

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 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор
Ю.В. Акопянц И.А.
«14» марта 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

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

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 12-18 лет.

Срок реализации: 2 года.

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

Москва, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	5
Оценочные материалы	6
Учебный план 1 год обучения	6
Содержание программы 1 год обучения	7
Календарно-тематическое планирование 1 год обучения	9
Учебный план 2 год обучения	11
Содержание программы 2 год обучения	12
Календарно-тематическое планирование 2 год обучения	13
Календарный учебный график	14
Организационно-педагогические условия	15
Материально-техническое обеспечение	
Методическое обеспечение	
Список рекомендуемой литературы	17

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 09.11.2018г.,

- 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 углубленный 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 самодеятельных 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 воспитанников 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.

Совершенствование сольного, парного и группового жонглирования, изученных трюковых элементов (в зависимости от индивидуальных способностей учащегося).

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- освоение сложных трюковых элементов;
- освоение навыков парного и группового жонглирования.
- подготовка учебного циркового номера с использованием изученных

трюковых элементов.

- знакомство с новыми видами жонглирования

Развивающие задачи:

- совершенствование физического аппарата для работы над трюковой частью.
- работа над координацией движений обучающихся, развитие памяти на движения, мелкой моторики мышц;
- развитие творческих способностей обучающихся 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 обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 12-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на углубленном уровне: 2 года обучения – 4 часа в неделю.

Форма проведения занятий: групповая (мелкогрупповая).

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

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на углубленном уровне является освоение сложных трюковых элементов, освоение навыков парного и группового жонглирования, подготовка учебного циркового номера с использованием изученных трюковых элементов, овладение новыми видами жонглирования.

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 1 и 2 года обучения – 336 часов

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
Первый год обучения - 168 часов			
1.	Повторение пройденных упражнений	16	Индивидуальное собеседование
2.	Жонглирование четырьмя шарами	15	Наблюдение
3.	Переброска трех булав с двойными оборотами	12	Наблюдение

4.	Жонглирование тремя булавами	15	Наблюдение
5.	Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	6	Просмотр
6.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
7.	Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	9	Просмотр
8.	Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.	15	Просмотр
9.	Жонглирование четырьмя кольцами (с балансом на лбу).	20	Просмотр
10.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.	20	Наблюдение
11.	Жонглирование тремя булавами (с балансом на лбу)	18	Наблюдение
12.	Промежуточная аттестация по 1 году обучения	1	Выполнение практических заданий
13.	Балансирование тарелочками, крутка палочкой	20	Просмотр
	Всего за год:	168	
Второй год обучения – 168 часов			
1.	Жонглирование пятью шарами	15	Просмотр
2.	Жонглирование пятью кольцами	15	Наблюдение
3.	Жонглирование тремя булавами в различных комбинациях (каскады, полукаскады, под ноги ит.д.)	24	Просмотр
4.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы и др.	10	Наблюдение
5.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение

			практических заданий
6.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы и др.	10	Наблюдение
7.	Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами) ¹	26	Просмотр
8.	Жонглирование шарами, кольцами, булавами в различных комбинациях	26	Просмотр
9.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы, антипод, хула-хупы, диаболо (индивидуально)	20	Просмотр
10.	Итоговая аттестация за 2 года обучения	1	Зачет
11	Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами)	20	Наблюдение
	Всего:	336	

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.

1. Жонглирование *четырьмя шарами* в темп – по два каждой рукой;
2. Жонглирование *пятью шарами*.

В правую руку берется три шара, в левую - два. По очереди выбрасываются сначала один из правой руки, потом второй – из левой и так дальше. Шары должны лететь из правой руки в сторону левого плеча под летящий из левой руки встречный шар, а из левой руки в сторону правого плеча.

3. *Четырьмя кольцами жонглируют* так же, как и *четырьмя шарами*, только кисти рук должны быть повернуты ладонями внутрь.

4. *Пять колец* – учащийся берет в левую руку два кольца, а в правую – три кольца; первое кольцо придерживается мизинцем, второе – безымянным,

третье – средним и указательным пальцами, а большой палец придерживает сверху все три кольца. Жонглировать нужно так же, как и пятью шарами.

5.Жонглирование тремя булавами.

На ладонь правой руки кладутся две булавы. Первой выбрасывается булава из правой руки, а затем продолжают броски так же, как и при жонглировании двумя булавами обеими руками;

6.Жонглирование четырьмя булавами (так же как и четырьмя кольцами);

7.Жонглирование пятью булавами (так же как и пятью кольцами).

Парные и групповые перекидки:

- перекидка трех булав двумя партнерами;
- перекидка шести булав двумя партнерами;
- перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.);

Для участия в групповом жонглировании, каждый исполнитель должен уметь вести перекидку с партнером шестью булавами, бросая их как с малого, так и с большого расстояния с двойными оборотами.

