

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

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 2019 г.

«Утверждаю»
Директор
И.А. Акопянц



2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

Название программы: **Жонглирование
(ознакомительный уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 5-18 лет.

Срок реализации: 6 месяцев

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Биляуэр В.К.

Москва, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	5
Оценочные материалы	5
Учебный план	6
Содержание программы	7
Календарный учебный график	9
Календарно-тематическое планирование	9
Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение	10
Список рекомендуемой литературы	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Жонглирование» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 29.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает ознакомительный уровень обучения жонглированию,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Жонглирование» является программой художественной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Жонглирование» составлена на основе:

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

- Примерной программы 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.

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.

Жонглирование имеет различные направления: жонглеры-эквилибристы,

силовые жонглеры, салонные жонглеры, групповые жонглеры и т.д.

Жонглирование – жанр наиболее доступный для занятий в самостоятельных цирковых коллективах, не требующих специальных помещений.

Занятия жонглированием обеспечивают детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, психолого-педагогическую реабилитацию, оздоравливающий эффект, развивают мелкую моторику рук, способствуют преодолению педагогической запущенности, воспитывают трудолюбие, настойчивость, ответственность перед педагогами и партнерами.

Преподавание жонглирования в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина входит в перечень основных предметов в отделении дополнительного образования по профилю «Цирковое искусство».

При составлении программы учитывались следующие факторы:

- Отсутствие специального отбора детей в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Физические особенности детей-сирот;
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения предмета.

Систематическая работа по обучению обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина навыкам жонглирования, высокий уровень подготовки концертных номеров в жанре жонглирования, результаты участия воспитанников в творческих фестивалях и конкурсах разного уровня, ежегодное успешное поступление выпускников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина в ГУЦЭИ и другие учебные заведения творческой направленности, позволяют сделать вывод о дальнейшем практическом применении программы по жонглированию в условиях центра содействия семейному воспитанию.

Цель программы.

- подготовка физического аппарата и овладение основными навыками техники жонглирования.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения 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 воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

Воспитательные задачи:

- формирование у обучающихся желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 5-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне: 6 месяцев обучения – 2 часа в неделю.

Форма проведения занятий: групповая (мелкогрупповая).

Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Жонглирование» на ознакомительном уровне.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на ознакомительном уровне является овладение основной техникой жонглирования одной или двумя руками двумя предметами (реквизитом): мячами, булавами, кольцами, умение держать баланс.

Система оценки результатов освоения обучения Дополнительной общеразвивающей программы «Жонглирование» включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации: зачет.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Жонглирование» 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).

Учебный план

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1	Учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног)	5	Индивидуальное собеседование
2	Перебрасывание одного шара из руки в руку	5	Наблюдение
3	Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками	5	Наблюдение
4	Парное перебрасывание одного – двух шаров друг другу	5	Наблюдение
5	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой	2	Просмотр
6	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
7	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой	4	Просмотр
8	Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой)	10	Просмотр

9	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую	10	Наблюдение
10	Итоговая аттестация	1	Зачет
	Всего:	48	

Содержание программы

Педагогам, приобщающим воспитанников к жанру жонглирования, необходимо с первых дней обращать внимание на достижение полной мышечной свободы, строгое соблюдение последовательности и положений при выполнении упражнений, как обязательного условия овладения мастерством жонглирования.

Учебная стойка. Наиболее целесообразным, позволяющим воспитаннику легко и непринужденно выполнять различные жонглерские упражнения, следует считать положение тела человека, вертикально стоящего на двух ногах, поставленных на ширину плеч, несколько расслабленных в коленях, левая стопа на пол стопы выступает вперед. Мышцы плеч и рук расслаблены.

ПЕРВЫЙ ЭТАП.

1. Очень важно с первого дня занятий довести до сознания воспитанников необходимость правильного производства бросков, правильности постановки рук и приема предметов. Начинать жонглирование рекомендуется с шаров, так как в работе с шарами легче осваиваются необходимые требования.

Поочередное перебрасывание одного шара из руки в руку производится следующим образом. Рука, в которой находится шар, опускается до начального положения тупого угла в локте, и производится бросок в сторону противоположной руки с таким расчетом, чтобы верхняя точка шара находилась против носа, а дуга полета не была шире плеч, принимающая рука подводится под опускающийся шар и легким пассивующим движением ловится шар. Кисти рук образуют чашечки, обращенные ладонями кверху, в таком положении и производится поочередные броски и приемы шара.

2. Жонглирование двумя шарами производится в следующей последовательности: шар из правой руки, опущенной до начального положения тупого угла в локте, из образованной кистью руки чашечки, броском направляется в левую руку. В момент производства броска правой рукой левая опускается до начального положения тупого угла в локте, и из чашечки левой кисти производит встречный бросок под летящий шар с правой руки, легкими пассивующими приемами шары принимаются поочередно противоположными руками, а затем цикл движений бросков и приемов шаров производится в обратной последовательности. При обучении необходимо добиться, чтобы

учащиеся могли непрерывно перебрасывать шары из руки в руку с четким соблюдением ритмичности и правильности работы рук. Это обеспечит легкое освоение всех последующих упражнений, создаст хорошую базу.

