РАССМОТРЕНА
На заседании МО
Председатель МО
Н.В. Фомина
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА
Замдиректора по УР
Н.С. Елисеева

УТВЕРЖДЕНА
Директор
Д.В. Кнут
Приказ №172 от 31.08.2026

# ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГАОУ АО «КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. АТАМАНА И.А. БИРЮКОВА»

Составил:
Педагог дополнительного образования
Подъесаул Лепехин Алексей Владимирович

Астрахань – 2026

# ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус им. Атамана И.А. Бирюкова»

# ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ПРЕДМЕТ «ФЛАНКИРОВКА»

**Военно-прикладная физическая подготовка «КАЗАЧИЙ СПАС» / дисциплина «СПАС» (1 часть)**

**ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 5-6 класс**
**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 года**

# Пояснительная записка

## Казачий спас.
## Упражнения.
## Практика вхождения в СПАС.
## ПОДГОТОВКА К ВХОЖДЕНИЮ В СПАС

часть 1

Казачий Спас условно можно разделить на четыре уровня. Первый уровень является подготовительным к вхождению в Спас. Соответственно, его можно условно разделить на три подуровня: подготовка организма к работе в Спасе, освоение новых (для современного человека) возможностей восприятия движений и пространства, освоение новых (опять же для современного человека) способов движения.

Если сравнить казака и обычного человека, то здесь прослеживается аналогия сравнения булатного клинка с обычным однослойным калёным клинком. При работе на высоких скоростях и при встрече с более мощной преградой обычный клинок как правило не выдерживает и если не сразу, то через недолгое время ломается. Булатный же клинок как раз и рассчитан на высокие скорость и мощного противника (либо нескольких противников), и срок его жизни рассчитан на многие поколения его обладателей, да в добавок к этому он со временем не меняет своих качеств, а скорее наоборот. Но, изготовление булатного клинка – процесс сложный и кропотливый, занимает много времени и требует приложения многих сил.

Так же и с казаком. Казак — это не одноразовый боец. Это профессионал. Его подготовка (взращивание) – длительный процесс, рассчитанный на многие следующие поколения казаков. И получиться в итоге должен не солдат (военный раб или наёмник), а воин, для которого чувство Правды и Справедливости, чувство Рода и Чести важнее приказа, не имеющего отношения к казачеству, начальника (в основе своей такого же наёмника или военного раба). Казачество – это не «солдатчина», это культура более высокая по Духу.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМЕСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Приведённые ниже упражнения являются (за небольшим исключением) историческими, бытовавшими в казачьих родах и семьях. Названа эта группа упражнения «разминкой» применительно к современной действительности. Потому что, раньше тренировались не так как сейчас. Физическое развитие проходило в играх, состязаниях и труде. Ну нет сейчас возможности, особенно у городского жителя, натаскать сто вёдер воды, а потом «пулей сбегать» на другой край станицы отнести гостинцы дальним родственникам. Сейчас и время-то на это трудно выкроить. Потому приходиться приспосабливаться к сегодняшней действительности, но с соблюдением основных идей старого казачества.

Читайте, изучайте, пробуйте.

**РАЗМИНКА.**

(подготовка организма к тренировке)

**1. Бег** (казачий) – нога приземляется на мысок, затем на какое-то мгновение на пятку (для разгрузки мыска) и мыском же отталкиваемся. Должно присутствовать чувство полёта в момент отталкивания от пола и небольшое переваливание веса тела из стороны в сторону в такт движения ног. Колени при таком беге поднимаются несколько выше. Инициатор движения – верхняя часть груди, ногами передвигаем «для того чтобы не упасть». При ускорении «падаем» вперёд быстрее и ноги работают быстрее. Обучение ускорению начинаем с 3-5 шагов (по команде), и далее увеличиваем количество шагов постепенно. Время бега – примерно 15 мин. (до лёгкого потто-выделения). Подобный способ бега ограничивает ударную нагрузку на скелет человека.

