

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Принята на заседании
Педагогического совета ГБУ ЦССВ
имени Ю.В.Никулина
от «30» августа 2023 г.

Протокол № 3

Утверждаю
Директор ГБУ ЦССВ имени
Ю.В.Никулина
Акопянц И.А.

от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Жонглирование»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Бедрединов Р.А., педагог дополнительного образования
Гамаюнова В.Е., педагог дополнительного образования

г. Москва,
2032-24 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, целесообразность, новизна программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жонглирование» (далее-Программа) входит в перечень основных предметов в отделении дополнительного образования ГБУ ЦССВ им. Ю.В.Никулина по профилю «Цирковое искусство».

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 многократное повторение дает возможность доведения этих умений до высоко организованной координации.

Владение приемами жонглирования необходимо для всех жанров, так как эти занятия вырабатывают быстроту движений, предельную ловкость, точность глазомера, мгновенную реакцию, развитое чувство ритма – все то, что крайне необходимо для артиста любого жанра цирка.

Новизна программы заключается в том, что занятия жонглированием обеспечивают детям и подросткам (в том числе детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, детям с ОВЗ) психолого-педагогическую реабилитацию, оздоравливающий эффект, развивают мелкую моторику рук, способствуют преодолению педагогической запущенности, воспитывают трудолюбие, настойчивость, ответственность перед педагогами и партнерами, способствуют развитию творческих способностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: гармоничное физическое развитие детей и подростков (в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ОВЗ) средствами циркового искусства.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- овладение первичными навыками жонглирования;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения навыков жонглирования;
- овладение основной техникой жонглирования одной или двумя руками двумя предметами (реквизитом): мячами, булавами, кольцами, умение держать баланс.

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 обучающихся

Воспитательные задачи:

- формирование у обучающихся желания заниматься цирковым искусством;

- укрепление здоровья детей и подростков, привитие навыков личной гигиены;

- привитие детям и подросткам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

- формирование коммуникативных качеств личности;

- профилактика проявлений девиантного поведения в детской и подростковой среде.

Планируемые результаты по итогам реализации программы

1. Сформированность определенных двигательных навыков, необходимых для жонглирования

2. Владение основной техникой жонглирования одной или двумя руками двумя предметами (реквизитом): мячами, булавами, кольцами, умение держать баланс.

3. Личностный рост обучающегося в процессе освоения Программы.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся: дети и подростки в возрасте от 5 до 9 лет (в том числе дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети с ОВЗ (с учетом рекомендаций ПМПК), дети из приемных и многодетных семей).

Срок реализации программы: 1 год, 80 учебных часов.

Формы обучения: очная, дистанционная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса: занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 45 минут.

Формы организации деятельности: коллективная деятельность, деление на группы (в том числе разновозрастные), минигруппы, индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, экскурсия, творческая встреча, мастер-класс.

При составлении программы учитывались следующие факторы:

- Отсутствие специального отбора детей в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Физические особенности детей-сирот;
- Рекомендации ПМПК (при условии наличия в составе обучающихся детей с ОВЗ);
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения программы.

Форма подведения итогов реализации программы:

- контрольные уроки;
- подготовка обучающимися индивидуального творческого номера или участие в групповом номере;
- участие обучающегося в фестивале, концерте, конкурсе.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план (УТП)

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГ О	теория	практика	
I. Техническая безопасность. Учебная стойка. Подготовительные упражнения для развития навыков жонглирования.					
1.1	Техника безопасности. Знакомство с реквизитом для жонглирования: шары, кольца, булавы.	1	1		Контрольные вопросы
1.2	Разминка. Учебная стойка.	2		2	Контрольные вопросы
1.3	Подготовительные броски шаром	2		2	выполнение упражнений
1.4	Броски шара с хлопками.	6	2	4	выполнение упражнений
1.5	Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками.	8	3	5	выполнение упражнений
1.6	Парное перебрасывание одного, двух шаров друг другу.	8	3	5	выполнение упражнений
1.7	Подброс одного кольца отдельно левой и правой рукой.	4	2	2	выполнение упражнений
II. Основы жонглирования шарами, кольцами и булавами.					
2.1	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой.	10	4	6	выполнение упражнений

