сольного исполнения».

На уроках жонглирования должна соблюдаться абсолютная дисциплина. Каждый занимающийся работает над заданием, не покидая места репетиции на протяжении всего урока. Важное внимание следует уделять тому, как учащиеся обращаются с реквизитом: правильно ли держат предметы в руках, правильно ли проводят броски и другие манипуляции.

Необходимо давать разъяснение по любым допущенным ошибкам и приучать к настойчивости в отработке элементов, требовать четкости исполнения. Нельзя допускать спешного перехода от одного упражнения к другому. Во время, отведенное для освоения темы, каждый учащийся освоит столько, сколько позволят его способности.

Жонглирование тремя мячами:

- обычным способом,
- полукаскад,
- двойной полукаскад,
- полный каскад,
- броски над головой стоя и

лежа. Жонглирование тремя: кольцами:

- обычным способом,
- с выбросом трех вверх и сбором через голову на шею.
- броски «блинами».

Жонглирование тремя «булавами»:

- обычным способом,
- с выбросом из-под ног,
- с выбросом из-за спины.

«Элементы группового исполнения».

Для освоения темы занимающимся необходимо усвоить несколько важных, первоосновных элементов:

- 1) подача мяча, кольца, булавы партнеру с расстояния,
- 2) скидывание предмета с руки на руку и прием предмета, летящего от партнера,
- 3) чувство дистанции и силы броска соответственно этой дистанции
- 4) сбор предметов, летящих от партнера.

В поиске партнера исполнителей по группам и дуэтам нужно провести несколько экспериментально-организационных уроков. Группы и дуэты, скорее всего, складываются тогда, когда партнеры органично находят друг друга. Этому всячески следует содействовать, укреплять общение между занимающимися, сказывать всемерное внимание, еще в начале формулировки, на разъяснение вопросов и ошибок. Следует отмечать и фиксировать даже самые маленькие достижения и результаты с целью стимулирования работоспособности.

**1. Перехват трех мячей, булав в паре, тройке.**

Первый учащийся жонгирует предметами. Второй заходит к нему с боку (левого или правого). Отдавая мяч, первый делает шаг назад с той ноги, со стороны которой заходит второй. Партнеры должны поменяться местами так, чтобы не разрушить ритма и темпа в бросках и тем более не сломать рисунок. Передача предметов происходит мгновенно.

Занимающиеся при перехвате не должны так же и мешать друг другу.

Перехват можно выполнять и с других позиций: выйти на предметы с проползания между широко поставленных ног кидающего или наоборот, отдать предметы и сделать кульбит назад.

**2. Перекидка кольцами и булавами в паре.**

Жонглеры стоят друг против друга и кидают по три предмета. По команде «ап» от одного исполнителя через темп начинают перекидывать предметы между собой, затем переброска идет на каждый темп.

**3. Перекидка кольцами и булавами в группе.**

Эти трюки осваиваются самыми способными учащимися, стремящимися к специализации в жанре:

- от двух к одному,
- «моста,
- каскадвротем.

Манипуляции мячами большого тенниса.

**Упражнение №1. «Прямые поочередные броски с руки в руку»**

Взять в каждую руку по мячу. На раз — подкинуть мяч правой рукой, два — правой поймать. На три — подкинуть мяч левой рукой, на четыре поймать.

Бросок делать на две головы выше себя.

**Упражнение №2. «Прямые параллельные броски».**

В левой и правой по мячу. На раз — подкинуть оба мяча, на два - поймать обратно. Броски повторять на счёт раз-два, или раз-два, три-четыре.

**Упражнение №3. «Прямые поочередные броски».**

В левой и правой по мячу. На раз — подкинуть мяч с правой руки, на два — с левой, но в то же время (момент) поймать мяч, подкинутый правой рукой. На три — подкинуть снова с правой и поймать мяч, подкинутый левой рукой. На четыре — подкинуть с левой и поймать правой, и т.д.

**Упражнение №4. «Бросок с руки на руку».**

Мяч в правой руке. На раз — перекинуть мяч на левую руку и поймать - два. С левой на правую, с правой на левую.

**№4а. «Каскадный бросок**

То же, но бросок делать снизу вверх по окружной траектории над головой. Поймать рукой находящейся у уха ладонью вверх.

Второй вариант броска делать с правой на левую. Правая кидает, а левая принимает, перекидывает обратно в правую резким коротким броском сверху вниз.

**Упражнение №5. «Ловля мяча на пальцы».**

В левой и правой по мячу. На раз — подкинуть с правой, поймать левой, в которой находится другой мяч. Поимка мяча делается на пальцы занятой руки — два.

На три — обратно перекинуть первый мяч, поймать его — четыре, следом за этим перекинуть на правую и второй мяч — пять, поймать второй мяч на пальцы правой — шесть, перекинуть второй мяч обратно в левую — семь, поймать левой — восемь.

**Упражнение №6. «Ловля мяча на пальцы».**

В левой и правой по два мяча. На раз — подкинуть мяч с правой и на правую (на пальцы) поймать — два. На три — то же на левой, поймать — четыре.

На раз подкинуть мячи с обоих рук. На два — поймать.

**Упражнение №7 «Броски с руки на руку».**

В левой и правой по мячу. На раз — перекинуть мяч с правой на левую, два — перекинуть мяч с левой на правую и левой же поймать первый мяч, Три — поймать второй мяч правой рукой.

Ту же манипуляцию, в том же порядке исполнять с левой рукой.