**2. Дыхательные упражнения** –

— на вдохе руки поднимаем вверх (расширяем грудную клетку), на выдохе руки опускаем вниз (сжимаем грудную клетку); делаем на каждый вдох и выдох; руки движутся по прямой, не выходя сильно за контуры тела. Продолжительность по самочувствию, постепенно доводя до трёх вдохов и выдохов;

— на вдохе руки поднимаются вверх (расширяем грудную клетку), выдох делаем резкий и опускаем руки вниз резко (резкое сжимание грудной клетки); делаем на каждый вдох и выдох; количество выполнений три вдоха и три выдоха;

— и.п. – руки вверху, на вдохе руки опускаем вниз (спокойно), на выдохе резко поднимаем вверх (рассекаем воздух); делаем на каждый вдох и выдох; количество выполнений три вдоха и три выдоха;

— и.п. – руки внизу, на вдохе руки поднимаются вверх (расширяем грудную клетку), выдох дробим на три резких такта (в промежутках руки замирают на мгновение); делаем на каждый вдох и выдох; количество выполнений три вдоха и три выдоха;

— и.п. – руки вверху, на вдохе руки опускаем вниз (спокойно), выдох дробим на три резких такта (в промежутках руки замирают на мгновение); делаем на каждый вдох и выдох; количество выполнений три вдоха и три выдоха;

— и.п. – руки внизу, вдох делаем без движения рук, выдох дробим на три резких такта (руки идут вверх), далее – на вдохе руки остаются на месте, выдох дробим на три резких такта (руки идут вниз); делаем на каждый вдох и выдох; количество выполнений три раза руки вверх и три раза руки вниз.

Упражнения вводятся постепенно по мере тренированности занимающихся. Со временем возможно выполнять все за один раз, и далее по ощущениям занимающихся. Дыхательные упражнения выполняются по мере необходимости (для восстановления нормального дыхания).

**3. Ходьба на различных точках ступни:**

— ходьба на носках – 0,5-1 мин. спокойная, 0,5-1 мин. с приударением об пол. Колени во всех случаях до конца не выпрямляются.

— ходьба на пятках – 0,5-1 мин. спокойная, 0,5-1 мин. с приударением об пол.

— ходьба на внешнем ребре стопы — 0,5-1 мин. спокойная, 0,5-1 мин. с приударением об пол.

**4. Ходьба широким шагом с приседом на переднюю ногу и подъёмом в момент шага** – 1-2 мин.

**5. Инерционное движение в приседе с разворотом на $180^0$ поочерёдно вправо и влево**– 1-2 мин.

**6. Инерционное движение в приседе с разворотом на $360^0$: один проход с вращением в правую сторону и один проход с вращением в левую сторону.**

**7. «Лягушка»** — выпрыгивание вперёд из положения сидя на корточках: «падаем» грудью вперёд и, чтобы «не удариться», отталкиваемся мысками от пола и выносим ноги из-под себя вперёд, приземляясь на мыски.

**8. Упражнения для развития ног:**

— и.п. – ноги на ширине плеч, руки лежат на коленях, дожимание коленей в одну и другую сторону (по прямой); в дальнейшем «рисовать» коленями круг и потом «восьмёрку», дожимая руками колени в крайних боковых точках; ноги в коленях при всех движениях до конца не выпрямляются. Выполнять упражнение до появления чувства тепла в коленных суставах (разогрев).

— и.п. – вес тела на одной ноге на полной ступне (колено слегка согнуто), вторая разгруженная нога опирается на мысок; выполняем скруты корпусом вправо и влево до упора (голова так же поворачивается до упора вправо и влево), разгруженной ногой помогаем доворачиваться в крайние положения, отталкиваясь от пола; должно присутствовать ощущения скручивания в опорной ноге в районе голеностопа, коленного сустава и тазобедренного сустава; выполняем упражнение до ощущения сжатия в коленном суставе, выполняем на обе ноги поочерёдно. Дальнейшее развитие упражнения – выполняем скруты вправо-влево на одной ноге, затем перенос

веса тела на другую ногу, выполнение скрутов вправо-влево и снова переход на первую ногу. Следующий шаг в усложнении – выполнять упражнение с закрытыми глазами.

