

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО»
«ЖОНГЛИРОВАНИЕ»

Срок освоения программы

Ознакомительный уровень – 4 года

Возраст детей – 7- 11 лет

г. Заречный, 2016

Рассмотрено Педагогическим советом МАОУ ДО «ДШИ» Протокол № 2 от «06» апреля 2016 года	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «ДШИ» _____ Л.Л. Сизова « ___ » _____ 2016 года
--	--

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
художественной направленности

«Цирковое искусство»

«Гимнастика»

Форма обучения очная

Возраст обучающихся с 7-11 лет

Нормативный срок обучения:

Ознакомительный уровень – 4 года

Составители: Малашина Елена Михайловна преподаватель

Щербакова Светлана Валерьевна зам. директора по УМР

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Цирковое искусство» «Жонглирование» разработана в МАОУ ДО «ДШИ» г.Заречный Пензенской области с целью обеспечить достижение обучающимися результатов освоения данной программы, предусмотренных Приложением к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г., с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические).

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана с учётом положительного опыта преподавателей и сложившимися традициями школы.

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.

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 40- 45 минут.

Цели: • овладение навыками техники жонглирования в объеме, необходимом для создания циркового номера.

Задачи:

- развить быстроту реакции;
- развить чувство координации;
- развить быстроту движения;
- подготовить физический аппарат к выполнению сложных трюков.

Методы обучения Процесс обучения в цирковом жанре «жонглирование» строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

Принцип систематичности. За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Особое внимание необходимо

уделять самостоятельной работе учащихся над освоением элементов жонглирования.

Принцип повторности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Принцип вариативности. Разнообразие схем жонглирования различными предметами (мячи, кольца, булавы и пр.).

Принцип постепенности. От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение количества предметов и комбинаций жонглирования. В жонглировании рекомендуется начинать обучение с шаров, так как в работе с шарами легче осваиваются необходимые требования.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья, чувство ритма, артистизм, предрасположенность учащегося к жонглированию определенными предметами. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров в групповом жонглировании.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- посещение учреждений культуры (цирков, фестивалей и конкурсов и др.);
- участие обучающихся в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Учебно- тематический план
Ознакомительный уровень обучения

1 класс

Наименование темы	часы
Вводное занятие. Техника безопасности	1
Ознакомление с реквизитом. Изучение постановки рук, корпуса, ног.	1
Подброс 1 мяча, перебрасывание мяча из руки в руку	1
Параллельные броски 2-мя мячами	3
Подброс 1 кольца, перебрасывание кольца из руки в руку	1
Параллельные броски 2-х колец	3
Подброс булавы на один, на два оборота, переброс булавы из руки в руку	3
Контрольный урок	1
Баланс трости на руке, на лбу	6
Изучение техники выполнения крутки трости	5
Броски мяча, кольца, булавы из-за спины	4
Броски мяча, кольца, булавы из-за плеча	4
Контрольный урок	1
ИТОГО	34

Ознакомительный уровень обучения

2 класс

Наименование темы	часы
Вводное занятие. Техника безопасности	1
Повторение пройденного материала	3
Переброс 2-х мячей поочерёдно и попеременно, встречным ходом	6
Переброс 2-х мячей каскадом	6
Переброс 2-х колец вертушкой	6
Броски поочерёдно 2-х булав с одним, двумя вращениями	6
Переброс 2-х булав из руки в руку	6
Контрольный урок	1
Отработка серии различных бросков с булавами	8
Крутка трости в лицевой плоскости, боковой плоскости	8

Изучение техники выполнения жонглирования 3-мя мячами	8
Изучение техники выполнения каскада 3-мя мячами	8
Контрольный урок	1
ИТОГО	68

Ознакомительный уровень обучения

3 класс

Наименование темы	часы
Вводное занятие. Техника безопасности	1
Повторение пройденного материала	3
Жонглирование 3-мя мячами	6
Переброс 2-х булав из руки в руку	6
Жонглирование 3-мя кольцами	6
Жонглирование 3-мя булавами	6
Крутка трости с передаей за спиной, под ногой, с выбросом	2
Контрольный урок	1
Изучение техники перекидки 4-х булав с партнёром	8
Изучение техники перекидки с мячом	8
Жонглирование мячами от стены	8
Жонглирование кольцами вертушкой	8
Изучение техники баланса с мячом	4
Контрольный урок	1
ИТОГО	68

