

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.
И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Н.В. Курсман

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано
цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.10.08
11:58:15 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Жонглирование»

для учащихся 7-17 лет
срок освоения 6 лет

Разработчик:
Кузнецов А.Д.
педагог дополнительного образования

Образовательная программа « Жонглирование»

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: мальчики и девочки 7-17 лет, заинтересованные в изучении жонглирования, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

Актуальность программы: Современные исследования показали, что жонглирование активизирует взаимодействие полушарий головного мозга, развивает недоминантное полушарие головного мозга, что благотворно сказывается на развитии учащихся, стимулирует творческие процессы, повышает интеллектуальные способности. Жонглирование способствует развитию концентрации внимания, развивает мелкую и крупную моторику, благоприятно воздействует на нервную систему, способствует улучшению осанки. Жонглирование – одно из лучших средств, для снятия напряжения с глаз, что очень актуально для современных детей и подростков. Благодаря занятиям жонглированием у учащихся формируются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, умение работать в команде, ориентированность на здоровый образ жизни.

Жонглирование - древнейший вид циркового искусства, но это и один из сложнейших жанров, требующий многочасовых репетиций, ежедневной работы над собой, над улучшением и совершенствованием мастерства.

Уровень программы - углубленный.

Объем и срок освоения программы :

Программа рассчитана на 6 лет обучения – 144 часа в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Цель программы: Гармоничное развитие учащихся, развитие индивидуальных способностей, формирование уважения и любви к труду, целеустремленности, самореализация личности учащихся в процессе изучения жонглирования.

Задачи программы:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Изучение техники перекидного жонглирования

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие точности глазомера
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

Практическая подготовка включает:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Теоретическая подготовка включает:

- знания специальной терминологии и понятий
- знания правил поведения и техники безопасности

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная, самообразование

Особенности реализации программы:

Реализация программы возможна с помощью использования дистанционных технологий. Использование современных цифровых технологий позволяет решать различные задачи образовательного процесса.

Дистанционное и онлайн участие в конкурсах, мастер-классах, конференциях способствует значительному расширению географии подобных мероприятий.

В образовательных целях используются социальные сети, WhatsApp, приложение Zoom и др., образовательный видеоконтент.

В случае необходимости, возможно проводить занятия дистанционно, в том числе онлайн, что способствует непрерывности тренировочного процесса и полному освоению учащимися образовательной программы

Условия набора в коллектив:

Набор осуществляется на основании просмотра, с учетом индивидуальных особенностей, физических данных, мотивации, наличия предварительной подготовки.

Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй, третий и последующие годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

Условия формирования групп:

Группы разновозрастные. Формирование групп происходит с учетом степени подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей детей. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей состава группы.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 12 чел.

3, 4, 5, 6 годы обучения - 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Важным компонентом образовательного процесса является соблюдение следующих принципов:

Принцип наглядности: зрительное восприятие является одним из важнейших факторов усвоения материала.

Принцип доступности :от простого к сложному, от легкого к трудному, это позволяет по мере роста физической подготовки учащихся и получения ими информации, постепенно увеличивать физические нагрузки и усложнять информационную составляющую, совершенствуя при этом как двигательные навыки, так и психологические и личностные качества .

Принцип систематичности: последовательное введение в процесс обучения системы различных тренировочных заданий и новой информации, обеспечивающее поступательное развитие и согласованность ранее усвоенного с новым материалом.

Принцип совмещения коллективного и индивидуального подхода: опора на коллективные формы деятельности и одновременно учет возможностей и способностей каждого учащегося.

Следование этим принципам обеспечивает согласованность целей и задач, методов и средств подготовки, способствует динамичному развитию, стабильному переносу двигательных навыков и личностному росту учащихся.

Формы организации занятий :

Программа предусматривает обучение как в группе, так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия, а также в дистанционном формате, в т.ч. онлайн.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия , так и внеаудиторные. Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного помещения под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - выезды в музеи, на выставки, спектакли, мероприятия . Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Также программа предусматривает самостоятельную работу, по разработанному педагогом заданию .

Формы проведения занятий :

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено традиционно или с использованием формы репетиции, концерта, праздника, конкурса, соревнования, мастер-класса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

Материально-техническое обеспечение образовательной программы..

Данная программа может быть реализована при наличии материально-технической базы.

Характеристики помещения:

1. Зал для занятий(спортивный или актовый)
2. Подсобные помещения для хранения реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты
- Реквизит для жонглирования
- Музыкальный центр
- Ноутбук, планшет,камера, интернет
- Приложение Zoom, WhatsApp и др.
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблode ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблode ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблode ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблode ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблode ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Учебный план пятого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблюде ние педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	беседа, опрос
2	Жонглирование мячами	-	38	38	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
3	Жонглирование кольцами	-	32	32	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
4	Жонглирование булавами	-	24	24	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
5	Балансировка предметов	-	14	14	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
6	Групповые перекидки	-	28	28	беседа, опрос,наблюдение педагога, репетиция, контр. и ит. зан.
7	Итоговые, контрольные и открытые занятия	-	4	4	тестирование. нормативы, откр., ит.зан.
8	Итого	10	134	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа
6 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р. в нед. по 2 ак. часа

Рабочая программа «Жонглирование» 1 год обучения.

