

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ПЕРМСКОГО КРАЯ**

---

**ИНН/КПП 5948017741/594801001 адрес: ул. Культуры, д. 6  
д. Кондратово, Пермский район, Пермский край, 614506  
т. (342) 296-14-49,  
e-mail: [mail@dshipermraion.ru](mailto:mail@dshipermraion.ru)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА  
«ИСКУССТВО ЦИРКА»**

**Предметная область  
ПО.01. ЦИРКОВОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**программа по учебному предмету  
ПО.01. УП.03. ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

**2023г.**

**Принято:**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол №1  
От «29» августа 2023 г.

**Утверждено:**

Директор МАУ ДО  
«Детская школа искусств  
Пермского округа»  
\_\_\_\_\_ А. Н. Кощева

СОСТАВЛЕНА на основании Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области циркового искусства «Искусство цирка» (Утвержденная приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 г. №160)

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

### **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Жонглирование» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области циркового искусства «Искусство цирка».

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.

**2. Срок реализации** учебного предмета «Жонглирование» - 8 (9) лет в соответствии с ФГТ.

**3. Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Жонглирование»:

**Таблица 1**

Срок обучения	1 – 8 классы	9 класс
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	691	132
Количество часов на аудиторные занятия	428	66
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	263	66

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

## ***5. Цели и задачи предмета***

### **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.

## ***6. Обоснование структуры программы учебного предмета***

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

## ***7. 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.

### **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

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

Требования к учебным аудиториям, предназначенным для реализации учебного предмета «Жонглирование», и оборудованию:

- помещение для хранения реквизита;
- шары - 30 шт.;
- кольца – 30 шт.;
- булавы – 30 шт.;
- трости, шляпы, тарелочки и прочий реквизит используется по мере необходимости.

## **II. Содержание учебного предмета**

**1. Сведения о затратах учебного времени**, предусмотренного на освоение учебного предмета «Жонглирование», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

**Таблица 2**

класс	Распределение по годам обучения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий в неделях	32	33	33	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	428								66
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Общее количество часов на	32	33	33	33	33	33	33	33	66

самостоятельную работу по годам									
Общее количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу	263								66
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66	66	99	99	99	99	99	132
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	691								132
Объем времени на консультации (по годам)	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Общий объем времени на консультации	42								6

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области жонглирования распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

**Консультации** проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, олимпиадам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Объем самостоятельной работы обучающихся в неделю по учебным предметам определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования. Объем времени на самостоятельную работу может определяться с учетом сложившихся педагогических традиций, методической целесообразности и индивидуальных способностей ученика.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

*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.

## **2. 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.

### Основные разделы предмета «Жонглирование»

**Таблица 3**

№ п/п	Наименование разделов
1.	Жонглирование шарами
2.	Жонглирование кольцами
3.	Жонглирование булавами
4.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, диаволо, хула-хупы и др.
5.	Групповые перекидки



**Первый год обучения.****Начальная подготовка. Координация, ритм.***Режим занятий – 1 час в неделю***Цель** – развитие координации, чувства ритма.**Задачи:** формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.**Таблица 4**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног)	5
2.	Перебрасывание одного шара из руки в руку	10
3.	Перебрасывание двух шаров навстречу друг другу обеими руками	10
4.	Парное перебрасывание одного – двух шаров друг другу	6
5.	Зачет	1
	Всего:	32

**Второй год обучения****Развитие чувства ритма и координации.***Режим занятий – 1 час в неделю***Цель** – развитие координации, чувства ритма.**Задачи:** формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.**Таблица 5**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	2
2.	Жонглирование двумя шарами отдельно левой и правой рукой	10
3.	Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой)	10
4.	Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую	10
5.	Зачет	1
	Всего:	33

**Третий год обучения****Развитие чувства ритма и координации.***Режим занятий – 1 час в неделю***Цель** – развитие координации, чувства ритма.

**Задачи:** формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.

**Таблица 6**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	2
2.	Жонглирование тремя шарами обеими руками	15
3.	Перебрасывание двух булав двумя руками встречным полетом	15
4.	Зачет	1
	Всего:	33

#### **Четвертый год обучения**

**Развитие чувства ритма и координации.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – развитие координации, чувства ритма, быстроты движения.

**Задачи:** формирование навыков быстрой реакции и чувства ритма.

**Таблица 7**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	10
2.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом	20
3.	Балансирование палки на лбу	15
4.	Жонглирование четырьмя кольцами	20
5.	Зачет	1
	Всего:	66

#### **Пятый год обучения**

**Развитие чувства ритма и координации.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – развитие координации, чувства ритма, быстроты движения.