2.2	Жонглирование двумя кольцами отдельно левой и правой рукой.	10	4	6	выполнение упражнений
2.3	Жонглирование тремя шарами обеими руками.	10	4	6	выполнение упражнений
2.4	Баланс булавы на ладони.	8	3	5	выполнение упражнений
2.5	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую	10	4	6	выполнение упражнений
	Итоговая аттестация	1		1	Контрольный урок
ИТОГО:		80	30	50	

2.2 Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. УЧЕБНАЯ СТОЙКА. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ЖОНГЛИРОВАНИЯ.		
1.1 Техническая безопасность. Знакомство с реквизитом для жонглирования: шары, кольца, булавы. (1 ч.)	Теоретическое занятие – 1 ч.	Беседа по технике безопасности. Ознакомление учащихся с реквизитом для жонглирования: шары, кольца, булавы. Демонстрация педагогом жонглирования каждым вариантом реквизита.
1.2 Разминка. Учебная стойка (2 ч.)	Практическое занятие – 2 ч.	Каждое занятие следует начинать с разминки шейных, плечевых, локтевых, кистевых, коленных и голеностопных суставов круговыми движениями. Постановка корпуса, головы, рук и ног перед жонглированием.
1.3 Подготовительные броски шаром (2 ч.)	Практическое занятия – 2 ч.	Для того, чтобы понять принцип бросков, ловкости и последующей передачи из одной руки в другую необходимо начать с одного шара.
1.4 Броски шара с хлопками (6 ч.).	Теоретическое занятие – 2 ч	Пояснительная часть техники различных форм перебрасывания шара. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятия – 4 ч.	В освоении жонглирования нужны формы упражнений, связанных с концентрацией внимания и ловкости рук, а также быстроты реакции. Формы: перебрасывание шара из руки в руку с простым хлопком; перебрасывание шара из руки в руку с хлопком под ногой; перебрасывание шара из руки в руку с хлопком за спиной; перебрасывание шара из руки со всеми тремя хлопками.

1.5 Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками (8 ч.).	Теоретическое занятие – 3 ч	Пояснительная часть техники перебрасывания шара. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятие – 5 ч.	При обучении необходимо добиться, чтобы учащиеся могли непрерывно перебрасывать шары из руки в руку с четким соблюдением ритмичности и правильности работы рук. Это обеспечит освоение всех последующих упражнений, создаст хорошую базу.
1.6 Парное перебрасывание одного, двух шаров друг другу (8 ч.).	Теоретическое занятие – 3 ч	Пояснительная часть техники перебрасывания шара. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятие – 5 ч.	В жонглировании существует вариант бросков между двумя учащимися. Такой вариант формирует способность выработки дальности, последовательности и точности броска. И еще помогает учащимся разгрузиться, после множества повторений одинаковых бросков вверх.
1.7 Подброс одного кольца отдельно левой и правой рукой (4 ч.).	Теоретическое занятие – 3 ч	Пояснительная часть техники подброса одного кольца отдельно левой и правой рукой. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятие – 4 ч.	У колец для жонглирования техника броска отлична от техники шаров. У учащихся формируется развитие навыка жонглирования кольцами.
Раздел 2. ОСНОВЫ ЖОНГЛИРОВАНИЯ ШАРАМИ, КОЛЬЦАМИ И БУЛАВАМИ.		
2.1 Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой (10 ч.).	Теоретическое занятие – 4 ч	Пояснительная часть техники жонглирования. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятие – 6 ч.	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой тренируют для возможности в дальнейшем жонглировать четным количеством предметов. Так как нечетное количество предметов жонглируют перекрестно.
2.2 Жонглирование двумя кольцами отдельно левой и правой рукой (10 ч.)	Теоретическое занятие – 4 ч	Пояснительная часть техники жонглирования. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных упражнений.
	Практическое занятие – 6 ч.	По аналогии с двумя шарами отдельно левой и правой рукой, но техника броска у колец отлична от шаров.
2.3 Жонглирование тремя шарами обеими руками (10 ч.)	Теоретическое занятие – 4 ч	Пояснительная часть техники жонглирования. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения различных

