

**Міністерство культури та інформаційної політики України**

*Державний науково-методичний центр  
змісту культурно-мистецької освіти*

«СХВАЛЕНО»

Науково-методичною радою

Державного науково-методичного

центру змісту культурно-мистецької освіти

Протокол № 1

від «18» лютого 2022 р.

**Типова навчальна програма з навчальної дисципліни  
«ОСНОВИ ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВА»  
середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти  
зі сценічного мистецтва початкового професійного спрямування,  
цирковий клас**

**Київ  
2022**

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «ОСНОВИ ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВА» середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти зі сценічного мистецтва початкового професійного спрямування, цирковий клас. Київ, 2022. 39 с.

Укладачі: **Жосан І. А.**, викладач, заступник директора з навчальної роботи Київської дитячої музичної школи № 14 ім. Д. Кабалевського Солом'янського району (м. Київ), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист;  
**Носенко Л. В.**, викладач класу циркового мистецтва Київської дитячої музичної школи № 14 ім. Д. Кабалевського Солом'янського району (м. Київ);  
**Соболев Ю. О.**, викладач класу циркового мистецтва Київської дитячої музичної школи № 14 ім. Д. Кабалевського Солом'янського району (м. Київ);  
**Троценко В. М.**, викладач, директор Київської дитячої музичної школи № 14 ім. Д. Кабалевського Солом'янського району (м. Київ), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист; заслужений працівник культури України.

Рецензенти: **Калиновська А. В.**, голова предметно-циклової комісії естрадно-циркових дисциплін Дніпропетровського фахового мистецько-художнього коледжу культури, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист;  
**Поздняков Ю. І.**, завідувач кафедри циркових жанрів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв, заслужений артист України.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «**Основи циркового мистецтва**» (далі – типова навчальна програма) розроблена з урахуванням вимог до обсягу та результатів навчання, передбачених Типовою освітньою програмою середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти зі сценічного мистецтва початкового професійного спрямування, цирковий клас (наказ Міністерства культури України від 23.07.2019 № 562), містить загальний нормативний зміст, обсяг та нормативні результати навчання, а також окреслює рекомендовані підходи до планування й організації освітнього процесу в цирковому класі.

Типова навчальна програма є основою для розроблення викладачами робочої навчальної програми з навчальної дисципліни «Основи циркового мистецтва» відповідно до місцевих умов і потреб учня/учениці, в якій конкретизується: тематика; послідовність викладу навчального матеріалу; організаційні форми проведення та види навчальних занять; комплекс художньо-педагогічних технологій та методів викладання, підходів та інструментів; форми та засоби контролю якості знань учнів з урахуванням індивідуального підходу; обсяг годин на опанування учнем/ученицею змісту навчальних модулів відповідно до їх здібностей та можливостей. Викладач може реалізувати власний алгоритм викладання через перерозподіл нормативного змісту навчання за модулями, уточнення додаткових обсягів навчального матеріалу та результатів навчання понад визначених типовою навчальною програмою.

**Мета вивчення дисципліни** – формування практичних компетентностей та розвиток індивідуальних здібностей учня/учениці в цирковому мистецтві, набуття художньо-творчого досвіду в обраному цирковому жанрі; формування вміння співпрацювати під час створення художнього образу в цирковому номері. Опанування нормативного змісту типової навчальної програми забезпечить учням можливість застосовувати набуті в процесі навчання компетентності для творчої самореалізації в повсякденному житті, а також продовжити навчання на поглибленому підрівні початкової мистецької освіти (за наявності) або в закладах фахової передвищої мистецької освіти.

**Зміст типової навчальної програми** спрямований на:

подальший розвиток спеціальних фізичних здібностей, оволодіння виконавськими навичками циркового мистецтва та методикою виконання вправ: акробатичних, гімнастичних, вправ з жонглювання та елементів еквілібристики в циркових трюкових комбінаціях;

розвиток творчих здібностей учня/учениці в процесі оволодіння жанрами циркового мистецтва;

опанування правилами техніки безпеки, розвиток дисциплінованості;

формування вміння працювати зі сценічним реквізитом, добирати сценічний костюм до циркового номера;

подальше формування навичок сценічної культури та поведінки під час концертного публічного виступу.

Типова навчальна програма розрахована на *35 навчальних тижнів на рік (4 год. на тиждень)* та надає можливість розвивати учня/ученицю в різних жанрах циркового мистецтва (акробатика, жонгливання, еквілібристика, партерна та повітряна гімнастика тощо) та спрямовувати на пошук «циркової спеціалізації» (вибору певного циркового жанру), в якому найбільш повно розкривається його/її творчий потенціал, формуються професійні здібності та якості. Зміст програми включає також роботу над розвитком слухового сприйняття музики та закріплення отриманих навичок в сценічному русі, танці, а також елементи пошуку зовнішньої характеристики для рішення художнього образу через підбір гриму, костюму тощо.

Нормативний зміст навчальної дисципліни розподілений за роками навчання та модулями, а також містить визначені результати навчання, які має продемонструвати учень/учениця на різних етапах вивчення дисципліни.

Освітній процес у межах типової навчальної програми здійснюється *у формі групових та індивідуальних навчальних занять, заходів поточного та підсумкового контролю*. У процесі ведення занять застосовується форма *індивідуальної роботи з учнем/ученицею (індивідуальний урок)*, відповідно до його/її вікового й особистісного розвитку, з урахуванням індивідуального темпу засвоєння навчального матеріалу. Вибір форм проведення занять і методів навчання викладач визначає самостійно, враховуючи конкретні умови роботи, забезпечуючи водночас досягнення очікуваних результатів, зазначених у типовій навчальній програмі.

Для результативного проведення занять з навчальної дисципліни «Основи циркового мистецтва» відповідні приміщення (спортивна зала, обладнані класи / спеціалізовані аудиторії) мають бути забезпечені необхідним набором основних технічних засобів, цирковим реквізитом, тренувальним знаряддям: гімнастичними лавами та акробатичними матами; батутом, хула-хупами, різними предметами для жонгливання (булави, м'ячі, кільця, гімнастичні палиці тощо); моноциклами, сертифікаційним обладнанням та реквізитом для занять повітряною гімнастикою, спеціальними стійками, столами та стільцями тощо; спеціальними костюмами, наборами для гриму; кімнатами для переодягання, гігієнічними кімнатами з душовими кабінками. Обов'язковою умовою є наявність у залі музичного інструмента (фортепіано, баян тощо) або медіапрогравача для відтворення музичного матеріалу для постановки, відпрацювання циркового номера/програми.

**Поточний контроль** здійснюється: під час навчальних занять (поурочний контроль); за підсумками кожного модуля (модульний контроль) у формі *практичного показу, заліку*.

**Підсумковий контроль за рік** здійснюється з урахуванням динаміки зростання рівня навчальних досягнень учня/учениці у формі комплексного заходу, на якому перевіряється набуття ключових компетентностей. Річний комплексний контрольний захід (перевідний іспит) відбувається наприкінці кожного навчального року і проводиться у формі *практичного показу (різних за жанром вправ або концертних номерів)*.

Наприкінці п'ятого (випускного) року навчання здійснюється підсумковий контроль за всіма освітніми компонентами: «Основи циркового мистецтва», «Акторська майстерність», «Постановка циркового номера» у формі концертного виступу. Результати опанування типової навчальної програми «Основи циркового мистецтва» перевіряються під час демонстрації індивідуального номера в обраному жанрі (ручний еквілібр, хула-хупи, моноцикл, вільний дріт тощо) або в складі групового номера.

Оцінювання міри досягнення учнями результатів навчання середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти передбачає бальну форму через виставлення балів (оцінок) у цифровому (числовому) виразі за поділом на 4 рівні: початковий (1 – 3 бали), середній (4 – 6 бали), достатній (7 – 9 балів), високий (10 – 12 балів). Метою оцінювання є визначення рівня навчальних досягнень учня/учениці в оволодінні змістом, визначеним цією типовою навчальною програмою на кожному з етапів навчання (*Додаток*).

Оцінювання має бути систематичним і послідовним, спрямованим на підтримку учнів в їхніх навчальних успіхах, розуміння ними власного прогресу навчання й формування бажання досягати навчальних результатів за типовою навчальною програмою, не передбачає порівняння з досягненнями інших учнів та не залежить від темпу набуття компетентностей тощо.

## **НОРМАТИВНИЙ ЗМІСТ, ОБСЯГ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

Зважаючи на різножанрові особливості циркового мистецтва, зміст типової навчальної програми включає різноманітний комплекс вимог до загального фізичного розвитку, які спрямовані на підвищення сили, спритності, розвивають пластику, координацію рухів, вестибулярний апарат, вдосконалюють засвоєні базові елементи акробатики, гімнастики, жонглювання та еквілібристики, а також включає роботу з визначення жанру для подальшої професійної спеціалізації, з огляду на індивідуальні здібності, схильності учня/учениці та відпрацювання ним/нею власної манери виконання.

Важливим компонентом циркового мистецтва є музичний супровід, який повинен відповідати змісту навчальних завдань та розвитку в учнів ритмічності та музичного смаку. Музичний матеріал необхідно добирати з урахуванням вікових особливостей учнів.