Календарно-тематическое планирование

№№	Дата проведен ия	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1-16		Повторение пройденных упражнений	Учебно-тренировочное занятие	16
17-31		Жонглирование четырьмя шарами	Учебно-тренировочное занятие	15
32- 43		Переброска трех булав с	Учебно-тренирово	12

		двойными оборотами	чное занятие	
44-58		Жонглирование тремя булавами	Учебно- тренирово чное занятие	15
59-64		Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	Учебно- тренирово чное занятие	6
65		Промежуточная аттестация	Занятие	1
66-74		Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	Учебно- тренирово чное занятие	9
75-89		Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	Учебно- тренирово чное занятие	15
90-108		Жонглирование четырьмя кольцами (с балансом на лбу).	Учебно- тренирово чное занятие	20
109-128		Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.	Учебно- тренирово чное занятие	20
129-146		Жонглирование тремя булавами (с балансом на лбу)	Учебно- тренирово чное занятие	18
147		Промежуточная аттестация по 1 году обучения	Занятие	1
148-168		Балансирование тарелочками, крутка палочкой	Учебно- тренирово чное	20

			занятие	
		Второй год обучения		
169 -184		Жонглирование пятью шарами	Учебно-тренировочное занятие	15
185-199		Жонглирование пятью кольцами	Учебно-тренировочное занятие	15
200-223		Жонглирование тремя булавами в различных комбинациях (каскады, полукаскады, под ноги ит.д.)	Учебно-тренировочное занятие	24
224-233		Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы и др.	Учебно-тренировочное занятие	10
234		Промежуточная аттестация	Занятие	1
235 -244		Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы и др.	Учебно-тренировочное занятие	10
245-270		Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами) ²	Учебно-тренировочное занятие	26
271-296		Жонглирование шарами, кольцами, булавами в различных комбинациях	Учебно-тренировочное занятие	26
297-316		Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы, антипод, хула-хупы, диаволо	Учебно-тренировочное	20

		(индивидуально)	занятие	
317		Итоговая аттестация	Зачет	1
317- 336		Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами)	Учебно-тренировочное занятие	20
		Всего:		336

Календарный учебный график обучения

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
1 год	01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	168	168	4 раза в неделю по 1 учебному часу
2 год	-	-	42	168	168	4 раза в неделю по 1 учебному часу

Организационно-педагогические условия

1. 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 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.

2. Методические рекомендации

Жонглирование шарами

- переброска одного шара из руки в руку.

Траектория полета шара должна проходить не выше головы обучающегося 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 тремя шарами обеими руками.

Выполняется также как и подбрасывание двух шаров. Шары должны подниматься чуть выше головы учащегося, летя по дугообразной траектории;

- жонглирование тремя шарами полукаскадом одной рукой.

Жонглируя тремя шарами, исполнитель, не останавливаясь, начинает бросать шар из правой руки в левую, так чтобы он летел не под шар, брошенный из левой руки, а над ним, для этого шар надо подкидывать немного выше, чтобы он не столкнулся со встречным шаром. Летящие шары образуют две встречные дуги;

- жонглирование тремя шарами полукаскадом двумя руками.

Учащийся левой рукой начинает бросать шар так же, как правой, то есть не под шар, летящий из правой руки, а над ним. Выполняя данный пассаж, учащийся ловит шары не в верхней точке траектории полета, а в нижней точке;

- жонглирование четырьмя шарами в темп – по два каждой рукой;

- жонглирование пятью шарами.

В правую руку берется три шара, в левую - два. По очереди выбрасываются сначала один из правой руки, потом второй – из левой и так дальше. Шары должны лететь из правой руки в сторону левого плеча под летящий из левой руки встречный шар, а из левой руки в сторону правого плеча.

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.

- *четырьмя кольцами жонглируют* так же, как и *четырьмя шарами*, только кисти рук должны быть повернуты ладонями внутрь.

- *пять колец* – учащийся берет в левую руку два кольца, а в правую – три кольца; первое кольцо придерживается мизинцем, второе – безымянным, третье – средним и указательным пальцами, а большой палец придерживает сверху все три кольца. Жонглировать нужно так же, как и *пятью шарами*.

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;

- *переброска двух булав из руки в руку.*

Броски проводят не в темп, а по очереди. Булава, брошенная левой рукой, должна лететь навстречу булаве, брошенной правой рукой, с ее внутренней стороны, пересекая линию полета.

- *жонглирование тремя булавами.*

На ладонь правой руки кладутся две булавы. Первой выбрасывается булава из правой руки, а затем продолжают броски так же, как и при жонглировании двумя булавами обеими руками;

- *жонглирование четырьмя булавами (так же как и четырьмя кольцами);*

- *жонглирование пятью булавами (так же как и пятью кольцами).*

Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, диаволо, хула-хупы и пр.

- *крутка на палочке мелкой пластмассовой тарелочки*, держа ее вниз дном (специальный реквизит можно приобрести в магазине). Держа вращающуюся тарелку, учащийся может делать различные акробатические элементы;

Учащийся берет в правую руку тросточку так, чтобы она легла на кончики мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев. Сверху тросточка придерживается большим пальцем. Затем толчком большого пальца учащийся пропускает тросточку между средним и указательным пальцами, а безымянный и мизинец сгибает, чтобы не мешать вращению тросточки. После того как тросточка пройдет между средним и указательным пальцами, исполнитель выпрямляет безымянный палец. Теперь тросточка должна пройти между средним и безымянным пальцами. Затем надо убрать средний палец и подхватить тросточку мизинцем, чтобы она оказалась между безымянным пальцем и мизинцем. Толкнув тросточку мизинцем, учащийся подхватывает ее указательным пальцем так, чтобы тросточка опять попала между указательным и средним пальцами, после этого весь путь тросточки повторяется сначала.

Парные и групповые перекидки:

- перекидка трех булав двумя партнерами;
- перекидка шести булав двумя партнерами;
- перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.);

Для участия в групповом жонглировании, каждый исполнитель должен уметь вести перекидку с партнером шестью булавами, бросая их как с малого, так и с большого расстояния с двойными оборотами.

3. 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.

Самостоятельные занятия нужно проводить в свободное от других

занятий время в соответствующем помещении.

Особое внимание необходимо уделить технике исполнения жонглерских элементов и комбинаций.

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.