Задачи:

Образовательные:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Содержание программы. Первый год обучения.

1. «Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке
- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

**Календарно-тематическое планирование.
Первый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Контрольное занятие Жонглирование мячами	2	-	2
нояб		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
февр.		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2

		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Рабочая программа «Жонглирование» Второй год обучения.

Задачи программы:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Содержание программы. Второй год обучения.

1.«Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика:

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке
- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

**Календарно- тематическое планирование.
Второй год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Контрольное занятие Жонглирование мячами	2	-	2
нояб		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2

		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
февр.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2

		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2

		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Рабочая программа «Жонглирование» 3 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности
- Изучение техники перекидного жонглирования

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Содержание программы. Третий год обучения.

1. «Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила

поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика:

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке

- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

**Календарно- тематическое планирование.
Третий год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Контрольное занятие Жонглирование мячами	2	-	2
нояб		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
февр.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2

		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2

		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Рабочая программа «Жонглирование» 4 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Содержание программы. Четвертый год обучения.

1.«Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила

поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика:

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке

- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

**Календарно- тематическое планирование.
Четвертый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие,инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Контрольное занятие Жонглирование мячами	2	-	2

нояб		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
февр.		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2

		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Рабочая программа «Жонглирование» 5 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

Содержание программы. Пятый год обучения.

1. «Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика:

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке
- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

Календарно- тематическое планирование.

Пятый год обучения.

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Контрольное занятие	2	-	2

		Жонглирование мячами			
нояб		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2

февр.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Рабочая программа «Жонглирование»

6 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации
- Знание специальных понятий и терминологии
- Знание правил поведения и техники безопасности

Развивающие:

- Развитие чувства ритма
- Развитие быстроты реакции
- Развитие координации
- Развитие ловкости
- Развитие быстроты движений

Воспитательные:

- Воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи
- Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели
- Воспитание трудолюбия и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладение учащимся техникой и элементами жонглирования
- развитие координации и точности движений
- развитие чувства ритма

Метапредметные:

- Умение работать в команде, находить общие решения
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи

Личностные:

- воспитание терпения и трудолюбия
- воспитание настойчивости, упорства и выдержки
- формирование творческой инициативы
- формирование привычки здорового образа жизни

**Содержание программы.
Шестой год обучения.**

1.«Вводное занятие.Техника безопасности»

Теория: правила поведения в зале, правила поведения до и после занятий, правила обращения с реквизитом, правила поведения при аварийных ситуациях, правила поведения на выступлениях, выездных занятиях

2. «Жонглирование мячами»

Теория: закономерности в жонглировании - попеременная работа рук, получив мяч, он сразу выбрасывается по определенной траектории.

Понятия: каскад, полукаскад, пируэт, перекидка, бросок, двойные выбросы, парные броски, асинхронные броски, броски из под ноги, броски за спиной, встречный полет, полукаскад с двух рук, отскок

Практика:

- Техника броска мячами
- Жонглирование одним мячом из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование тремя мячами двумя руками.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом.
- Жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.
- Жонглирование тремя мячами одной рукой (левой и правой).
- Жонглирование четырьмя мячами.
- Жонглирование четырьмя мячами двумя руками (каждой рукой по два мяча).
- Жонглирование четырьмя мячами в разбивку и парами с переходом.
- Жонглирование четырьмя мячами каскадом
- Выбросы мячей в движении
- Высокие выбросы мячей
- Выбросы с поворотом на 90,180 градусов

3. «Жонглирование кольцами»

Теория: техника броска колец, плоскости, высокие выбросы, парные выбросы

Практика:

- Жонглирование двумя кольцами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.
- Жонглирование четырьмя кольцами.
- Жонглирование пятью кольцами.

4. «Жонглирование булавами»

Теория: техника броска булавы, траектории, плоскости, выбросы в два оборота, высокие выбросы

Практика:

- Жонглирование одной булавой из одной руки в другую.
- Жонглирование двумя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование двумя булавами поочередно каждой рукой.
- Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом.
- Жонглирование тремя булавами под ноги.
- Жонглирование тремя булавами, переход на двойные обороты и обратно

5. «Балансировка предметов»

Теория: понятия баланс и равновесие, предметы и реквизит используемые для баланса, девилстик, диаболо, темп, фиксация

Практика:

- Балансирование крутящихся тарелочек
- Балансирование палки, булавы на голове, на руке
- Балансирование обруча или кольца на голове, на руке
- Дивилистик
- Диаболо

6. «Групповые перекидки»

Теория: техника выбросов в перекидках, плоскости, траектории в перекидках

Практика:

- Перекидка мячами двумя партнерами
- Перекидка мячами тремя партнерами
- Перекидка колец двумя партнерами
- Перекидка колец тремя партнерами
- Перекидка трех булав двумя партнерами.
- Перекидка булав тремя партнерами (угол, отбой и т.д.).