Процес навчання цирковому мистецтву має свої особливості, які ґрунтуються на таких принципах:

**Принцип систематичності:** обов'язково треба враховувати, що під час фізичного навантаження від заняття до заняття в організмі дитини проходять функціональні і структурні зміни.

**Принцип повторення:** без багаторазових повторень неможливо сформулювати і закріпити вміння та навички, закласти перспективи подальшого розвитку і прогресу. Треба, щоб повторність була оптимальною, тому виконання базових елементів з року в рік є необхідним.

**Принцип варіативності:** постійне виконання обов'язкових вправ важливо зробити різноманітним: змінювати умови виконання, динаміку навантаження, методи навчання, оновлювати форми і зміст занять.

**Принцип поступовості:** від простого до складного, від легкого до важкого, від звичайного до незвичного; поступове, але неухильне підвищення навантаження, збільшення об'єму та інтенсивності роботи, ускладнення завдань і дій.

**Принцип особистого орієнтування:** побудова і проведення занять з обов'язковим урахуванням індивідуальних здібностей учня (стать, вік, фізична підготовка, стан здоров'я). Під час об'єднання учнів для роботи в групових номерах необхідно враховувати психологічну сумісність.

З огляду на ці принципи, головним правилом роботи під час занять стає *принцип від простого до складного*, за яким важливо планувати кожний урок.

В опануванні змісту навчання увага приділяється роботі в основних жанрах циркового мистецтва (партерна акробатика, підготовчі гімнастичні вправи для повітряної гімнастики, жонгливання, хула-хупи, еквілібристика (ручний еквілібр, вільний дріт, моноцикли). У робочій навчальній програмі викладач додатково може зазначити вивчення основ й інших циркових жанрів та інші результати навчання, залежно від спеціалізації викладача, наявності реквізиту, відповідного приміщення, в обсягах визначених навчальних годин.

**Перший рік навчання. Завдання:** виконання комплексу фізичних вправ, робота в різних жанрах та напрямках, засвоєння основних (базових) елементів та трюків, поступове їх ускладнення.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
<b>Модуль 1</b>	Комплекси фізичних вправ. Акробатична ексцентрика. Трюкові акробатичні зв'язки. Поєднання елементів з різним темпом виконання.  Еквілібристика: прості та ускладнені вправи жанру «ручний еквілібр».	64	Знає та виконує обов'язкові вправи загальної фізичної підготовки. Виконує базові вправи: <u>з акробатики:</u> <u>різновиди кульбітів:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 назад без зупинки,</li> <li>• назад з виходом у стійку на руках з подальшим курбетом,</li> <li>• вперед через плече;</li> </ul> <u>колесо:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• через одну руку (вправо або вліво),</li> <li>• з вальсетом;</li> </ul> <u>перекиди:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом однієї ноги («фордершпрунг»),</li> <li>• із заміною ніг в стійці на руках;</li> </ul> <u>зв'язки:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-фляк з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу (за допомогою викладача).</li> </ul> Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміє віджатися в стійці на руках та зробити зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>• крокує в стійці на руках.</li> </ul>

	<p>Повітряна гімнастика. Техніка безпеки та прості підготовчі елементи в партері.</p> <p>Жонглювання. Усвідомлення керованої точності кидка.</p> <p>Вправи з <u>різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи. Робота над поставою ніг, рук, голови, корпусу в <i>exercice</i> біля станка та на середині залу. Координація рухів, розвиток почуття ритму. Синхронність виконання рухів під музику.</p> <p>Робота зі сценічним реквізитом.</p>		<p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з гнучкості (вигинання, містки, складки);</li> <li>• різновиди шпагатів з обертами, не відриваючи тіла від підлоги;</li> <li>• для роботи на кільцях, шведській стінці, турніку).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює двома м'ячиками в одній руці, з викидом з під руки трьох м'ячиків;</li> <li>• підкидає почергово правою та лівою руками три булави в один оберт;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами;</li> <li>• демонструє навички жонглювання з партнером.</li> </ul> <p>Виконує вправи в <u>різних жанрах</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обертає два хула-хупи водночас на піднятій руці, шиї, талії та колінах;</li> <li>• вміє крокувати на вільному дроті вперед, назад, жонглювати на ньому, сидіти на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• вміє їздити вперед, назад на моноциклі та жонглювати трьома м'ячиками, стрибати через скакалку;</li> <li>• балансує на катушці на одній нозі, виконує обертання, оберти.</li> </ul> <p>Виконує <u>хореографічні рухи та вправи</u> біля станка та на середині залу. Розуміє значення темпоритму та синхронності у виконанні танцювальних елементів. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом.</p>
<p><b>Модуль 2</b></p>	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична</p>	<p>76</p>	<p>Виконує вправи загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження. Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики</u>:</p>

	<p>ексцентрика. Ускладнення трикутних акробатичних зв'язок. Ускладнення елементів з різним темпом виконання.</p> <p>Еквілібристика: прості та ускладнені вправи жанру «ручний еквілібр».</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики.</p> <p>Жонглювання. Досягнення керованої точності кидка.</p>		<p><i>різновиди кульбтів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 назад без зупинки;</li> <li>• назад з виходом у стійку на руках з подальшим курбетом;</li> <li>• вперед через плече;</li> <li>• твіст-кульбіт (кульбіт з обертом на 180°);</li> <li>• політ-кульбіт з розбігу;</li> </ul> <p><i>колесо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• через одну руку (вправо або вліво);</li> <li>• колесо з вальсетом;</li> </ul> <p><i>перекиди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом однієї ноги («фордершпрунг»);</li> <li>• із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу;</li> </ul> <p><i>зв'язки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-фляк з розбігу;</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу (за допомогою викладача).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимається в стійці на руках та робить зміну положення ніг декілька разів;</li> <li>• виконує гімнастичний кут в упорі на руках з переходом у стійку «ноги в горизонтальному положенні»;</li> <li>• крокує в стійці на руках.</li> </ul> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з гнучкості (вигинання, містки, складки, махи ногами);</li> <li>• різновиди шпагатів з обертами, не відриваючи тіло від підлоги;</li> <li>• затяжки (шпагати стоячі) за допомогою рук та без допомоги рук;</li> <li>• вправи на обладнанні: (кільця, шведська стінка) прості виси, упори, закладки.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• робить викид з під руки трьох м'ячків, одночасне підкидання правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одна булава в два оберти;</li> <li>• підкидає три кільця або обруча;</li> <li>• демонструє навички жонглювання з партнером.</li> </ul>
--	---	--	---



<p><u>Вправи з різних жанрів:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи. Робота над поставою ніг, рук, голови, корпусу в <i>exercice</i>, танцювальні вправи і комбінації біля станка та на середині залу; розвиток почуття ритму. Синхронність виконання рухів під музику.</p> <p>Робота зі сценічним реквізитом.</p>		<p><u>Виконує вправи в різних жанрах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обертає два хула-хупи одночасно на піднятій руці, шиї, талії та колінах;</li> <li>• виконує прості кроки з двома обручами;</li> <li>• крокує вперед, назад;</li> <li>• жонглює;</li> <li>• вміє сидіти на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• виконує вправи, лежачі на дроті;</li> <li>• вміє їздити вперед, назад та жонглювати трьома м'ячиками;</li> <li>• вміє стрибати через скакалку;</li> <li>• може їздити з обертом на 180°, крутячі одну педаль;</li> <li>• вміє балансувати на катушці на одній нозі;</li> <li>• виконує обертання, оберти, стрибки через скакалку.</li> </ul> <p>Виконує <u>хореографічні рухи та вправи</u> (класичний <i>exercice</i>) біля станка та на середині залу. Розуміє значення темпоритму та синхронності у виконанні танцювальних елементів. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у складі поставленого циркового номера, поєднує акробатичні та хореографічні рухи.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом.</p>
<p><b>Всього годин у навчальному році:</b></p>	<p><b>140</b></p>	

Під час виконання програми підсумкового річного контролю учень/учениця:

– демонструє комплекси вправ:

- на координацію, гнучкість, осанку, силу м'язів, розтяжку;
- *розвиваючі*: вигинання, містки, стійки на руках біля опори, шпагати;
- *з елементів партерної гімнастики*: прогини, упори, виси, затяжки, (на столі, турніку);
- *з нескладних елементів акробатики*: кульбіти, колесо, перекиди;
- *з жонглювання*: жонглює двома м'ячиками, робить підкидання булав або обручів;

– демонструє вміння поєднувати акробатичні та хореографічні рухи;

– впевнено користується сценічним реквізитом.