— приседание дроблением – при таком виде приседания крайними точками являются: крайняя верхняя точка – колени чуть подогнуты, кисти рук у груди (подбородка), крайняя нижняя точка – присед на корточках, но не касаясь бёдрами икроножных мышц; весь процесс приседа разбивается на несколько промежуточных положений (количество положений зависит от уровня подготовленности занимающегося), в промежуточных положениях приседающий замирает (статично) на несколько мгновений; промежуточные положения должны быть равномерно распределены между крайними точками. Процесс подъёма после приседания выполняется по той же схеме. Обычно делается один подход на выполнение данного упражнения. Нагрузка регулируется количеством промежуточных положений в процессе приседания и подъёма и продолжительностью нахождения в промежуточных положениях.

— приседания на разгонку – крайними являются те же точки, что и при приседании дроблением, задача приседающего быстро менять направление движения в крайних точках; обычно делается три подхода, количество раз в подходах зависит от уровня подготовки занимающегося, начинать можно с десяти приседаний, время отдыха между подходами не должно превышать 30 секунд и по возможности сокращаться.

**9. Упражнения для развития рук:**

— сильное разжимание и сжимание в кулак пальцев – 0,5-1 мин.

— сгибание в кистевых суставах внутрь и наружу до упора – 0,5-1 мин.

— сгибание в кистевых суставах вправо и влево до упора – 0,5-1 мин.

— скручивание рук в кистевых, локтевых и плечевых суставах внутрь и наружу до упора (локти слегка согнуты) – 0,5-1 мин.

— отжимания дроблением – по аналогии с приседаниями на дробление. Количество: в два раза меньше чем приседаний.

— отжимания на разгонку – три подхода по аналогии с приседаниями на разгонку. Количество в подходе: в два раза меньше чем приседаний.

— «тачка» — парное упражнение — 0,5-1 мин.

**10. Укрепление кулаков:**

— топтание на кулаках,

— топтание с поворотами кистей до упора в одну и другую сторону,

— отжимания на дробление и разгонку с различным положением (поворотом) кистей,

— вращение гантелей в кистях.

**11. Упражнения для позвоночника:**

— стойка Спаса – фронтальная, ноги немного шире плеч, ступни параллельны, колени подогнуты, руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди раскрыты (для более скорого выполнения и удара, и захвата);

— скрутка в стойке вправо-влево;

— скрутки в стойке вправо-влево с наклоном вперёд;

— скрутки в стойке вправо-влево с наклоном назад;

— скрутки в стойке с наклоном вправо;

— скрутки в стойке с наклоном влево.

Повороты до отказа, голова поворачивается вместе с туловищем также до отказа, таз на месте. При достаточном уровне координации выполняем в варианте разгонки (быстрая смена направлений).

— и.п. – в стойке, наклоны вперёд-назад, вперёд – руками достаём до пола, назад – прогиб; со временем перевести в вариант выполнения на разгонку.

**12. Упражнения для шейного отдела позвоночника:**

— вращения головой по кругу,

— повороты головы в стороны,

— после освоения первых двух упражнения «рисовать» головой восьмёрки

Упражнения выполнять с напряжением и не торопясь.

— укрепление мышц шеи – вращения головой в положении «мост» (с прогибом назад и с прогибом вперёд).

**13. Упражнения для косых мышц живота:**

— и.п. – лёжа на спине «крестом» (руки в стороны), поднять ноги, согнутые в коленях, опускать их вправо-влево, касаясь пола только коленями; три подхода;

— и.п. – тоже, поднять прямые ноги, опускать их вправо-влево, касаясь пола только ступнями; три подхода;

— и.п. – вис на турнике или шведской стенке, делать полукруг вправо-влево согнутыми в коленях ногами; три подхода;

— тоже, но ноги прямые; три подхода;

**14. Упражнения с канатом (верёвкой):**

**Прыжки:**

— прыжки через канат (верёвку) – двигаемся вдоль каната (верёвки) боком к ней, отталкиваемся (мысками) и приземляемся (на мыски) двумя ногами, стараться не делать промежутков между приземлением и отталкиванием (как при упражнениях на разгонку); делать три прохода, на каждом из них увеличивать высоту каната;

— выполнение через канат (верёвку) инерционных движений (из «Казачка»).

