

Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

на заседании

педагогического совета

Зам. директора по УВР

Директор ГБОУ ЦРО № 7

Пр. №1 от 17.07.26г.

И.В. Рибелка

С.А. Войтас

Сальникова Н.В.

«17»июля 2026г

«17»июля 2026г



Рабочая программа
по комплексной реабилитации
«Фитнес-жонглирование»
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:

Учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Сальникова Н.В.

Истра, 2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена для учащихся 1-11 классов. Количество учебных часов по программе имеет вариативность 1- 2 часа в неделю. Срок реализации – 24 дня.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Практическая значимость программы

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное

значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Целью физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Здоровьесберегающие технологии

1. Создать рабочую программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся.
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе.
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха.
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях.

Актуальность

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 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.

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

Задачи программы:

1. Развитие:

- развитие чувства ритма;
- развитие быстроты реакции;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- развитие точности глазомера;
- развитие быстроты движений.

2. Обучение:

- знания и навыки техники классического жонглирования предметами различной конфигурации;
- знание специальных понятий и терминологии;
- изучение техники перекидного жонглирования.

3. Воспитание:

- воспитание чувства товарищества, партнерства и взаимопомощи;
- воспитание упорства и настойчивости в достижении цели;
- воспитание трудолюбия и ответственности.

Место внеурочной программы

Программа по фитнес-жонглированию занимает важное место в образовательном процессе школы, дополняя школьную программу физического воспитания и способствуя всестороннему развитию учащихся. Её значимость заключается в следующем:

1. Разнообразие форм занятий: занятия фитнес-жонглированием разнообразят физическую активность школьников, помогают поддерживать интерес к спорту и активному образу жизни.
2. Формирование полезных привычек: участие в программе развивает

дисциплину, мотивацию к регулярным тренировкам и здоровому образу жизни.

3. Социальная адаптация: занятия способствуют развитию коммуникативных навыков, командного взаимодействия и чувства ответственности перед коллективом.

4. Психологическое благополучие: физическая активность снижает уровень стресса, повышает настроение и самооценку участников.

Роль внеурочной программы.

Внедрение внеурочной программы по фитнес-жонглированию позволяет создать условия для гармоничного развития ребенка, формирования мотивации к систематическим физическим упражнениям и улучшения качества образования в целом.

Рабочая программа составлена для детей 6-17 лет. Срок реализации – 24 дня. Количество учебных часов по программе имеет вариативность 1-2 часа в неделю.

Планируемые результаты реализации программы:

Личностные:

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

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.

Предметные:

Практическая подготовка включает:

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

Содержание курса внеурочной деятельности

Вариант 1-4 занятия (1 раз в неделю)

№ п/п урока по теме	Наименование раздела, тема урока	Вид занятия
1	Урок-знакомство. Введение в фитнес-жонглирование, инструктаж по технике безопасности. Разминка, техника подкидки. Закономерности в жонглировании, понятия, техника броска мячами. Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую «полётом». Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую с отскоком от пола. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
2	Урок-игра. Основы жонглирования одним предметом (мяч, шар). Разминка, техника подкидки. Техника броска мячами. Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую «полётом», от пола, от стены. Игры на развитие быстроты реакции. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
3	Урок-беседа. Основы дыхания в жонглировании. Работа над гибкостью и растяжкой. Жонглирование одним и двумя мячами из одной руки в другую. Жонглирование в парах одним (двумя) мячами. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом,</i>	Игровая тренировка

	<i>жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	
4	Урок-игра. Упражнения на ловкость, координацию. Высокие выбросы мячей (1 и 2 мяча). Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом. Жонглирование в парах двумя мячами. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка

Содержание курса внеурочной деятельности

Вариант 2-7 занятий (2 раза в неделю)

№ п/п урока по теме	Наименование раздела, тема урока	Вид занятия
1	Урок-знакомство. Введение в фитнес-жонглирование, инструктаж по технике безопасности. Разминка, техника подкидки. Закономерности в жонглировании, понятия, техника броска мячами. Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую «полётом». Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую с отскоком от пола. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
2	Урок-игра. Основы жонглирования одним предметом (мяч, шар). Разминка, техника подкидки. Техника броска мячами. Жонглирование одним (двумя) мячами из одной руки в другую «полётом», от пола, от стены. Игры на развитие быстроты реакции. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка

3	Урок-беседа. Основы дыхания в жонглировании. Работа над гибкостью и растяжкой. Жонглирование одним и двумя мячами из одной руки в другую. Жонглирование в парах одним (двумя) мячами. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
4	Урок-игра. Упражнения на ловкость, координацию. Высокие выбросы мячей (1 и 2 мяча). Жонглирование двумя мячами двумя руками встречным полетом. Жонглирование в парах двумя мячами. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
5	Урок-игра. Использование фитнес-элементов. Повторение пройденного, работа над ошибками. Игры с жонглированием. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
6	Урок-соревнование. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники жонглирования. Парные броски (1 и 2 мячами) в полёте и с отскоком от пола. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка
7	Урок-беседа. Работа над дыханием и ритмом. Развитие быстроты движений. Индивидуальные задания на развитие навыков. Командные игры. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой</i>	Игровая тренировка

	<i>(левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	
8	Урок-задание. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Углубление знаний о жонглировании. Жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой). Жонглирование тремя мячами. <i>Индивидуальное задание: жонглирование двумя мячами одной рукой (левой и правой), выбросы мячей с поворотом на 90,180 градусов, жонглирование двумя мячами от стены, жонглирование тремя мячами двумя руками, жонглирование тремя мячами полу каскадом и каскадом, жонглирование тремя мячами полу каскадом – с обеих рук.</i>	Игровая тренировка

Список литературы:

1. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство. М., 1962
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. Искусство, М., 1977
3. Цирковая терминология. Методическая разработка. Авторсоставитель З. Б. Гуревич, Москва, 1982
4. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
5. Баринов В.А. основы циркового творчества: Учебное пососбие .-М.: МГУКИ, 2004.- 108с.