**Другий рік навчання. Завдання:** продовження роботи в різних жанрах та напрямках, подальше ускладнення основних (базових) елементів та трюків, удосконалення техніки їх виконання, початок роботи над вибором жанру для професійного вдосконалення з урахуванням бажання та здібностей учня.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 3	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика. Ускладнення трюкових акробатичних зв'язок.</p> <p>Ускладнення вправ та елементів різних за темпом виконання (стрибкові вправи).</p> <p>Еквілібристика: поступове ускладнення вправ жанру «ручний еквілібр».</p>	64	<p>Виконує вправи загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики:</u>  <i>різновиди кульбітів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зі стійки на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>• назад у групуванні синхронно;</li> <li>• вперед, назад через плече (праве, ліве);</li> <li>• твіст-кульбіт (кульбіт з обертотом на 180°);</li> </ul> <p><i>колесо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• через одну руку (вправо або вліво), 4-5 поспіль;</li> <li>• колесо з вальсетом, 4-5 поспіль;</li> </ul> <p><i>перекиди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу почергово (праву, ліву), через стійку на руках;</li> <li>• 4-5 перекидів із завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках (4-5 поспіль);</li> <li>• махом однієї ноги («фордершпрунг»);</li> </ul> <p><u>стрибкові вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• рондат;</li> <li>• перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на дві ноги;</li> <li>• фляк (переворот назад) на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>• сальто вперед з розбігу через горизонтально розташовану жердину.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-три фляки,</li> <li>• рондат-сальто (за допомогою викладача).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вмiє віджатися в стійці на руках та зробити зміну положення ніг декілька разів;</li> <li>• виконує гімнастичний кут в упорі на руках з переходом у стійку «ноги в горизонтальному положенні, затримує положення на 3-5 секунд»;</li> </ul>

	<p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики.</p> <p>Жонглиювання. Відпрацювання керованої точності кидка.</p> <p>Вправи з <u>різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• крокує в стійці на руках;</li> <li>• крокує в містку різними способами.</li> </ul> <p>Поступово збільшує кількість елементів для виконання.</p> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, шведська стінка): прості виси, упори, закладки;</li> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий, не відриваючись від підлоги (виконує 3-5 раз підряд);</li> <li>• зтяжки (шпагати стоячі) передня, задня;</li> <li>• на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглиювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• робить викид з під руки трьох м'ячків, одночасне підкидання правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає почергово правою та лівою руками три булави в один оберт, однієї булави у два оберти;</li> <li>• підкидає три кільця або обруча;</li> <li>• демонструє навички жонглиювання з партнером (по три предмети в кожного).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підіймає хула-хупи з підлоги, переміщаючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна;</li> <li>• крокує вперед, назад, вбік на дроті;</li> <li>• вміє сидіти на стільці, встановленому на дроті, з одночасним жонглиюванням трьома м'ячиками;</li> <li>• виконує вправи, лежачі на дроті;</li> <li>• робить шпагат на дроті;</li> <li>• вміє їздити вперед, назад та жонглює трьома м'ячиками;</li> <li>• стрибає через скакалку;</li> <li>• їздить з обертом на 180°, використовуючи одну педаль;</li> <li>• замінює ноги почергово в русі;</li> <li>• вміє балансувати в боковій зтяжці на одній нозі;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або кільцями.</li> </ul>
--	--	--

	<p>елементи: удосконалення вправ біля станка; <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i> (стрибки); позування біля станка та на середині залу; координація рухів у більш складних комбінаціях. Продовження роботи над розвитком почуття ритму, синхронністю виконання рухів під музику.</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p>		<p>Виконує <u>хореографічні рухи та вправи</u> біля станка (різновиди <i>battement</i> та <i>plié</i>), <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i> (стрибки), позування біля станка та на середині залу. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у складі поставленого циркового номера.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом.</p>
<b>Модуль 4</b>	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика. Ускладнення трюкових акробатичних зв'язок, збільшення кількості вправ у зв'язках, поєднання трюків у серію, прискорення темпу їх виконання.</p> <p>Вправи та елементи різних за темпом виконання (стрибкові вправи).</p>	76	<p>Виконує вправи загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики</u>: <u>різновиди кульбтів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• назад у групуванні послідовно синхронно з розривом в один кульбт між виконавцями;</li> <li>• з виходом у стійку на руках з подальшим курбетом;</li> <li>• твіст-кульбт (кульбт з обертотом на 180°);</li> <li>• політ-кульбт з розбігу через жердину;</li> </ul> <p><u>колесо</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• через одну руку (вправо або вліво), 4-5 поспіль;</li> <li>• колесо з вальсетом, 4-5 поспіль, синхронно (праворуч, ліворуч);</li> <li>• колесо стрибком;</li> </ul> <p><u>перекиди</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу почергово (праву, ліву), через стійку на руках;</li> <li>• 4-5 перекидів з завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• вперед із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках (4-5 поспіль);</li> <li>• вперед та назад з опорою на одну руку;</li> <li>• махом однієї ноги («фордершпрунг»).</li> </ul> <p>Виконує <u>стрибкові вправи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• рондат;</li> <li>• перевероти вперед через стійку на руках</li> </ul>

	<p>Еквілібристика (ручний еквілібр): поступове збільшення амплітуди дії вправ на гнучкість.</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики.</p> <p>Жонглювання. Досягнення керованої точності кидка.</p>	<p>з фазою польоту з приземленням на дві ноги, на одну ногу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фляк (переворот назад) на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>• сальто вперед з розбігу через горизонтально розташовану жердину;</li> <li>• сальто назад з місця з невеликого підвищення.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-три фляки,</li> <li>• рондат-сальто (за допомогою викладача).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимається в стійці на руках та робить зміну положення ніг декілька разів;</li> <li>• виконує гімнастичний кут в упорі на руках з переходом в стійку «ноги в горизонтальному положенні», затримує положення на 3-5 секунд;</li> <li>• робить перехід зі стійки на голові в стійку на руках;</li> <li>• крокує в стійці на руках;</li> <li>• крокує в містку різними способами.</li> </ul> <p>Поступово збільшує амплітуду дії, кількість елементів та темп виконання вправ.</p> <p>Виконує підготовчі партерні вправи (<u>повітряна гімнастика</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ускладнені вправи на обладнанні (кільця, шведська стінка): прості виси, упори, закладки;</li> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; виси зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги, підряд декілька разів;</li> <li>• зтяжки (шпагати стоячі): передня, задня, бокова.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• викидає з під руки три м'ячики;</li> <li>• підкидає водночас правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву в два оберти;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами;</li> <li>• жонглює з партнером (по три предмети в кожного).</li> </ul>
--	--	---

	<p><u>Вправи з різних жанрів:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи: вправи на середині залу та біля станка; основні рухи класичного <i>exercice</i> біля станка та на середині залу, <i>allegro</i> та нескладні елементи народного та сучасного танцю, удосконалення танцювальних комбінацій; продовження розвитку почуття ритму, темпу, введення елементів ексцентрики, продовження роботи над сценічним рухом, синхронністю виконання під музику.</p>		<p><u>Виконує вправи в різних жанрах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підіймає хула-хупи з підлоги, переміщаючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна;</li> <li>• крутить один хула-хуп у стійці на руках;</li> <li>• пересувається, обертаючи хула-хупи на руці та талії;</li> <li>• крокує на дроті вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами;</li> <li>• вміє сидіти на стільці, встановленому на дроті, водночас жонглюючи трьома м'ячиками;</li> <li>• виконує вправи, лежачі на дроті;</li> <li>• робить шпагат, затяжку;</li> <li>• їздить вперед, назад, вісіркою та жонглює трьома м'ячиками;</li> <li>• стрибає через скакалку;</li> <li>• їздить з обертотом на 180°, використовуючи одну педаль;</li> <li>• замінює ноги по чергово в русі;</li> <li>• вміє балансувати в боковій затяжці на одній нозі;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або кільцями;</li> <li>• робить кут, спираючись на руки, підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»);</li> <li>• балансує вільно на двох катушках.</li> </ul> <p>Виконує більш складні <u>хореографічні рухи та вправи</u> біля станка (різновиди <i>battement</i> та <i>plié</i>), <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i> (стрибки), нескладні елементи народного та сучасного танцю.</p> <p>Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у складі поставленого циркового номера.</p> <p>Демонструє почуття ритму, темпу.</p> <p>Дотримується синхронності виконання елементів під музику.</p>
--	--	--	--

	Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.  Обрання циркового жанру: збільшення техніки, темпу виконання, складності трюків в обраному учнем/ученицею жанрі.		Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом, допомагає викладачу під час його закріплення.  Демонструє розуміння обрання циркового жанру відповідно до своїх індивідуальних здібностей. Працює над вдосконаленням певних навичок та вмінь під час виконання індивідуальних елементів, трюків власного номера або їх виконання в груповому номері.
<b>Всього годин у навчальному році:</b>		<b>140</b>	

Під час виконання програми підсумкового річного контролю учень/учениця:

- демонструє комплекси вправ з:
  - *елементів ексцентричної акробатики*: кульбіти, колесо, перекиди;
  - *стрижкової акробатики*: курбети, рондати, фляки, сальто;
  - *елементів партерної гімнастики*: прогини, виси, зтяжки, шпагати із залученням більш ускладненого реквізиту (стіл, що обертається, турнік, шведська стінка);
  - *еквілібристики*: стійки, крокування в стійці, у містку;
  - *жонгливання*: жонглює двома м'ячиками, робить ускладнені викиди, керує точністю викидів булав, обручів, кілець;
- виконує трюкові елементи (індивідуально як комплекс або в груповому номері);
- демонструє вміння поєднувати акробатичні, гімнастичні та хореографічні рухи.