		упражнений.
	Практическое занятие – 6 ч.	Жонглирование тремя шарами из руки в руку. Формирование ритмичности бросков
2.4 Баланс булавы на ладони (8 ч.)	Теоретическое занятие – 3 ч	Пояснительная часть техники выполнения упражнения. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения упражнений.
	Практические занятия – 5 ч.	Выполнения упражнений на развитие чувства баланса.
2.5 Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую (10 ч.)	Теоретическое занятие – 4 ч	Пояснительная часть техники броска булавами. Корректировка действий обучающихся в процессе практического выполнения упражнений.
	Практическое занятие – 6 ч.	Техника броска булавами схожа с техникой шаров, но у булавы есть особенность: оборотность в воздухе. Учащиеся осваивают бросок булавой одинарным оборотом и правильное направление броска для дальнейшего жонглирования двумя/тремя булавами.
Итоговая аттестация (1 ч.)		Контрольный урок

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и технологии:

- *формы организации деятельности на занятиях* – группы/мини группы (состав групп - разновозрастные), индивидуальные занятия в соответствии с индивидуальными учебными программами (индивидуально-групповые);

- *формы занятий* – теоретические и практические занятия, творческая встреча, мастер-класс.

- *методы:* словесные методы обучения, наглядные методы обучения, практические методы обучения.

Методы для отслеживания результативности обучения, используемые в процессе определения уровня освоения программы обучающимися: педагогическое наблюдение, опрос, собеседование, анализ, рефлексия, мониторинг, диагностика, пр.

Технологии:

- ✓ лично–ориентированные технологии;
- ✓ дистанционные образовательные технологии;

- ✓ игровые технологии;
- ✓ технологии овладения основами сценической культуры;
- ✓ системно –деятельностный подход;
- ✓ дифференцированный подход к обучению.

Формы контроля (аттестации):

- *промежуточный контроль* (промежуточная аттестация): выполнение заданий и упражнений

- *итоговый контроль (итоговая аттестация)* – оценка результата реализации программы. Цель итогового контроля (итоговой аттестации) – определение соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Формы итогового контроля (итоговой аттестации): зачет, контрольный урок.

Критерии оценки:

Критерии оценки - что является показательным для определения педагогом уровня усвоения знаний (умений) воспитанником:

- уровень теоретической подготовки обучающихся;
- уровень практической подготовки обучающихся;
- уровень развития и воспитанности обучающихся (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей).
- творческая активность.

1. Жонглирование трех мячей из руки в руку.
2. Жонглирование двумя шарами отдельно в левой и правой руке.
3. Жонглирование двумя кольцами отдельно в левой и правой руке.
4. Баланс булавы на ладони.
5. Переброс одной булавы из одной руки в другую.

Система оценивания:

При выполнении 100% (5-ти заданий программы) обучающийся получает высокий балл (8 баллов). Более высокие показатели (9-10 баллов) ставится в случае высокой точности бросков и техничности исполнения.

Средние значения (5-7 баллов) - если обучающийся освоил программу свыше 60% (3-х заданий).

Низкие баллы (до 5) получают обучающиеся, освоившие менее 60% программы (менее 3 заданий).

Результат: зачет/не зачет

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

«не зачёт» - плохо изученная техника (теоретическая часть), неуверенное исполнение трюка, плохая подача.

«зачёт» - уверенное исполнение трюка, хорошо отточенная подача, правильное речевое сопровождение.

Высокий уровень освоения - идеальное исполнение трюка, идеальная подача, полностью уверенное исполнение, идеальное речевое сопровождение трюка. Результат – «зачёт» и возможность участия в мероприятиях различного уровня.