7.«Итоговые, контрольные и открытые занятия»

Практика: тестирование, репетиция, концерт

**Календарно- тематическое планирование.
Шестой год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент.		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами-теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
окт.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Балансировка предметов	2	1	1
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2

		Контрольное занятие Жонглирование мячами	2	-	2
нояб		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	1	1
		Жонглирование кольцами- теория Балансировка предметов	2	1	1
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	1	1
дек.		Балансировка предметов Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Групповые перекидки	2	1	1
янв.		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2

февр.		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
март		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Жонглирование мячами	2	1	1
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2
апрель		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование кольцами Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование кольцами	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
май		Жонглирование мячами Контрольное занятие	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		Жонглирование мячами	2	-	2

		Жонглирование булавами	2	-	2
		Балансировка предметов	2	-	2
		Жонглирование мячами Итоговое занятие	2	-	2
		Групповые перекидки	2	-	2
		Жонглирование булавами	2	-	2
		итого	144	10	134

Оценочные и методические материалы

Учебно-методический комплекс.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
Учебные и методические пособия		
Информационные, справочные материалы	Маленькая энциклопедия «ЦИРК» А.Шнеер, Р.Славский, М. Советская энциклопедия.1979 «Цирк нашего двора» Р. Славский,изд.Молодая Гвардия 1961	“Бодрящая гимнастика для школьников” Т.Е.Харченко, Детство-Пресс,2015
Научная, специальная, методическая литература	З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977 Ю.А.Дмитриев Цирк в России. От истоков до 2000 года. РОССПЭН,М.2004 Ю.А.Дмитриев Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962 “Эквилибристика” З.Б.Гуревич, Искусство,1982	“Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008 “Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014 “Самые веселые подвижные игры для детей” И.И.Парфенова, Эксмо-пресс, 2014
Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина,Методическое пособие,2012	“Питание спортсменов” О.О.Борисова ,Учебно методическое пособие,2006

	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий по темам образовательной программы“Основы жонглирования”	Ю.А.Кириллова “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”.Детство-пресс,2005
Таблицы		
Схемы		
Плакаты		
Видеофильмы	Сюжет “Сергей Игнатов. Монте Карло” , “Групповые жонглеры” документальный фильм, видеозаписи выступлений и репетиций известных жонглеров	Цикл телепередач “Легенды цирка” Э.Запашный
Фотографии	Фотографии и иллюстрации из книги Баумана Н.Э. “Искусство жонглирования”	
Презентации	Презентация:”Основы жонглирования”	
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)		
Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся ● анкеты ● тесты ● опросники ● игры ● диагностические карты ● тематические, авторские, комплексные методики	Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития	Игры- ГМ Кондратенко « игры для детей» институт развития образование смена,2009г.
Памятки для детей и родителей		Памятка для родителей по организации правильного

		режима питания с учетом тренировочного процесса
Материалы по работе с детским коллективом		
Методичка педагогической диагностики коллектива • анкеты • тесты • опросники • игры • диагностические карты • тематические, авторские, комплексные методики • дневники • Исследования • практикумы	О.В.Хухлаева “Практические материалы для работы с детьми” Генезис, Москва, 2006	О.В. Хухлаева «практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения, сказки.» Генезис Москва 2006г.
Сценарии коллективных и творческих дел		
Материалы из опыта работы педагога		
Методические разработки		
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Тексты выступлений		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		

Оценка результатов обучения:

Формой аттестации учащихся является:

- Итоговые и контрольные занятия
- Подготовка, проведение и участие в праздничных программах
- Подготовка, проведение и участие в календарных и тематических мероприятиях
- Участие в фестивалях, конкурсах

Контрольное занятие проводится в первом полугодии, с целью уточнения промежуточных

результатов освоения учащимися образовательной программы. Открытое и итоговое занятия проводятся в конце учебного года, с целью получения результатов освоения учащимися образовательной программы за учебный год. На каждом занятии и репетиции, с целью закрепления правильного освоения, проводится контроль выполнения учащимися элементов и упражнений (наблюдения педагога). В конце учебного года, по итогам анализа различных диагностических методик (наблюдения, опросы, контрольные, итоговые и открытые занятия, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, праздники) оценивается освоение образовательной программы и социально-психологического развития учащихся. На основе анализа информационных карт дается общая характеристика уровня освоения программы учебной группой.

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития.

- **Может применяться при дистанционном формате обучения**

[illegible]

ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:										
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %										
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень. Выводы педагога по данной группе: Группа работает хорошо, но может еще лучше. Подпись педагога										

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (Может применяться при дистанционном формате обучения)

[illegible]