**Третій рік навчання. Завдання:** удосконалення та подальше ускладнення основних (базових) елементів та трюків, техніки їх виконання, нарощування темпу виконання, робота в різних жанрах і напрямках та в обраному жанрі, розширення та поглиблення професійних навичок, початок формування індивідуальної манери виконання.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
<b>Модуль 5</b>	Комплекси фізичних вправ.  Акробатична ексцентрика. Вдосконалення навичок та ускладнення трюкових елементів в обраному учнем жанрі. Відпрацювання більш складних трюків, прискорення темпу	64	Виконує вправи загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.  Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики</u> : <i>різновиди кульбітів</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед у групуванні послідовно синхронно;</li> <li>• зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>• назад у групуванні послідовно та синхронно;</li> <li>• вперед, назад через плече (праве, ліве) послідовно синхронно;</li> <li>• твіст-кульбіт;</li> </ul>

<p>їх виконання. Ускладнення трюкових акробатичних зв'язок та збільшення кількості вправ для їх відпрацювання. Поєднання трюків у серію, прискорення темпу їх виконання.</p> <p>Ускладнені стрибкові вправи.</p> <p>Еквілібристика (ручний еквілібр): збільшення амплітуди, дії на гнучкість; ускладнення елементів.</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики: ускладнення елементів та техніки їх виконання в партері.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• політ-кульбіт з розбігу через партнера; <i>колесо</i>;</li> <li>• 4-5 поспіль синхронно з опорою на одну руку;</li> <li>• колесо стрибком;</li> </ul> <p><i>перекиди</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу по чергово (праву, ліву);</li> <li>• 4-5 перекидів із завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• перекид вперед із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках (4-5);</li> <li>• вперед та назад з опорою на одну руку.</li> </ul> <p>Виконує <u>ускладнені стрибкові вправи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• стрибок з положення стоячі на руці (пів фляка) з фіксацією в стійці на руках;</li> <li>• рондат через одну руку;</li> <li>• перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на одну ногу по чергово;</li> <li>• фляк з місця на одну ногу;</li> <li>• сальто вперед через горизонтально розташовану жердину;</li> <li>• сальто назад.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-два фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-три фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимається в стійці на руках та робить зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>• може ходити в стійці на руках (обличчям вперед, спиною);</li> <li>• виконує гімнастичний кут, «крокодил»;</li> <li>• виконує перехід зі стійки на голові в стійку на руках, зі стійки на плечах («берізка») у стійку на руках;</li> <li>• крокує в містку різними способами.</li> </ul> <p>Показує збільшення амплітуди дій, кількості повторень та темпу їх виконання в порівнянні з попереднім роком навчання у вправах.</p> <p>Виконує підготовчі партерні вправи (<u>повітряна гімнастика</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотна): виси, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки;</li> </ul>
---	--	---



	<p>Жонгливання.</p> <p>Вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; висі зігнувшись, прогнувшись;</li> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</li> <li>• зтяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонгливання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглує двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• викидає з під руки або ноги три м'ячки, одночасне підкидаючи правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає почергово правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву в два оберти;</li> <li>• перекидає булави в два оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглує трьома кільцями або обручами, двома кільцями однією рукою, двома руками по два кільця в кожній;</li> <li>• жонглує з партнером (по три м'ячика або кільця у кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• впевнено виконує вправи з хула-хупами: підняття 4-х хула-хупів з підлоги, переміщуючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна, крутіння одного хула-хупа в стійці на руках, крутіння двох хула-хупів вісімкою;</li> <li>• крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадами;</li> <li>• крокує з одночасним жонгливанням трьома м'ячиками;</li> <li>• вміє сидіти на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• виконує вправи лежачі на дроті, шпагат, зтяжка;</li> <li>• вміє їздити вперед, назад, вісімкою та жонгливати трьома м'ячиками в русі;</li> <li>• вміє стрибати через скакалку;</li> <li>• вміє їздити з обертотом на 180°;</li> <li>• вміє їздити, крутячі одну педаль, з заміною ніг почергово в русі;</li> <li>• вміє балансувати на двох катушках;</li> <li>• балансує на одній катушці в боковій зтяжці на одній нозі, стоячі на коліні впоперек катушці;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> </ul>
--	---	---

	<p>Хореографічні елементи: засвоєння нових рухів біля станка та на середині залу (техніки півповоротів та поворотів).</p> <p>Передавання характеру рухів; володіння корпусом, рухами голови, рук, ніг, особливо під час виконання стрибків і обертів; основні рухи класичного <i>exercice</i> біля станка та на середині залу, <i>allegro</i> та нескладні елементи народного та сучасного танцю.</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Поступове ускладнення елементів для групових та/або індивідуальних номерів в обраному жанрі.</p> <p>Нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків в обраному жанрі.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримає кут, спираючись на дошку, яка лежить на котушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує більш складні хореографічні рухи та вправи біля станка (різновиди <i>battement</i> та <i>plié</i>, техніки півповоротів та поворотів), <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i> (стрибки), нескладні елементи народного та сучасного танцю, елементи ексцентрики. Володіє корпусом, рухами голови, рук, ніг, особливо під час виконання стрибків і обертів. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у складі поставленого циркового номера.</p> <p>Демонструє музикальність та почуття ритму, темпу, синхронно виконує всі елементи під музику.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом, допомагає викладачу в його розкладанні та закріпленні.</p> <p>Розуміє основні задачі номера та послідовність розміщення його елементів. Працює в обраному жанрі з урахуванням індивідуальних здібностей.</p> <p>Відпрацьовує трюки для окремого особистого циркового номера в обраному жанрі або для участі в груповому номері.</p>
<b>Модуль 6</b>	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика.</p> <p>Спеціалізація базових професійних вмінь та навичок профільної підготовки.</p> <p>Ускладнення трюкових елементів в обраному учнем/ученицею</p>	76	<p>Виконує вправи загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики:</u> <u>різновиди кульбітів:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед у групуванні послідовно синхронно, не спираючись на руки;</li> <li>• зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>• назад в групуванні послідовно синхронно;</li> <li>• назад з подальшим курбетом;</li> <li>• вперед, назад через плече (праве, ліве )</li> </ul>

	<p>жанрі, поступове нарощування техніки, темпу виконання.</p> <p>Вправи для ускладнення трюкових акробатичних зв'язок, збільшення кількості вправ у зв'язках, поєднання трюків в серію, прискорення темпу їх виконання.</p> <p>Ускладнені стрибкові вправи.</p> <p>Еквілібристика (ручний еквілібр): збільшення амплітуди дії вправ на гнучкість; ускладнення елементів.</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики:</p>	<p>послідовно синхронно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• твіст-кульбіт;</li> <li>• політ-кульбіт з розбігу через партнера;</li> </ul> <p><i>колесо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 послідовно синхронно з опорою на одну руку;</li> <li>• колесо стрибком;</li> </ul> <p><i>перекиди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу по чергово (праву, ліву), 4-5 перекидів:</li> <li>• із завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• перекид вперед із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках (4-5);</li> <li>• вперед та назад з опорою на одну руку.</li> </ul> <p>Виконує <u>ускладнені стрибкові вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• стрибок з положення стоячі на руці (пів фляка) з фіксацією в стійці на руках;</li> <li>• рондат через одну руку;</li> <li>• перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на одну ногу по чергово;</li> <li>• фляк з місця на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>• сальто вперед через горизонтально розташовану жердину;</li> <li>• сальто назад.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-два фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-три фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто назад з розбігу.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимається в стійці на руках та робить зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>• крокує в стійці на руках (обличчям вперед, спиною, боком, обертами);</li> <li>• виконує гімнастичний кут, «крокодил», «горизонт»;</li> <li>• виконує перехід зі стійки на голові в стійку на руках, зі стійки на плечах («берізка») у стійку на руках;</li> <li>• виконує у стійці на руках прогин, поперечний та поздовжній шпагати, утримує елементи не менше 3-5 секунд;</li> <li>• крокує в містку різними способами.</li> </ul> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий,</li> </ul>
--	--	---

	<p>ускладнення елементів та техніки виконання.</p> <p>Жонглювання. Трюкові комбінації з різними предметами.</p> <p>Вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul>	<p>поперечний, перехід одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• затяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова;</li> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; виси зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотно): виси, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки;</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонструє вміння жонглювати двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• робить викид з під руки або ноги трьох м'ячиків, одночасне підкидання правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву в два оберти, перекидає булави в два оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами, двома кільцями однією рукою, двома руками по два кільця в кожній, робить одночасне підкидання;</li> <li>• демонструє вміння жонглювати з партнером (по три м'ячика або кільця у кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Виконує <u>вправи з різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• піднімає по черговою 4 хула-хупа з підлоги, переміщаючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна;</li> <li>• крутить один хула-хуп на носі в стійці на руках;</li> <li>• виконує крутіння двох хула-хупів вісімкаю;</li> <li>• крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадами;</li> <li>• крокує з одночасним жонглюванням трьома м'ячиками;</li> <li>• вміє сидіти на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• виконує вправи, лежачі на дроті, шпагат, затяжка;</li> <li>• їздить вперед, назад, вісімкаю та жонглює трьома м'ячиками в русі;</li> <li>• стрибає через скакалку;</li> <li>• їздить з обертотом на 180°;</li> <li>• їздити, крутячі одну педаль;</li> <li>• робить заміну ніг по черговою в русі;</li> <li>• балансує на двох катушках;</li> </ul>
--	---	---