Оценочные материалы: Приложение 1.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число (-а)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1.	сентябрь	По расписанию	По расписанию	теория	1	Техника безопасности. Знакомство с реквизитом для жонглирования: шары, кольца, булавы.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	Индивидуальное собеседование
1.2.	сентябрь	По расписанию	По расписанию	практика	2	Разминка. Учебная стойка.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	Индивидуальное собеседование
1.3.	сентябрь	По расписанию	По расписанию	практика	2	Подготовительные броски шаром.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
1.4.	сентябрь	По расписанию	По расписанию	теория	2	Броски шара с хлопками.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	сентябрь	По расписанию	По расписанию	практика	4		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	октябрь							
1.5.	октябрь	По расписанию	По расписанию	теория	3	Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	октябрь	По расписанию	По расписанию	практика	5		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	ноябрь							
1.6.	ноябрь	По расписанию	По расписанию	теория	3	Парное перебрасывание одного, двух	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина	выполнение

						шаров друг другу.	Многофункциональный зал	упражнений
	ноябрь	По расписанию	По расписанию	практика	5		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	декабрь							
1.7.	декабрь	По расписанию	По расписанию	теория	2	Подброс одного кольца отдельно левой и правой рукой.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
				практика	2			
2.1.	декабрь	По расписанию	По расписанию	теория	4	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	январь							
	январь	По расписанию	По расписанию	практика	6		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	февраль							
2.2.	февраль	По расписанию	По расписанию	теория	4	Жонглирование двумя кольцами отдельно левой и правой рукой.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	февраль			По расписанию	По расписанию			
	март							
2.3.	март	По расписанию	По расписанию	теория	4	Жонглирование тремя шарами обеими руками.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	апрель							
	апрель	По расписанию	По расписанию	практика	6		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
2.4.	апрель	По расписанию	По расписанию	теория	3	Баланс булавы на ладони.	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	май							
	май	По расписанию	По расписанию	практика	5		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
2.5.	май	По расписанию	По расписанию	теория	4	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений
	июнь							
	июнь	По расписанию	По расписанию	практика	6		ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункциональный зал	выполнение упражнений

						нальный зал	ий
	июнь			1	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ Контрольный урок	ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина Многофункцио нальный зал	Контрольный урок

Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Требования к учебным аудиториям, предназначенным для реализации Программа «Жонглирование», и оборудованию:

- учебное помещение – высота не менее 5 м с хорошим освещением;
- помещение для хранения реквизита;
- шары - 30 шт.;
- кольца – 30 шт.;
- булавы – 30 шт.;
- трости, шляпы, тарелочки и прочий реквизит используется по мере необходимости.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по её реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898).

- Устав организации, Лицензия на осуществление образовательной деятельности, локальные акты организации.

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-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
4. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
5. Баринов В.А. основы циркового творчества: Учебное пособие.- М.: МГУКИ, 2004.- 108с.

- программы Н.Э. Баумана по преподаванию жонглирования в Государственном училище циркового и эстрадного искусства им. М.Н.Румянцева (Карандаша),

- Примерная программа по учебному предмету ПО.01.УП.03. Жонглирование, разработанной И.Н.Новак, заместителем директора по учебно-воспитательной работе Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша) и Л.А.Кирилловой, преподавателем Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н. Румянцева (Карандаша), заслуженным работником культуры Российской Федерации.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные материалы для проведения контрольного урока

1. Перечень устных контрольных вопросов:
 - 1.1 Вопрос по правилам техники безопасности.
 - 1.2 Вопрос по разминке.
 - 1.3 Вопрос по учебной стойке.
2. Перечень контрольных упражнений:
 - 2.1 Подготовительные броски шаром из руки в руку.
 - 2.2 Броски шаром из руки в руку с обычным хлопком.
 - 2.3 Броски шаром из руки в руку с хлопком под ногой.
 - 2.4 Броски шаром из руки в руку с хлопком за спиной.
 - 2.5 Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками.
 - 2.6 Парное перебрасывание одного, двух шаров друг другу.
 - 2.7 Подброс одного кольца отдельно левой и правой рукой.
 - 2.8 Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой.
 - 2.9 Жонглирование двумя кольцами отдельно левой и правой рукой.
 - 2.10 Жонглирование тремя шарами обеими руками.
 - 2.11 Баланс булавы на ладони.
 - 2.12 Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.