3. Бросать два шара одной рукой: рука, в которой находятся два шара, опускается до начального положения тупого угла в локте и производит бросок, исходной точкой которого служит соответственный глаз, шару сообщается дугообразный полет немного выше уровня головы и ширина соответственного плеча, рука со вторым (исполнять его в обратной последовательности) шаром опускается вниз и производится второй бросок навстречу летящему вниз первому шару с внутренней стороны с теми же точками ориентиров. Прием шаров производится мягкими пассивными движениями, и опять в той же последовательности производится дальнейшая работа руки. Научившись жонглировать двумя шарами поочередно обеими руками, учащимся следует переходить к выполнению этого упражнения на жонглирование тремя шарами, поочередно бросая два шара правой и левой рукой

4. Жонглирование двумя кольцами одной рукой (правой или левой). Взять два кольца: первое удерживается в руке большим и указательным, а второе - указательным и средним пальцами. Ладонь развернута в сторону противоположной руки, рука с кольцами опускается до начального положения тупого угла в локте, кистью руки в момент броска кольца поочередно сообщается вращательное движение, благодаря этому кольцам придается более устойчивое вертикальное положение в воздухе; выбросив первое кольцо, учащийся должен произвести опускание руки со вторым кольцом и выбросить следующее кольцо с таким расчетом, чтобы кольца описали дугообразную траекторию с исходной точкой глаза и окончанием плеча соответственной руки, итак с четкими ритмическими интервалами продолжать жонглировать двумя кольцами – сначала правой, а потом левой рукой. Кисти соответственно жонглирующей руки слегка повернуты на внешние стороны. Высота бросков немного выше уровня головы.

5. Жонглирование одной булавы из одной руки в другую. Взяв булаву чуть выше середины ручки, опустите ручку до начального положения тупого угла в локте, чтобы головка булавы была повернута в сторону противоположной руки, произвести перебрасывание булавы из правой в левую руку, чтобы она совершила один оборот, легким пассивным движением левой руки принять булаву и в той же последовательности произвести переброску в правую руку. Производя переброску булавы из руки в руку необходимо обратить внимание, чтобы кисти рук были обращены

ладонями вверх, высота броска - не выше подбородка, а прием булавы производился на уровне пояса.

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов (в год)	Режим занятий
Дата зачисления обучающегося в отделение дополнительного образования	Программа реализуется в течение 6 месяцев с даты зачисления обучающегося	24	48	48	2 раза в неделю по 1 учебному часу

Календарно-тематическое планирование

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1-5		Учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног)	Учебно-тренировочное занятие	5
6-10		Перебрасывание одного шара из руки в руку	Учебно-тренировочное занятие	5
11-15		Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками	Учебно-тренировочное	5

			занятие	
16-20		Парное перебрасывание одного – двух шаров друг другу		5
21-22		Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой		2
23		Промежуточная аттестация		1
24-27		Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой		4
28-37		Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой)		10
38-47		Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую		10
48		Итоговая аттестация		1
		Всего:		48

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

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

Требования к учебным аудиториям, предназначенным для реализации Программы «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.

2. Методические рекомендации

Жонглирование шарами

- переброска одного шара из руки в руку.

Траектория полета шара должна проходить не выше головы учащегося и быть не шире его корпуса. Подбрасывая шар, не следует применять силу, руки должны быть ненапряженными и согнутыми, пальцы раскрытыми, ладони повернуты вверх. Чтобы поймать шар, учащемуся следует навстречу ему подвести ладонь, сомкнуть пальцы и мягко опустить руку;

- подбрасывать два шара обеими руками следует не одновременно.

Учащийся правой рукой бросает шар в левую руку. В это время он поднимает левую руку навстречу летящему шару, выбрасывает находящийся в ней шар и ловит другой шар, брошенный правой рукой. Подбрасывание шаров надо начинать попеременно правой и левой рукой.

- подбрасывание двух шаров одной рукой.

Первый шар учащийся подбрасывает так, чтобы он пролетел немного выше его головы, а второй шар бросает навстречу первому так, чтобы восходящая траектория полета шара оказалась ближе к середине корпуса исполнителя, чем нисходящая. Особое внимание надо уделить тренировке левой руки;

Жонглирование кольцами

Научившись перебрасывать одно кольцо из руки в руку, можно приступить к жонглированию двумя и четырьмя кольцами.

Специфика жонглирования кольцами – вращательный момент (вращение на себя).

- два кольца берутся в правую или левую руку, одно кольца придерживается мизинцем и безымянным пальцами, а другое – большим, указательным и средним пальцами. Сделав взмах рукой, учащийся первым выбрасывает то кольцо, которое придерживалось тремя пальцами, а затем бросает второе кольцо. При броске кисти рук необходимо опускать, а при взмахе поднимать. Это движение заставит кольцо вращаться, что будет способствовать точности его полета.

взмахе поднимать. Это движение заставит кольцо вращаться, что будет способствовать точности его полета.

Жонглирование булавами

- переброска одной булавы из руки в руку.

Булава берется за ручку в правую руку, повернув ее головкой к левому плечу и бросить с таким расчетом, чтобы она сделала один оборот только благодаря тяжести головки. Руки должны двигаться свободно;

2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Освоение жанра «жонглирование» требует длительного и кропотливого труда. Необходимо объяснить обучающимся роль самостоятельной работы в этом жанре.

Постоянные и многократные повторения жонглерских элементов необходимы для закрепления полученных навыков и дальнейшего развития в этом направлении.

Список рекомендуемой методической 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.