	<p>Хореографічні елементи: закріплення нових рухів біля станка та на середині залу (техніки півповоротів та поворотів, напівпальців); передавання характеру рухів; володіння корпусом, рухами голови, рук, ніг під час виконання стрибків і обертів; основні рухи класичного <i>exercice</i> біля станка та на середині залу, <i>allegro</i> та нескладні елементи народного та сучасного танцю.</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Ускладнення елементів для групових та/або індивідуальних номерів основного жанру, нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• балансує на одній катушці в боковій зтяжці на одній нозі, стоячі на коліні впоперек катушці;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримає кут, спираючись на дошку, яка лежить на катушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує більш складні <u>хореографічні рухи та вправи</u> біля станка (різновиди <i>battement</i> та <i>plié</i>, техніки півповоротів та поворотів, напівпальців), <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i> (стрибки), нескладні елементи народного та сучасного танцю, елементи ексцентрики; вільно володіє корпусом, рухами голови, рук, ніг під час виконання стрибків і обертів.</p> <p>Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у номері; демонструє музикальність та почуття ритму, темпу, синхронно виконує всі елементи під музику.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом.</p> <p>Вміє користуватися різноманітним реквізитом, розкладає його самостійно та закріплює за допомогою викладача.</p> <p>Розуміє послідовність виконання елементів у номері.</p> <p>Відпрацьовує більш ускладнені трюки для індивідуального номера або для участі в груповому номері.</p>
	<p><b>Всього годин у навчальному році:</b></p>	<p><b>140</b></p>

Під час виконання програми підсумкового річного контролю учень/учениця:

– демонструє комплекси вправ:

- з ускладнених базових елементів у більш прискореному темпі;
- з елементів ексцентричної акробатики: кульбіти, колесо, перекиди;
- зі стрибкової акробатики: курбети, рондати, фляки, півфляки, сальто, виконує зв'язки;

- з елементів партерної гімнастики: прогини, виси, зтяжки, шпагати з залученням більш ускладненого реквізиту (стіл, що обертається, турнік, шведська стінка);
- з еквилібристики: стійки, крокування в стійці, в містку, виконує гімнастичний кут;
- з жонгливання: жонглює двома м'ячиками, робить викиди, підкидання, демонструє трюкові зв'язки з різними предметами (булави, обручі, кільця);
- демонструє вміння поєднувати акробатичні, гімнастичні та хореографічні рухи.

**Четвертий рік навчання. Завдання:** ускладнення основних (базових) елементів та трюків, збільшення часу на відпрацювання елементів через удосконалення техніки їх виконання, нарощування темпу виконання, удосконалення професійних навичок в обраному жанрі та в інших напрямках, робота над формуванням індивідуальної манери виконання, робота з підготовки індивідуального номера згідно обраного жанру.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
Модуль 7	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика.</p> <p>Спеціалізація базових професійних вмінь та навичок профільної підготовки та ускладнення трюкових елементів в обраному учнем жанрі, поступове нарощування техніки, темпу виконання.</p> <p>Вправи для ускладнення трюкових акробатичних зв'язок, збільшення кількості вправ у зв'язках, поєднання трюків у серію, прискорення темпу їх виконання.</p> <p>Ускладнені стрибкові вправи.</p>	64	<p>Працює над вправами із загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики:</u></p> <p><u>різновиди кульбітів:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед у групуванні послідовно синхронно, не спираючись на руки послідовно синхронно;</li> <li>• зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>• назад у групуванні послідовно синхронно;</li> <li>• назад з подальшим курбетом;</li> <li>• вперед, назад через плече (праве, ліве ) послідовно синхронно);</li> <li>• твіст-кульбіт;</li> <li>• політ-кульбіт з розбігу через партнера.</li> </ul> <p><u>колесо:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «арабське колесо»;</li> <li>• 4-5 послідовно синхронно з опорою на одну руку;</li> <li>• колесо стрибком;</li> </ul> <p><u>перекиди:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу почергово (праву, ліву);</li> <li>• 4-5 перекидів;</li> <li>• із завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• перекид вперед із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках (4-5);</li> <li>• вперед та назад з опорою на одну руку.</li> </ul> <p>Виконує <u>стрибкові вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• стрибок з положення стоячі на руці</li> </ul>

	<p>Еквілібристика (ручний еквілібр).</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики: ускладнення елементів та техніки виконання.</p> <p>Жонглювання. Трюкові комбінації з різними предметами.</p>	<p>(пів фляка) з фіксацією в стійці на руках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по пів фляка вперед та назад;</li> <li>• рондат через одну руку;</li> <li>• перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на одну ногу по чергово;</li> <li>• фляк з місця на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>• сальто вперед через горизонтально розташовану жердину, сальто назад, сальто махом.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-два фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-три фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто-фляк-сальто.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимається в стійці на руках та робить зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>• ходить у стійці на руках (обличчям вперед, спиною, боком, обертами);</li> <li>• виконує гімнастичний кут, «крокодил», «горизонт»;</li> <li>• переходить зі стійки на голові в стійку на руках, зі стійки на плечах («берізка») у стійку на руках;</li> <li>• виконує прогин у стійці на руках, виконує стійку на одній руці;</li> <li>• виконує поперечний та поздовжній шпагати;</li> <li>• крокує в містку різними способами, збільшує швидкість руху;</li> <li>• виконує складки сидячі, стоячі;</li> </ul> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</li> <li>• затяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова;</li> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; виси зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• робить віджимання від підлоги в упорі лежачи;</li> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотно): виси, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки;</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• викид з під руки або ноги трьох м'ячиків;</li> </ul>
--	---	--

	<p>Вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи: закріплення вивчених рухів біля станка; ускладнених вправ для струнності осанки, основних рухів класичного <i>exercice</i>,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• підкидає одночасно правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву в два оберти;</li> <li>• перекидає булави в 2 оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглює 3 кільцями або обручами, 2 кільцями однією рукою, двома руками по 2 кільця в кожній, одночасно підкидає;</li> <li>• жонглює з партнером (по три м'ячика або кільця в кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Виконує вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття 4-х хула-хупів з підлоги, переміщаючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна;</li> <li>• крутіння одного хула-хупа в стойці на руках;</li> <li>• крутіння двох хула-хупів вісіркою;</li> <li>• підняття максимальної кількості обручів;</li> <li>• крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадами, з одночасним жонглюванням трьома м'ячиками;</li> <li>• робить нахил вперед до торкання дроту рукою;</li> <li>• сидить на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• виконує вправи лежачі на дроті;</li> <li>• робить шпагат, зтяжку, стійку на руках;</li> <li>• їздить вперед, назад, вісіркою та жонглює трьома м'ячиками в русі;</li> <li>• стрибає через скакалку;</li> <li>• їздить з обертотом на 180°;</li> <li>• їздить, крутячі одну педаль;</li> <li>• робить заміну ніг по черговою в русі;</li> <li>• їздить, крутячі колесо ногами або стоячі;</li> <li>• вміє балансувати на двох катушках;</li> <li>• балансує на одній катушці в боковій зтяжці на одній нозі, стоячі на коліні впоперек катушці;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримає кут, спираючись на дошку, яка лежить на катушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує вивчені та більш складні хореографічні рухи та вправи біля станка, <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i>, нескладні елементи народного та сучасного танцю, елементи ексцентрики; вільно володіє корпусом, рухами голови, рук, ніг, особливо під час виконання</p>
--	--	---



	<p>класичного, народного, естрадного та сучасного танців на середині залу, введення більш складних ритмів, вивчення елементів сучасних стилів: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк, більш виразна виконавська та акторська техніка рухів.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Ускладнення елементів для групових та/або індивідуальних номерів основного жанру: нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків в обраному жанрі.</p>		<p>стрибків і обертів; засвоює більш складні ритми та елементи під час вивчення сучасних стилів: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк.</p> <p>Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у номері; демонструє більш виразну техніку рухів, музикальність та почуття ритму, темпу, синхронно виконує всі елементи під музику.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом.</p> <p>Вміє користуватися різноманітним реквізитом, готує його до виступу самостійно.</p> <p>Відображає поєднання акробатики, хореографії, володіння основами акторської майстерності під музичний супровід в індивідуальному та/або в груповому номері.</p> <p>Демонструє сценічну витримку.</p>
<p><b>Модуль 8</b></p>	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика.</p> <p>Продовження етапу спеціалізації та поглиблення навичок, вдосконалення навичок та ускладнення трюкових елементів в обраному жанрі, поступове нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків, робота над ускладненими трюками відповідно до індивідуальних здібностей учня (його схильності до виконання тих чи інших вправ, характеру, рівню підготовки, фізіологічним даним).</p> <p>Вправи для ускладнення трюкових акробатичних зв'язок, поступове</p>	<p>76</p>	<p>Працює над вправами з загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики:</u></p> <p><i>різновиди кульбітів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•вперед в групуванні послідовно синхронно, не спираючись на руки;</li> <li>•зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>•назад в групуванні послідовно синхронно;</li> <li>•назад з подальшим курбетом;</li> <li>•вперед, назад через плече (праве, ліве) послідовно синхронно;</li> <li>•твіст-кульбіт;</li> <li>•політ-кульбіт з розбігу через партнера.</li> </ul> <p><i>колесо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•«арабське колесо», 4-5 коліс послідовно синхронно з опорою на одну руку;</li> <li>•колесо стрибком;</li> </ul> <p><i>перекиди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•на одну ногу почергово (праву, ліву), 4-5 перекидів;</li> <li>•із завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>•вперед з заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>•назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг в стійці на руках (4-5);</li> <li>•вперед та назад з опорою на одну руку.</li> </ul>