Ознакомительный уровень обучения

4 класс

Наименование темы	часы
Вводное занятие. Техника безопасности	1
Повторение пройденного материала	3
Жонглирование 3-мя мячами	6
Переброс 2-х булав из руки в руку	6
Жонглирование 3-мя кольцами	6
Жонглирование 3-мя булавами	6
Крутка трости с передаей за спиной, под ногой, с выбросом	2
Контрольный урок	1
Изучение техники перекидки 4-х булав с партнёром	8
Изучение техники перекидки с мячом	8
Жонглирование мячами от стены	8
Жонглирование кольцами вертушкой	8
Изучение техники баланса с мячом	4
Контрольный урок	1
ИТОГО	68

Содержание программы

Требования по годам обучения

Весь материал курса построен на последовательном усложнении технических приемов. Программа дает навыки техники жонглирования в объеме, необходимом для создания циркового номера.

Предмет «Жонглирование» изучается по принципу восходящей линии:

- на первом, втором и третьем году обучения происходит подготовка физического аппарата и закладываются основы владения жанром;
- на четвертом и пятом году обучения осваиваются трюковые комбинации с различными предметами;
- шестой и седьмой годы обучения – совершенствование трюковых комбинаций, овладение новыми предметами (шляпы, палки, теннисные ракетки) в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся,

начинается специализация по жонглированию, включающая изучение сложных индивидуальных упражнений, обеспечивающих переход к подготовке учебного номера. Как и любой учебный процесс, процесс обучения жонглированию строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные цирковому искусству.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области жонглирования:

- сформированный комплекс знаний, умений и навыков в использовании технических приемов жонглирования различными предметами (булавами, кольцами, шарами, мячами, шляпами, тростью, ракетками, веревками с тяжестью на концах) для создания сольного или группового номера в жанре жонглирования;
- знание основ техники безопасности в использовании жонглерского реквизита; - знание профессиональной терминологии;
- навыки репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера в жанре жонглирования.
- владение техническими основами жонглирования тремя, четырьмя, пятью предметами; - владение техническими основами группового жонглирования;
- владение техникой баланса;
- владение формами работы со шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом, веревками с тяжестью на концах, хула-хупами, диаволо, тарелочками и пр.

Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета "Жонглирование" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах, фестивалях. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету

образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены, проводимые в виде устных опросов, написания рефератов, просмотров. По завершении изучения предмета "Жонглирование" проводится аттестация в, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Формы текущего контроля: контрольные уроки, творческие смотры.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

5 («отлично») технически качественное владение элементами жонглирования в соответствии с программой;

4 («хорошо») технически качественное владение элементами жонглирования с небольшими недочетами (немногочисленные потери предмета при правильном техническом исполнении);

3 («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов (многочисленные падения предметов при удовлетворительном техническом исполнении);

2 («неудовлетворительно») комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться (неудовлетворительное техническое исполнение элементов);

«зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Методическое обеспечение учебного процесса

Жонглирование шарами - переброска одного шара из руки в руку. Траектория полета шара должна проходить не выше головы учащегося и быть не шире его корпуса. Подбрасывая шар, не следует применять силу, руки должны

быть ненапряженными и согнутыми, пальцы раскрытыми, ладони повернуты вверх. Чтобы поймать шар, учащемуся следует навстречу ему подвести ладонь, сомкнуть пальцы и мягко опустить руку; - подбрасывать два шара обеими руками следует не одновременно. Учащийся правой рукой бросает шар в левую руку. В это время он поднимает левую руку навстречу летящему шару, выбрасывает находящийся в ней шар и ловит другой шар, брошенный правой рукой.

Подбрасывание шаров надо начинать попеременно правой и левой рукой. - подбрасывание двух шаров одной рукой. Первый шар учащийся подбрасывает так, чтобы он пролетел немного выше его головы, а второй шар бросает навстречу первому так, чтобы восходящая траектория полета шара оказалась ближе к середине корпуса исполнителя, чем нисходящая.

Особое внимание надо уделить тренировке левой руки; - жонглирование 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, диаболо, 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.

Список методической литературы

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство. М., 1962
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. Искусство, М., 1977
3. Цирковое искусство России, энциклопедия. Издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000