

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
«Физической
культуры»

Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Протокол № 12 от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Павленский Е.В.
Приказ №168 от «1»
сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Жонглирование»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Аленушкин Алексей Викторович

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

Жонглирование – древнейший вид циркового искусства, но это и один из сложнейших жанров, требующий многочасовых репетиций, ежедневной работы над собой, над улучшением и совершенствованием мастерства. Владение жонглированием развивает быстроту движений, скорость реакции, вырабатывает точность глазомера, ловкость, развивает чувство ритма.

Таким образом, в цирковом искусстве жонглирование служит фундаментом, на котором строятся занятия, и является эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение жонглированию позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Основное назначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «жонглирование» (далее – Программа):

- развитие у учащихся ловкости, равновесия, координации движений, скорости реакции;
- увеличение способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки;
- выработка у учащихся привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- раскрытие творческих и двигательных способностей каждого учащегося;
- знакомство с жонглированием как основным жанром циркового искусства;
- формирование у учащихся компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.02.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Устав ГАОУ ПО «многопрофильной гимназии № 13»

- «Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия № 13».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в соответствии с социальным заказом общества на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся; в заинтересованности родителей в укреплении здоровья детей, в развитии физически полноценного ребенка; в интересе детей к жонглированию как одного из видов циркового искусства.

Перспектива творческого роста коллектива Центра Циркового и эстрадного искусства «ANTRE» также указывает на необходимость подготовки обучающихся по дисциплине «жонглирование» и актуализирует подготовку детей по Программе, которая будет соответствовать интересам и потребностям коллектива (дети-родители-педагог), способствовать творческому развитию и успешности каждого ребенка в области современного циркового искусства.

Новизна Программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам жонглирования, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, что является одним из важнейших условий занятия жонглированием и цирковым искусством в целом.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по жонглированию благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Отличительная особенность Программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала (Первый год обучения «Стартовый уровень»: дети 8-9 лет; Второй и третий год обучения «Базовый уровень»: дети 10-13 лет;), что даёт возможность учащимся с разным уровнем

развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого ребенка, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Цель Программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение жонглированию. Овладение навыками техники классического жонглирования, развитие творческих и интеллектуальных способностей через занятие жонглированием.

Задачи. («Стартовый уровень») Первый год обучения

Обучающие:

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- формировать компетенции в области жонглирования и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям жонглирования;
- воспитывать общечеловеческие ценности;
- воспитывать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину;
- формировать компетенции в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- развивать физические качества (ловкость, координация движения, быстрота движений, чувство ритма);
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- укреплять здоровье учащихся.

Задачи («Базовый уровень») Второй, третий года обучения.

Обучающие:

- закреплять способ хвата (мяча, кольца, булавы);
- разучивание элементов жонглирования в связки;
- совершенствование элементов жонглирования;
- разучивать элементы жонглирования в парах;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувство удовлетворения от проделанной работы;
- воспитывать терпение;
- воспитывать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств, координации. Ловкости;
- развитие творческих способностей;
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- укреплять здоровье учащихся.

Ожидаемые результаты реализации Программы («Стартовый уровень»).

К концу обучения учащиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки к занятиям по жонглированию;
- основы здорового образа жизни;
- основы техники жонглирования.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять элементарные двигательные действия, необходимые для технической подготовки к занятиям по жонглированию;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки к занятиям по жонглированию.

Ожидаемые результаты реализации Программы («Базовый уровень»).

К концу обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений, в том числе правила применения страховочных средств;
- начальные сведения по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- разновидности жонглирования (мячи, булавы, кольца), основы техники упражнений.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять элементы жонглирования и связки;
- соблюдать правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- объединять простые элементы жонглирования в единый номер (этюд);
- соединять отдельные элементы жонглирования в единый номер;
- соединять ритмические упражнения с элементами жонглирования.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Познавательные - будут знать:

-основы здорового образа жизни и его связи с укреплением здоровья, профилактикой вредных привычек.

- историю цирка, историю развития жонглирования и олимпийского движения.
- основные виды жонглирования.
- терминологию и основы знаний по жонглированию.
- форму организаций и проведения соревнований, конкурсов, фестивалей по жонглированию, правила поведения.
- значение жонглирования как одного из видов циркового искусства.