	<p>збільшення кількості вправ у зв'язках, поєднання трюків у серію, прискорення темпу їх виконання.</p> <p>Ускладнені стрибкові вправи.</p> <p>Еквілібристика (ручний еквілібр): збільшення амплітуди дії, гнучкості; робота по ускладненню елементів у вправах.</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики.</p>		<p>Виконує <u>ускладнені стрибкові вправи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>•стрибок з положення стоячі на руці (пів фляка) з фіксацією в стійці на руках;</li> <li>•по пів фляка вперед та назад;</li> <li>•рондат через одну руку;</li> <li>•перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на одну ногу почергово;</li> <li>•фляк з місця на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>•сальто вперед через горизонтально розташовану жердину; сальто назад, сальто махом.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-два фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-три фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат- фляк-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто-фляк-сальто.</li> </ul> <p>Виконує вправи <u>з еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•вміє віджатися в стійці на руках та зробити зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>•робить ходіння в стійці на руках (обличчям вперед, спиною, боком, обертами);</li> <li>• виконує гімнастичний кут, «крокодил», «горизонт»;</li> <li>•перехід зі стійки на голові в стійку на руках, зі стійки на плечах («берізка») у стійку на руках;</li> <li>•у стійці на руках виконує прогин;</li> <li>•робить стійку на одній руці;</li> <li>•поперечний та поздовжній шпагати;</li> <li>•крокування в містку різними способами, збільшує швидкість руху;</li> <li>•виконує складки сидячі, стоячі, ходіння в складці, потрійну складку;</li> </ul> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•різновиди шпагатів: в один бік, в другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</li> <li>•затяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова;</li> </ul>
--	--	--	--

	<p>Жонглювання. Трюкові комбінації з різними предметами.</p> <p>Вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; висі зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• віджимається від підлоги в упорі лежачи;</li> <li>• підтягується на кільцях або на шведській стінці;</li> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотно): висі, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки;</li> </ul> <p>Виконує вправи з жонглювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглює двома м'ячиками в одній руці;</li> <li>• викидає з під руки або ноги три м'ячі;</li> <li>• одночасне підкидає правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• по чергово підкидає правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву у два оберти;</li> <li>• робить перекидання булави в два оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами, двома кільцями однією рукою, двома руками по два кільця в кожній, одночасне підкидання;</li> <li>• демонструє вміння жонглювання з партнером (по три м'ячика або кільця у кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Виконує вправи з різних жанрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття 4-х хула-хупів з підлоги, переміщаючи їх на підняту руку, шию, талію та коліна;</li> <li>• крутіння одного хула-хупа в стійці на руках;</li> <li>• крутіння двох хула-хупів вісімкою;</li> <li>• підняття максимальної кількості обручів;</li> <li>• впевнено крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадами, з одночасним жонглюванням трьома м'ячиками;</li> <li>• робить нахил вперед до торкання дроту рукою;</li> <li>• сидить на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• виконує вправи, лежачі на дроті;</li> <li>• робить шпагат, затяжку, стійку на руках;</li> <li>• їздить вперед, назад, вісімкою та жонглює трьома м'ячиками в русі;</li> <li>• стрибає через скакалку;</li> <li>• їздить з обертотом на 180°;</li> <li>• їздить, крутячі одну педаль, робить заміну ніг по чергово в русі;</li> <li>• їздить, крутячі колесо ногами або стоячі;</li> <li>• балансує на двох катушках;</li> <li>• балансує на одній катушці в боковій затяжці на одній нозі, стоячі на коліні</li> </ul>
--	--	--

	<p>Хореографічні елементи: відпрацювання вивчених рухів біля станка, основних рухів класичного <i>exercice</i>, класичного, народного, естрадного та сучасного танців на середині залу, введення більш складних ритмів, вивчення елементів сучасних стилів: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк, застосування більш виразної виконавської техніки рухів та основ акторської майстерності.</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Ускладнення циркового номера, нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків в обраному жанрі.</p>		<p>впоперек катушці;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримає кут, спираючись на дошку, яка лежить на катушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує вивчені <u>хореографічні рухи та вправи</u>: <i>exercice</i> біля станка, на середині залу, <i>allegro</i>, нескладні елементи народного та сучасного танцю, елементи ексцентрики; вільно володіє корпусом, рухами голови, рук, ніг, особливо під час виконання стрибків і обертів; відпрацьовує більш складні ритми та елементи сучасних стилів: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у номері. Демонструє виразну виконавську техніку рухів, музичальність та почуття ритму, темпу, синхронно виконує всі елементи під музику різних стилів.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом. Вміє користуватися різноманітним реквізитом. Самостійно працює зі сценічним реквізитом під час циркового номера.</p> <p>Працює в обраному жанрі з урахуванням індивідуальних здібностей. Відображає поєднання акробатики, хореографії, основ акторської майстерності під музичний супровід в індивідуальному та/або в груповому номері. Прагне до природнього і розкутого самопочуття на сцені.</p>
<b>Всього годин у навчальному році:</b>			<b>140</b>

Під час виконання програми підсумкового річного контролю учень/учениця:

- виконує трюкові зв'язки з ускладнених базових елементів під музичний супровід в індивідуальному та/або в груповому номері;
- демонструє вміння вільного та відкритого спілкування з глядачами.

**П'ятий рік навчання. Завдання:** відпрацювання комплексу вмінь та навичок для підготовки індивідуального та/або групового номера для показу на випускному іспиті, достатнього за рівнем складності для вступу до спеціалізації «Циркове мистецтво» у закладах системи фахової передвищої освіти.

Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Результати навчання
<b>Модуль 9</b>	<p>Комплекси фізичних вправ.</p> <p>Акробатична ексцентрика.</p> <p>Продовження етапу спеціалізації та поглиблення знань, вмінь та навичок профільної підготовки (кульбіти, перекиди та колеса мають характер розминки – скорочення часу їх виконання за рахунок більш швидкого темпу), закладання базових професійних вмінь, вдосконалення навичок та ускладнення трюкових елементів в обраному учнем жанрі, поступове нарощування техніки, темпу виконання, складності трюків в обраному учнем жанрі, робота над ускладненими трюками відповідно до особистості учня (його схильності до виконання тих чи інших вправ, характеру, рівню підготовки, фізіологічних даних).</p> <p>Ускладнення трюкових акробатичних зв'язок, збільшення кількості вправ у зв'язках, поєднання трюків в серію, прискорення темпу їх виконання (залежно від даних учня/учениці).</p>	64	<p>Виконує вправи з загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи:  <u>з акробатики:</u>  <i>різновиди кульбітів:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед у групуванні послідовно синхронно;</li> <li>• не спираючись на руки послідовно синхронно;</li> <li>• зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>• назад у групуванні послідовно синхронно;</li> <li>• назад з подальшим курбетом;</li> <li>• вперед, назад через плече (праве, ліве) послідовно синхронно;</li> <li>• твіст-кульбіт; політ-кульбіт з розбігу через партнера;</li> </ul> <i>колесо:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «арабське колесо», 4-5 коліс послідовно синхронно з опорою на одну руку;</li> </ul> <i>перекиди:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одну ногу по чергово (праву, ліву);</li> <li>• 4-5 перекидів: <ul style="list-style-type: none"> <li>• з завершальним перекидом на дві ноги;</li> <li>• перекид вперед із заміною ніг у стійці на руках;</li> <li>• назад з приземленням на одну ногу;</li> <li>• заміною ніг у стійці на руках вперед та назад з опорою на одну руку.</li> </ul> </li> </ul> </p>