**Задачи:** совершенствование навыков быстрой реакции и чувства ритма

**Таблица 8**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом	20
2.	Жонглирование тремя шарами полукаскадом – с обеих	20

	рук	
3.	Жонглирование тремя кольцами	15
4.	Крутка и жонглирование тросточкой	10
5.	Зачет	1
	Всего:	66

### **Шестой год обучения**

#### ***Освоение сложных трюковых элементов.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – освоение сложных трюковых элементов.

**Задачи:** совершенствование физического аппарата для работы над трюковой частью.

**Таблица 9**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Повторение пройденных упражнений	5
2.	Жонглирование четырьмя шарами	20
3.	Переброска трех булав с двойными оборотами	20
4.	Жонглирование тремя булавами	20
5.	Зачет	1
	Всего:	66

### **Седьмой год обучения**

#### ***Освоение сложных трюковых элементов.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – освоение сложных трюковых элементов.

**Задачи:** совершенствование физического аппарата для работы над трюковой частью.

**Таблица 10**

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Жонглирование четырьмя шарами в разбивку и парами с переходом.	11
2.	Жонглирование четырьмя кольцами парами и в разбивку с переходом и сбором на голову.	11
3.	Жонглирование четырьмя кольцами (с балансом на лбу).	11
4.	Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным	11

	полетом.	
5.	Жонглирование тремя булавами (с балансом на лбу)	11
6.	Балансирование тарелочками, крутка палочкой	10
7.	Зачет	1
	Всего:	66

### **Восьмой год обучения**

#### ***Освоение парного и группового жонглирования.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – освоение парного и группового жонглирования, совершенствование трюковых элементов (в зависимости от индивидуальных способностей учащегося).

**Задачи:** совершенствование трюковых элементов.

***Таблица 11***

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Жонглирование пятью шарами	10
2.	Жонглирование пятью кольцами	10
3.	Жонглирование тремя булавами в различных комбинациях (каскады, полукаскады, под ноги ит.д.)	10
4.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы и др.	10
5.	Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами)	25
6.	Зачет	1
	Всего:	66

### **Девятый год обучения**

#### ***Совершенствование техники сольного, парного и группового жонглирования.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – совершенствование сольного, парного и группового жонглирования, изученных трюковых элементов (в зависимости от индивидуальных способностей учащегося).

**Задачи:** подготовка учебного циркового номера с использованием изученных трюковых элементов. Знакомство с новыми видами жонглирования

***Таблица 11***

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1.	Жонглирование шарами, кольцами, булавами в различных комбинациях	30
2.	Балансирование тарелочками, крутка тросточкой, шляпы, антипод, хула-хупы, диаболо (индивидуально)	10
3.	Парное и групповое жонглирование (перекидка 6 булавами)	25
4.	Зачет	1
	Всего:	66

### **III. 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, диаболо, тарелочками и пр.

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

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 конце 8 (9) класса, 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 оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся***

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в учебном номере в жанре жонглирования или демонстрация отдельных элементов жонглирования – антипод, хула-хупы, диаволо, тросточки, шляпы в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации в соответствии с ФГТ.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультаций с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам, экзаменам.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

***Критерии оценки качества исполнения***

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

*Таблица 12*

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
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.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **1. Методические рекомендации педагогическим работникам**

#### **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 безымянными 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 указательными пальцами, а большой палец придерживает сверху все три кольца. Жонглировать нужно так же, как и пятью шарами.

### **Жонглирование булавами**

- *переброска одной булавы из руки в руку.*

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

- *переброска двух булав из руки в руку.*

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

- *жонглирование тремя булавами.*

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

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

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

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

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

Учащийся берет в правую руку тросточку так, чтобы она легла на кончики мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев. Сверху тросточка придерживается большим пальцем. Затем толчком большого пальца учащийся пропускает тросточку между средним и указательным

пальцами, а безымянный и мизинец сгибает, чтобы не мешать вращению тросточки. После того как тросточка пройдет между средним и указательным пальцами, исполнитель выпрямляет безымянный палец. Теперь тросточка должна пройти между средним и безымянным пальцами. Затем надо убрать средний палец и подхватить тросточку мизинцем, чтобы она оказалась между безымянным пальцем и мизинцем. Толкнув тросточку мизинцем, учащийся подхватывает ее указательным пальцем так, чтобы тросточка опять попала между указательным и средним пальцами, после этого весь путь тросточки повторяется сначала.

### **Парные и групповые перекидки:**

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

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

## ***2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся***

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

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

Самостоятельные занятия нужно проводить в свободное от других занятий время в соответствующем помещении.

Особое внимание необходимо уделить технике исполнения жонглерских элементов и комбинаций.

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

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