Регулятивные – будут уметь:

- своевременно оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятием.
- выполнять простые и сложные элементы жонглирования.
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки.
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств.
- выполнять упражнения группового жонглирования, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках.
- выполнять готовые этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал.
- свободно чувствовать себя во время выступлений на сцене, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Метопредметные:

Коммуникативные – будут уметь:

- логически и грамотно излагать, аргументировать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Личностные – будет сформировано:

- положительное отношение учащихся к занятием акробатикой.
- накопление необходимых знаний
- умение использовать ценности жонглирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Формы аттестации и контроля результатов обучения

Виды контроля: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Виды	Формы и методы	Периодичность
Предварительный	- просмотр учащихся; - анкетирование родителей; - собеседование.	1 раз в год
Текущий	- практические задания; - опрос; - анализ результатов конкурсных выступлений учащихся на	Ежедневно 1 раз в месяц 1 раз в квартал

	соревнованиях различного уровня; - индивидуальные беседы с учащимися и родителями.	еженедельно
Периодический	-открытое занятие -показательные выступления	1 раз в полгода 1 раз в год
Итоговый	- итоговое занятие; - анкетирование родителей; - творческое задание (самостоятельная подготовка шоу-номера, «Базовый уровень»)	1 раз в год

Адресат программы: дети 8-13 лет.

Возрастные особенности детей 8 лет.

У детей данной возрастной категории интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Возраст 7–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей.

У детей данного возраста над всеми психическими процессами доминирует наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. Ведущий вид деятельности — учебная деятельность. Ребенок обучается самоконтролю, а затем и оценке собственной деятельности.

Возрастные особенности детей 9-10 лет.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли. Также происходят нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность, склонность к аффектам.

Ведущий вид деятельности – учебная деятельность. В этот период совершается переход от мышления наглядно-образного и наглядно-действенного к словесно-логическому, понятийному мышлению.

Возрастные особенности детей 11-13 лет.

Физиологические особенности данного возрастного периода характеризуются увеличением роста и веса ребенка, изменением пропорции тела. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Основное содержание подросткового периода - физиологический и социальный переход от детства к взрослости. Меняется ведущий вид деятельности: учебная деятельность сменяется эмоционально - личностным общением со сверстниками. Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль.

Форма реализации Программы: очная.

Срок реализации программы: 3 года.

Программа реализуется в течение всего календарного года (34 рабочих недели с учетом отпуска педагога).

Объем программы: 204 ч.

Первый год обучения «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет) - 68 ч.

Второй год обучения «Базовый уровень» (дети 10-11 лет) - 68 ч.

Третий год обучения «Базовый уровень» (дети 11-13 лет) - 68 ч.

Режим занятий.

1. «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет):

- число занятий в неделю: 2;
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

2. «Базовый уровень» (дети 10-11 лет):

- число занятий в неделю: 2
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

3. «Базовый уровень» (дети 11-13 лет)

- число занятий в неделю: 2
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Режим работы
1	68	34	2 занятия по 45 мин.
2	68	34	2 занятия по 45 мин.
3	68	34	2 занятия по 45 мин

Учебный план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения		Базовый уровень
			Стартовый уровень	Базовый уровень	
			1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка		3	1	1
2.	Техническая подготовка		48	51	50
3.	Постановочные занятия		17	16	17
	Итого часов:		68	68	68

Учебно-тематический план

«Стартовый уровень» Первый год обучения (дети 8-9 лет)

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение жонглированию. Освоение первоначальных навыков основ жонглирования.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием	1	1	-	опрос
1.2.	Правила поведения на	1	1	-	опрос

	занятиях жонглированием				
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	1	1	-	опрос
2.	Техническая подготовка	48	10	38	Итоговое открытое занятие
2.1.	Жонглирование мячами	8	2	10	практические задания
2.2.	Перекидка мячей в парах	17	2	15	практические задания
2.3.	Жонглирование кольцами	13	3	10	практические задания
2.4.	Жонглирование 1,2 булавами	10	3	3	практические задания
3.	Постановочные занятия	17	1	16	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
Всего часов		68	14	54	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий. Просмотр учащихся. Анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием, правила поведения на занятиях жонглированием, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

2.1 Жонглирование мячами.

Теория: основные правила выполнения элементов жонглирования мячами.

Практика: выполнение элементарных элементов жонглирования с одним, двумя, тремя мячами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Перекидка мячей в парах

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение перебросок, перекидок мячей (один, два, три) в парах друг другу.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Жонглирование кольцами

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с кольцами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Жонглирование 1,2 булавами

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с булавами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

3. Постановочные занятия.

Теория: основные правила выполнения элементов жонглирования, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение элементов жонглирования в паре и группе.

Умение собрать отдельные элементы жонглирования в единый номер.

Контроль: Проверка правильной техники выполнения упражнений. Открытое занятие, показательные выступления.

«Базовый уровень» второй год обучения (дети 10-11 лет)

Цель: Способствовать развитию физических качеств, координации, ловкости.

Подготовить физический аппарат к выполнению сложных трюков.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	1	1	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием.	1	1	-	опрос
2.	Техническая подготовка	51	6	45	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Жонглирование мячами	7	1	5	практические задания
2.2.	Перекидка мячей в парах.	7	1	5	практические задания

2.3	Жонглирование кольцами	11	1	20	практические задания
2.4.	Комбинации тремя кольцами	11	1	16	практические задания
2.5.	Жонглирование булавами	15	1	14	практические задания
3.	Постановочные занятия	16	1		открытый урок, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
Всего часов		68	8	60	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием, правила поведения на занятиях жонглированием, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

2.1 Жонглирование мячами.

