

## Конспект занятия по жонглированию

Тема занятия: Живые мячики

*Морозов А.В.,  
педагог дополнительного образования  
ГБУ ЦССВ имени Ю.В. Никулина*

**Цель:** развитие моторной координации и пространственного восприятия у обучающихся студии «Жонглирование» посредством обучения жонглированию тремя мячами.

**Задачи:**

- совершенствование двигательных навыков;
- развитие пространственных представлений;
- развитие моторики рук;
- снятие мышечного напряжения;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие внимания.

**Формы работы:** игры и упражнения с «живыми мячиками»

**Средство обучения:** обучающее интернет-видео сайта, посвященного жонглированию <http://www.jugglers.ru/>

**Возраст обучающихся:** 8 лет

**Количество обучающихся:** 10 человек

**Материалы и оборудование:** проектор, подключенный к интернету, мячи для жонглирования

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята. Детям предлагается встать полукругом.
- Я вам принес волшебный мешочек. Опустите в него руку. Кто догадался, что там. Да там лежат живые мячики. В них живые зёрна, они несут в себе доброту, тепло человеческих сердец и бесконечность жизни.
- Живой мячик хочет познакомиться с вами. Представьтесь, и скажите о себе что-то хорошее, похвалите себя. Молодцы.

#### 2. Игра «Передай мячик». Ребята, мячик очень любит играть, давайте с ним поиграем в игру «Передай мячик».

- Возьмите мячик в правую руку, на счет раз - перекладываем его в левую руку, на счёт два - передаём соседу и так по кругу. По хлопку в другую сторону. Берём мячик в левую руку, на счет раз - перекладываем в правую руку, на счёт два - передаём соседу (музыкальное сопровождение).

#### 3. Обучение жонглированию одним предметом

- Вы хотели бы научиться жонглировать? Это не так сложно, как кажется на первый взгляд.
- Встанем в исходную позицию.
- Исходная позиция. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу. Ладони направлены вверх. Локти находятся вблизи боков, но не прижимаются к ним и не оттопыриваются.

Научимся правильно подбрасывать один предмет.

Возьмите в руку один мячик и перебрасывайте его из одной руки в другую. Высота броска - немного выше уровня глаз. Броски и поимки производятся в разных точках. Броски - ближе к середине тела, поимки - с внешней стороны. После поимки рука совершает полукруговое движение и совершает бросок. Это упражнение простое, но очень важное, так как закладывает базу для жонглирования.

**4. Обучающее видео.** Открывается страница с обучающим видео <http://www.jugglers.ru/content/view/13/31/>

**5. Обучение жонглированию двумя мячами.**

- Научимся жонглировать двумя предметами.
- Возьмите в каждую руку по мячику. Сделайте бросок правой рукой, учитывая рекомендации предыдущего абзаца, а когда мячик достигнет максимальной высоты, сделайте бросок левой рукой. Поймите первый мячик левой рукой, затем правой рукой - второй. Остановитесь. Теперь повторите, начиная с левой руки. Концентрируйтесь на точности бросков.
- Когда у Вас обмен мячиками начнет получаться уверенно с каждой руки, Вы сможете делать это упражнение без пауз.
- Попробуем поочередно подбрасывать и ловить три предмета.
- Возьмите в правую руку два мячика, а в левую - один. Бросьте правой рукой один из мячиков, потом сделайте обмен, как описано в предыдущем уроке. Когда мячик достигнет наивысшей точки, сделайте еще один обмен. В итоге у Вас два мячика окажутся в левой руке и один в правой. Повторите, начиная с левой руки.
- После того, как вы научились делать двойной обмен, закрепите навык, тренируясь до тех пор, пока вы не сможете делать двойной обмен десять раз подряд не уронив мячик.

**6. Обучение жонглированию тремя мячами.**

- Теперь научимся жонглирование тремя предметами.
- Теперь Вы готовы к жонглированию. Делайте все точно так же, как и в предыдущем уроке, но добавьте еще один бросок. Тренируйтесь делать тройной обмен до тех пор, пока не сможете сделать его десять раз подряд. После этого добавьте еще один бросок. Потом еще один, потом еще один и т.д. Все время концентрируйтесь на точности бросков. Правильно брошенный мячик сам упадет в руку. В один прекрасный момент Вы почувствуете уверенность и сможете жонглировать тремя мячиками сколько угодно.
- А чтобы всё было совсем понятно, посмотрим видео, на котором Джейсон Гарфилд учит жонглировать тремя мячиками:

**Просмотр видео на youtube:** [http://www.youtube.com/watch?v=T16\\_BVIFFPQ](http://www.youtube.com/watch?v=T16_BVIFFPQ)

**7. Закрепление пройденного материала.**

**8. Рефлексия.**