	<p>Підготовчі вправи з повітряної гімнастики.</p> <p>Жонглювання. Трюкові комбінації з різними предметами (для не основного жанру – виконуються більш спрощений варіант вправ).</p> <p>Вправи з різних жанрів: відпрацювання точності виконання елементів номера (для неосновного жанру – виконується спрощений варіант вправ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> </ul>		<p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, в другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</li> <li>• затяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова;</li> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; виси зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• робить віджимання від підлоги в упорі лежачи;</li> <li>• виконує підтягування на кільцях або на шведській стінці;</li> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотно): виси, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• працює над вправами для номера в обраному жанрі;</li> <li>• підкидає 5 м'ячиків різними способами: дуплекс, напівкаскад;</li> <li>• жонглює в русі;</li> <li>• жонглює з одночасним триманням балансу на лобі;</li> <li>• підкидає 5 булав, 7 кілець;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками в одній руці, викид з під руки або ноги трьох м'ячиків, одночасно підкидає правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву у два оберти, перекидає булаву у два оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами, двома кільцями однією рукою, двома руками по два кільця в кожній, підкидає одночасно;</li> <li>• намагається робити підкидання без падіння предметів, виправляє помилки;</li> <li>• жонглює з партнером (по три м'ячика або кільця у кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>різних жанрів</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття хула-хупів ногою з підлоги,</li> </ul>
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи: відпрацювання та</p>	<p>з подальшим розподілом їх на тілі (10 хула-хупів) залежно від здібностей учня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оберти хула-хупів на ногах в стійці на руках, у стійці на одній руці.</li> </ul> <p>Використовує спрощенні вправи для зв'язок елементів номера:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття хула-хупів на різні частини тіла;</li> <li>• крутіння одного хула-хупа в стійці на руках;</li> <li>• крутіння двох хула-хупів вісімкаю;</li> <li>• підняття максимальної кількості обручів (визначається індивідуально);</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадами;</li> <li>• робить нахил вперед до торкання дроту рукою;</li> <li>• сидить або стоїть на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• балансує на драбині;</li> <li>• жонгливання різними предметами;</li> <li>• виконує вправи лежачі на дроті, шпагат, зтяжку, стійку на руках;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• їздить з жонгливанням, з балансом на лобі;</li> <li>• їздить стоячи на вильці;</li> <li>• піднімає моноцикл ногою, стоячи на місці та в русі;</li> <li>• стрибає, стрибає з обертами моноцикла під собою, стрибає через скакалку;</li> <li>• вміє, горизонтально лежачі на сидінні моноцикла, обертати колесо руками, робити переворот вперед, спираючись руками на колесо.</li> </ul> <p>Використовує спрощенні вправи для зв'язок елементів номера.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• балансує, частково використовуючи вправи ручного еквилібру;</li> <li>• робить стрибки через скакалку;</li> <li>• жонглює з балансом на лобі;</li> <li>• балансує в боковій зтяжці на одній нозі, стоячі на коліні впоперек катушці;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримати кут, спираючись на дошку, яка лежить на катушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує вивчені хореографічні рухи та вправи. Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у цирковому номері.</p>
--	--	---



	<p>виразне виконання вивчених рухів, вміння ритмічно та виразно рухатись під різну музику.</p> <p>Створення індивідуального сценічного образу в номері за допомогою пластики та хореографії.</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Відпрацювання елементів та трюків для індивідуального та групових номерів в обраному жанрі.</p>		<p>Демонструє більш виразну виконавську та акторську техніку рухів, музикальність та почуття ритму, темпу, синхронність виконання всіх елементів під музику різних стилів.</p> <p>Знає та дотримується техніки безпеки в роботі з реквізитом.</p> <p>Вміє користуватися різноманітним реквізитом, не витрачає витримки під час помилок, контролює ситуацію.</p> <p>Працює в обраному жанрі, відображає поєднання акробатики, хореографії, основ акторської майстерності під музичний супровід в індивідуальному та/або в груповому номері.</p>
<b>Модуль 10</b>	<p>Комплекси фізичних вправ (виконання комплексу вправ на розвиток сили та еластичності м'язів).</p> <p>Акробатична ексцентрика.</p> <p>Продовження етапу спеціалізації та поглиблення навичок профільної підготовки (кульбіти, перекиди та колеса мають характер розминки – скорочення часу їх виконання через більш швидкий темп), закріплення базових професійних вмінь, навичок для виконання трюкових елементів номера в обраному учнем жанрі, подальше нарощування техніки, темпу виконання трюків.</p>	76	<p>Виконує вправи із загальної фізичної підготовки усвідомлено та без залишкового напруження.</p> <p>Виконує ускладнені базові вправи: <u>з акробатики:</u> <i>різновиди кульбітів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•вперед в групуванні послідовно синхронно;</li> <li>•не спираючись на руки послідовно синхронно;</li> <li>•зі стійці на руках з виходом на рівні ноги;</li> <li>•назад в групуванні послідовно синхронно;</li> <li>•назад з подальшим курбетом;</li> <li>•вперед, назад через плече (праве, ліве) послідовно синхронно;</li> <li>•твіст-кульбіт;</li> <li>•політ-кульбіт з розбігу через партнера;</li> </ul> <p><i>колесо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•«арабське колесо»;</li> <li>•4-5 коліс послідовно синхронно з опорою на одну руку;</li> <li>•колесо стрибком;</li> </ul> <p><i>перекиди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•на одну ногу почергово (праву, ліву);</li> <li>•4-5 перекидів: із завершальним перекидом на дві ноги, перекид вперед із заміною ніг в стійці на руках, назад з приземленням на одну ногу, заміною ніг у стійці на руках вперед та назад з опорою на одну руку;</li> </ul>

	<p>Відпрацювання трюкових акробатичних зв'язок, поєднання трюків у серію, прискорення темпу їх виконання (залежно від даних учня).</p> <p>Стрибкові вправи.</p> <p>Еквілібристика (ручний еквілібр): відпрацювання вправ з ручного еквілібру для номера в обраному жанрі.</p> <p>Підготовчі вправи з повітряної</p>		<p>Виконує <u>стрибкові вправи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• курбет (два підходи по 5 курбетів);</li> <li>• стрибок з положення стоячі на руці (пів фляка) з фіксацією в стійці на руках, по пів фляка вперед та назад;</li> <li>• рондат через одну руку: перевороти вперед через стійку на руках з фазою польоту з приземленням на одну ногу почергово, фляк з місця на одну ногу, на дві ноги;</li> <li>• сальто вперед або назад прогнувшись, сальто назад з гвинтом або з розніжкою, сальто вперед через горизонтально розташовану жердину, сальто назад, сальто махом.</li> </ul> <p>Виконує зв'язки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рондат-два фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-три фляки з розбігу,</li> <li>• рондат-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто назад з розбігу,</li> <li>• рондат-фляк-сальто-фляк-сальто.</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>еквілібристики (ручний еквілібр)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійка на одній руці, фігурні стійки на одній чи двох руках;</li> <li>• лінії, «флажки», групування, «мексиканки», затяжки;</li> <li>• динамічні рухи руками та ногами, стрибки з однієї руки на іншу, стрибки на двох руках, «крокодили», спічаги, оберти та піруети.</li> </ul> <p>Демонструє впевнене виконання більш ускладнених варіантів вправ та більш швидкого темпу виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віджимання в стійці на руках – робить зміну положення ніг декілька разів (поступове збільшення кількості виконання);</li> <li>• ходіння в стійці на руках (обличчям вперед, спиною, боком, обертами);</li> <li>• гімнастичний кут, «крокодил», «горизонт»;</li> <li>• перехід зі стійки на голові в стійку на руках, зі стійки на плечах («берізка») у стійку на руках;</li> <li>• виконує в стійці на руках прогин, робить стійку на одній руці;</li> <li>• виконує поперечний та поздовжній шпагати;</li> <li>• крокування в містку різними способами, збільшує швидкість руху;</li> <li>• виконує складки сидячі, стоячі, ходіння в складці, потрійну складку;</li> </ul> <p>Виконує підготовчі <u>партерні вправи (повітряна гімнастика)</u>:</p>
--	---	--	---