Теория: основные правила выполнения элементов жонглирования мячами.

Практика: выполнение элементарных элементов жонглирования с одним, двумя, тремя мячами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Перекидка мячей в парах

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение перебросок, перекидок мячей (один, два, три) в парах друг другу. Отнимание мячей друг у друга с боку, сзади.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Жонглирование кольцами

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с кольцами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Комбинации тремя кольцами.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с кольцами. Изучение различных комбинаций жонглирование с тремя кольцами (изменение темпа, высоты перебросок)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.5 Жонглирование булавами

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с булавами.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

3. Постановочные занятия.

Теория: основные правила выполнения базовых элементов жонглирования, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение базовых элементов жонглирования в паре и группе.

- Жонглирование тремя мячами
- Комбинация тремя мячами
- Перекидка в парах мячами
- Перекидка в парах
- Жонглирование тремя булавами
- Жонглирование тремя кольцами
- Перекидка булавами в парах

Участие в концертной деятельности в качестве солиста или участника коллектива

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений. Открытое занятие, показательные выступления.

«Базовый уровень» третий год обучения (дети 11-13 лет)

Цель: Эффективное обучение воспитанников различным приемам жонглирования, необходимым для создания циркового номера. Совершенствование трюковых комбинаций.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	1	1	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием	1	1	-	опрос
2.	Техническая подготовка	50	11	39	Открытое занятие, показательные

					выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Комбинации мячами	7	2	15	практические задания
2.2.	Комбинации кольцами	17	2	5	практические задания
2.3.	Комбинации булавами	12	2	10	практические задания
2.4.	Перекидки в парах, тройках группах мячами, булавами, кольцами.	14	5	9	практические задания
3.	Постановочные занятия	17	-	17	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
Всего часов		68	12	56	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий жонглированием правила поведения на занятиях жонглированием, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

Формирования комплекса знаний, умений и навыков в использовании технических приемов жонглирования различными предметами (мячи, булавы, кольца) для создания сольного или группового номера в жанре жонглирования. Теория: основные правила выполнения трюковых элементов жонглирования, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

2.1 Комбинации мячами

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с мячами. Изучение различных комбинаций жонглирование с мячами (изменение темпа, высоты перебросок)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.2 Комбинации кольцами.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с кольцами. Изучение различных комбинаций жонглирование с кольцами (изменение темпа, высоты перебросок)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.3 Комбинации булавами.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение элементов жонглирования с булавами. Изучение различных комбинаций жонглирование с булавами (изменение темпа, высоты перебросок)

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

2.4 Перекидки в парах, тройках группах мячами, булавами, кольцами.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с показом.

Практика: выполнение перебросок, перекидок мячей, колец, булав в парах, тройках, группах друг другу, в разных схемах и комбинаций. Отнимание мячей друг у друга с боку, сзади.

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

3. Постановочные занятия.

Теория: основные правила выполнения трюковых элементов жонглирования, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых элементов жонглирования в паре и группе в том числе соединение элементов в композицию. Постановка композиций.

- Комбинация 3-5 мячей
- Отнимание 3-5 мяче
- Перекидка мячами в парах (3-6 мячей)
- Комбинации тремя кольцами
- Комбинации 3-5 колец
- Комбинации 3-4 булавы
- Жонглирование 3-4 булавы
- Перекидка в парх 3-6 булав

Контроль: Проверка техники выполнения упражнений.

Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- зал оборудован танцевальным станком, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными;
- маты поролоновые (страховка учащихся);
- музыкальный центр (подготовка и проведение упражнений под музыкальное сопровождение);

- компьютер (просмотр и демонстрация техники выполнения трюков и хореографических элементов, просмотр и анализ проведенных соревнований и конкурсов);
- мячи и скакалки гимнастические (проведение комплексов ОРУ, для показательных выступлений);
- скамейка гимнастическая (выполнение некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы).
- кольца для жонглирования
- булавы для жонглирования
- мячи для жонглирования

2. Методическое обеспечение:

Формы организации занятия: групповые, индивидуально-групповые.

Методы и приемы: рассказ, показ, беседа, игра, совместная творческая деятельность учащихся с педагогом.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия.

Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным элементам жонглирования в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех элементов, которые изучаются на данном занятии.

В заключительной части используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

3. Учебно-методическое информационное обеспечение:

1. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов – М.: «Искусство», 1984. – 280 с.

2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.

3. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. - М.: Искусство, 1968. – 151 с.

4. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности; Дрофа - Москва, 2010. - 271 с.

Список литературы

1. Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991. – 167 с.
2. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018. - 192 с.
3. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.
5. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.
6. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М, 1990. – 205 с.
7. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Феникс, 2012