**Упражнение №8. «Простая манипуляция тремя мячами».**

В правой два мяча, в левой — один. На раз - перекинуть первый мяч. с правой на левую, на два - с левой на правую и принять левой первый мяч, три — перекинуть с правой на левую третий мяч и поймать второй, четыре — перекинуть с левой руки на правую первый мяч и поймать третий, пять — поймать правой первый мяч.

**Упражнение №9. «Простая манипуляция тремя мячами (на колич. темпов)».**

В руках три мяча. По порядку 8-ого упражнения отрабатывать манипуляцию тремя мячами, прибавлять темпы.

**Упражнение №10. «Фонтан».**

В руках три мяча. Исполнять простую манипуляцию на повышение и понижение траекторий полёта предметов.

**Упражнение №11. «Чередование».**

В руках три мяча. На раз – подкинуть два мяча, на два — подкинуть третий мяч и поймать первые два, на три — поймать третий мяч (поимку третьего мяча вести через раз то левой, то правой рукой),

Манипуляцию повторять на счёт раз-два, прибавляя темпы.

**Упражнение № 12. «Полукаскад».**

В руках три мяча. Начать простую манипуляцию. С правой руки на счёт раз — провести не обычный бросок, а обкидной, перекинуть летящий навстречу мяч сверху. То же сделать и левой рукой.

Отдельные обкидные броски собрать в полукаскадную манипуляцию отдельно повторяющиеся броски левой рукой и отдельно правой или наоборот.

Серию односторонних полукаскадных бросков связать с противоположной стороной, и тогда кидать раз — левой, два — правой или наоборот. Получается двойной полукаскад.

**Упражнение №13. «Каскад».**

В руках два мяча. Один в левой руке, у уха. На раз — правой рукой подкинуть мяч по окружной траектории над головой. И перекинуть, второй мяч из левой руки в правую, на два — поймать первый мяч левой рукой и снова направить его в правую руку, а с правой отправить мяч на каскад.

**Упражнение №14. «Каскад (на количество темп.)»**

В руках три мяча. Два в правой, один в левой у уха

На раз — подкинуть первый мяч в каскад, два — за первым вторым, и скинуть третий с левой на правую, три — подкинуть третий мяч и перекинуть первый. Увеличивать количество темпов.

**Упражнение №15. «Прямые поочерёдные броски на одной руке».**

В правой руке два мяча. На раз — подкинуть вверх первый мяч, на два — подкинуть второй. Подкидывать и ловить мячи только правой. Мячи совершают движение по эллипсу по часовой стрелке.

Взять оба мяча в левую руку. То же, но движение мячей идёт против часовой стрелки.

**Упражнение №16. «Прямые поочередные броски парой».**

Взять в каждую руку по два мяча. На раз — подкинуть вверх первую пару, на два — вторую, соблюдая порядок 15-ого упражнения. Прибавлять темпы.

**Упражнение №17. «Простая манипуляция в четыре мяча».**

В руках четыре мяча. На раз — подкинуть первый мяч с правой, на два — второй с левой, на три — третий с правой и поймать первый, на четыре — четвёртый с левой и поймать второй. Прибавлять темпы.

**Вращение трости.**

**Упражнение №1 .**

Взять трость в правую руку. Делать поворот тростью против часовой стрелки до остановки предплечья. Взяться левой рукой выше правой развернув кисть по часовой стрелке. Правую отвести в сторону, левой продолжать поворот в прежнюю сторону до раскрытия кисти. Трость будет зажата между большим пальцем и торцом ладони левой руки.

Правой рукой подхватить трость ниже, левой аналогичным хватом и привести в исходное положение.

С отработкой периодов вращения наращивать количество темпов.

То же начинать левой рукой, но вращение пойдёт по часовой стрелке.

**Упражнение №2.**

Взять трость правой рукой в вертикальное положение. Нижний конец трости перекинуть через плечо, а верхний конец положить на плечо. Разжать кисть и дать скользнуть трости вниз. В то же время быстро выпрямить руку и принять скользящую трость в ладонь.

**Упражнение №3.**

При вращении трости (сторона роли не играет) сделать поворот корпусом на 180 и пользуясь техникой первого упражнения пронести врачающуюся трость за спиной вместе с полным поворотом корпуса (вторая часть поворота делается при передаче трости из руки в руку). Для наблюдателя трость остаётся на месте, а исполнитель поворачивается, не выпуская её из рук и продолжая беспрерывное вращение.

**Упражнение №4.**

Вращая трость обнести её вокруг себя, не поворачиваясь. Техника перехватов та же

**Упражнение №5.**

Вращая трость, подбросить её вверх и поймать, не прерывая вращения. При подбрасе следить за центром вращения трости и поймать в тот момент, когда она ложится в ладонь гладко без малейшего удара по руке. Если подброс делается правой, то ловить нужно левой или наоборот.

**Упражнение №6.**

Взять трость и привести в вертикальное положение. Затем, наклоняя трость в сторону противоположной руки быстро повести верхним концом вниз (подобие нырка), потом так же быстро провести трость тем же концом в другую сторону. При ведении трости из стороны в сторону у наблюдателя создаётся впечатление, что предмет движется по восьмерке.

Движения делать быстро и ритмично.

## **2.7 Список литературы**

- 1.Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство. М., 1962
- 2.Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. Искусство, М., 1977
- 3.Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-
- 4.Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
- 5.Баринов В.А. Основы циркового творчества: Учебное пособие.- М.: МГУКИ, 2004.- 108с. составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982