	<p>гімнастики: вдпрацювання елементів та техніки виконання.</p> <p>Жонглювання. Трюкові комбінації з різними предметами (для неосновного жанру – виконується спрощений варіант вправ).</p> <p>Вправи з різних <u>жанрах</u>: вдпрацювання точності виконання елементів номера (для неосновного жанру – виконуються спрощений варіант вправ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з хула-хупами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• різновиди шпагатів: в один бік, у другий, поперечний, перехід з одного шпагату в інший, не відриваючись від підлоги;</li> <li>• зтяжки (шпагати стоячі) передня, задня, бокова;</li> <li>• вправи на кільцях: розмахування у висі; махом вперед – зіскок; виси зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис;</li> <li>• робить віджимання від підлоги в упорі лежачи;</li> <li>• підтягується на кільцях або на шведській стінці;</li> <li>• вправи на обладнанні для повітряної гімнастики (кільця, турнік, кільце, канат, полотно): виси, упори, закладки, прості обриви та гімнастичні зв'язки;</li> </ul> <p>Виконує вправи з <u>жонглювання</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• працює над вправами для номера в обраному жанрі;</li> <li>• підкидання 5 м'ячиків різними способами: дуплекс, напівкаскад, каскад;</li> <li>• жонглює в русі;</li> <li>• жонглює з одночасним триманням балансу на лобі (3-4 м'ячика);</li> <li>• підкидає 5 булав, 7 кілець, підкидає з обертами;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками в одній руці, робить викид з під руки або ноги трьох м'ячиків, одночасне підкидання правою та лівою руками по два м'ячика в кожній руці;</li> <li>• підкидає по черговою правою та лівою руками три булави в один оберт, одну булаву в два оберти, перекидає булаву в два оберти з руки в руку;</li> <li>• жонглює трьома кільцями або обручами, двома кільцями однією рукою, двома руками по два кільця в кожній, з підкиданням водночас;</li> <li>• жонглює з партнером (по три м'ячика або кільця у кожного, 5 булав на двох).</li> </ul> <p>Працює над тренувальними вправами для номера в обраному жанрі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття хула-хупів ногою з підлоги, з подальшим розподілом їх на тілі (10-20 хула-хупів) залежно від здібностей учня;</li> <li>• оберти хула-хупів на ногах у стійці на</li> </ul>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на вільному дроті;</li> <li>• на моноциклі;</li> <li>• на катушці.</li> </ul> <p>Хореографічні елементи: відпрацювання та виразне виконання</p>		<p>руках, у стійці на одній руці; використовує спрощенні вправи для зв'язок елементів номера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підняття обручів на різні частини тіла;</li> <li>• крутіння одного хула-хупа в стійці на руках;</li> <li>• крутіння двох хула-хупів вісімкою;</li> <li>• підняття максимальної кількості обручів (визначається індивідуально);</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• впевнено крокує вперед, назад, вбік, зі схрещеними ногами, випадками;</li> <li>• робить нахил вперед до торкання дроту рукою;</li> <li>• сидить або стоїть на стільці, встановленому на дроті;</li> <li>• балансує на дробині;</li> <li>• жонглює різними предметами;</li> <li>• виконує вправи лежачі на дроті;</li> <li>• робить шпагат, зтяжку, стійку на руках;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• їздить з жонглюванням, з балансом на лобі, з балансом на лобі та одночасним жонглюванням;</li> <li>• їздить стоячи на вильці;</li> <li>• підіймає моноцикл ногою, стоячи на місці та в русі;</li> <li>• стрибає, стрибає з обертами моноцикла під собою, стрибає через скакалку, робить піруети;</li> <li>• вміє горизонтально лежачі на сидінні моноцикла, обертати колесо руками, робити переверот вперед, спираючись руками на колесо;</li> <li>• використовує спрощенні вправи для зв'язок елементів номера;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• балансує, частково використовуючи вправи ручного еквилібру;</li> <li>• робить стрибки через скакалку;</li> <li>• жонглює, жонглює з балансом на лобі;</li> <li>• балансує впевнено в боковій зтяжці на одній нозі, стоячі на коліні впоперек катушці;</li> <li>• виконує оберти, стрибки через скакалку;</li> <li>• пролізає через обруч;</li> <li>• жонглює трьома м'ячиками або обручами;</li> <li>• тримає кут, спираючись на дошку, яка лежить на катушці;</li> <li>• робить підготовчі вправи для стійки на руках («ворон», «жабка»).</li> </ul> <p>Виконує вивчені <u>хореографічні рухи</u> та вправи.</p> <p>Дотримується темпоритму під час виконання танцювальних рухів у</p>
--	--	--	--

	<p>вивчених рухів, вміння ритмічно та виразно рухатись під різну музику.</p> <p>Створення індивідуального сценічного образу в номері за допомогою пластики та хореографії</p> <p>Удосконалення вмінь роботи зі сценічним реквізитом.</p> <p>Відпрацювання елементів та трюків для індивідуального та групових номерів в обраному жанрі.</p>		<p>цирковому номері.</p> <p>Демонструє більш виразну виконавську та акторську техніку рухів, музикальність та почуття ритму, темпу, синхронність виконання всіх елементів під музику різних стилів.</p> <p>Вміє самостійно готувати до роботи та користуватися під час виступу різноманітним цирковим реквізитом.</p> <p>Дотримується плавності переходів у поєднанні трюків у більш ускладненому індивідуальному/груповому цирковому номері. Демонструє фізичну та психологічну витримку під час виступу.</p>
<b>Всього годин у навчальному році:</b>		<b>140</b>	

За підсумками **п'ятого року навчання** та опанування загалом нормативного змісту навчальної дисципліни **під час випускного іспиту** учень/учениця демонструють такі **результати**:

- дотримується правил техніки безпеки під час підготовки номера та його виконання;
- вміє самостійно зібрати та закріпити реквізит, впевнено користується ним під час виступу, складає після його завершення;
- демонструє точність виконання трюків та зв'язок з ускладнених базових елементів у високому темпі;
- поєднує координацію рухів та складність техніки виконання з образним рішенням номера;
- демонструє та розкриває сценічний образ циркової постановки, органічно існує в ньому на сцені; доповнює танцювальними рухами та акторською майстерністю;
- орієнтується в сценічному просторі, узгоджує рухи з музичним супроводом;
- демонструє психологічну витримку під час виступу;
- знає та використовує терміни та поняття циркового мистецтва в межах опанованої навчальної програми.

## СПИСОК ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца : учеб.-метод. пособ. Ленинград : Искусство, 1983. 207 с.
2. Баринов В. А. Основы циркового творчества : учеб. пособ. Москва : МГУКиИ, 2004. 180 с.
3. Баринов В. А. Трюк в цирке. Семиотика трюка: трюк-знак, трюк-код, трюк-символ. Москва : Редегир, 2006. 265 с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. Санкт-Петербург : «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. 256 с.
5. Бауман Н. Э. Искусство жонглирования. Москва : Искусство, 1962. 127 с.
6. Болобан В. Н. Юный акробат. Киев: Здоров'я, 1982. 160 с.
7. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург : Издательство «Лань», 2000. 192 с.
8. Гуревич З. Б. О жанрах Советского цирка. Москва : Искусство. 1984. 304 с.
9. Гуревич З. Б. Эквилибристика. Москва : Искусство, 1982. 168 с.
10. Гур'ева О. П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практ. порадник. Маріуполь : Рената, 2009. 240 с.
11. Дмитриев Ю. А. Искусство цирка. Москва : Знание, 1964. 80 с.
12. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. Москва : Советский спорт, 1990. 64 с.
13. Кашеваров В., Орел Д. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навч. посіб. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с.
14. Кожевников С. В. Акробатика. Москва : Искусство, 1984. 222 с.
15. Коркин В. П. Акробатика. Учебное пособие для училищ циркового искусства. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 127 с.
16. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика : каноны терминологии. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 144 с.
17. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс). Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2009. 320 с.
18. Костровицкая В. С., Писарев А. А. Школа классического танца. Ленинград : Искусство, 1968. 262 с.
19. Котельников С. Клетка для двоих. Киев : Логос, 2014. 295 с.
20. Кох И. Э. Основы сценического движения. Ленинград : Искусство, 1970. 566 с.
21. Курьсь В. Н., Смоленский В. М. Сложные акробатические прыжки. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 142 с.
22. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. Джаз-гимнастика. Диско-гимнастика. Брейкданс. Москва : Советский спорт, 1988. 48 с.
23. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
24. Мессерер А. Уроки классического танца. Санкт-Петербург : Лань, 2004. 400 с.
25. Учеб. прогр. и метод. рек. по гимнастике, акробатическим прыжкам и групп. акробатике для самодеят. цирковых коллективов и нар. цирков. Москва : ВНИЦНТИКПР, 1983. 46 с.
26. Цирк. Маленькая энциклопедия / авторы-сост. А. Я. Шнеер, Р. Е. Славский. Москва : Советская энциклопедия, 1979. 448 с.
27. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. Москва : Искусство, 1978. 151 с.
28. Шляпин Л. Ф. Цирк любителей. Москва : Искусство, 1976. 135 с.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Рівні компетенції	Бали	Характеристика навчальних досягнень
Початковий	1 – 3	Учень/учениця частково засвоює навчальний матеріал, володіє їм на рівні початкового виконання елементів та вправ, застосовує обмежену кількість умінь та навичок, самостійно виконує лише незначну частину завдання, не завжди координує рухи та концентрує увагу.
Середній	4 – 6	Учень/учениця не в повному обсязі, фрагментарно або із суттєвими помилками виконує завдання, значну його частину відтворює за допомогою викладача. Але під час роботи відчуються певні потенційні можливості учня/учениці. Учень/учениця намагається виконати основні навчальні елементи, намагається виправити помилки, рухається невпевнено та слабо координовано.
Достатній	7 – 9	Учень/учениця здатен/здатна самостійно відтворити та намагається об'єднати в систему всі необхідні вивчені циркові елементи, контролювати власну виконавську діяльність, виправляти помилки, але ще потребує допомоги викладача. Має сформовані вміння та навички, але не все робить впевнено, припускає незначні помилки під час виконання елементів та трюків. Виправляє помилки за допомогою викладача.
Високий	10 – 12	Учень/учениця має системні знання, вільно володіє вивченим матеріалом, вміє аналізувати та систематизувати його, розуміє та пояснює спеціальну термінологію, швидко засвоює всі елементи програми, технічно виконує вправи, підвищує техніку та темп виконання. Виявляє творчі здібності, самостійно використовує знання та вміння у всіх формах роботи. Впевнено, вільно, артистично, без помилок виконує різні циркові елементи. Використовує набуті навички в індивідуальному та/або в груповому номері.