**Подсады:**

— проход под канатом (верёвкой) прогибом назад;

— двигаться в стойке вдоль каната (верёвки) и подседать под него то с одной стороны, то с другой; движение: подсад под верёвку с шагом по диагонали, разворот к верёвке, ладони над ней, и, далее, также с другой ноги; при подныривании сначала идём вниз, а уже затем в сторону.

Регулировать высоту:

— для подсадов – от пояса и до колен (чуть выше),

— для прыжков – от пояса (чуть ниже) и до груди.

Упражнения разминки подбирает сам занимающийся (при индивидуальной тренировке) или казак-наставник (при тренировке в составе

группы), исходя из того, на какие части тела будет приходиться нагрузка в основной части занятия.

Общее время разминки – 20-30 минут. Стараться поддерживать высокую интенсивность.

Ещё раз напомню, что основные упражнения 1-го уровня Спаса это – подготовка организма к работе в Спасе, освоение новых (для современного человека) возможностей восприятия движений и пространства, освоение новых (опять же, для современного человека) способов движения.

Упор в Спасе изначально делается на общее развитие и общую подготовку казака.

Движения Спаса (двигательная основа) – это «джигитовка»: на земле (без коня), верхом на коне, с земли на коня и обратно.

Беглый анализ джигитовки показал, что казак использует движения в своей основе общие, что для боевых действий «верхами», что для боевых действий спешенным. В стародавние времена казачонка начинали обучать движениям «на земле», затем на коновязи и других снарядах, а уже потом – на коне.

Подготовка организма к работе в Спасе.

Очень важно подготовить свой организм к работе на высоких скоростях и при резкой смене направлений или видов движений. Неподготовленному человеку очень легко повредить себе суставы или порвать мышцы. И виноваты в этом всегда тот, кто обучает и тот, кто получил травму. По обучению: раньше казачонка с малолетства учили отец, крёстный («дядька»), старики, старшие товарищи, учили также, как и их в своё время. И наставник всегда виноват только в том, что не донёс до подопечного, но если дал всё, что нужно… На судьбу сетовать нечего. Казаки на судьбу никогда не сетовали, это удел «гречкосеев», да и то не всех. Это они говорили: «Судьба…» а у казаков, коль случилась беда, говорили: «Не уберёгся, казак…» Мог, но не уберёгся! Поэтому готовились казаки к ратным будням постоянно, и телесно и духовно!

**А теперь упражнения на проработку наиболее ответственных частей тела.**

**1. Скруты верхней части тела** (работа на матах на косые мышцы живота и позвоночник) – всегда (1 год).

В тройках, и.п. – лёжа на спине, ноги слегка разведены, мыски повёрнуты наружу, двое помощников удерживают ноги за ступни, руки – у груди, необходимо скручиваться поочерёдно вправо и влево до касания предплечьями пола; изначально выполнение скрутов с возвращением в и.п., затем – без возвращения в и.п., и по мере развития – вариант выполнения на разгонку (быстрая смена направления движений).

**2. Скруты нижней части тела** – всегда (1 год).

И.п. – упор сзади на руки и на ноги, таз пола не касается, скручивать таз вправо и влево, переставляя ноги прыжком, инициатор движения – таз. На начальном этапе можно возвращаться в исходное положение.
И.п. – стоя, руки за головой, вращения тазом с подпрыгиванием (корпус на месте).

**3. «Присядка»** – для укрепления ног и отработку «ключей» на ноги.

И.п. – сидя на корточках, ступни на мысках, руки перед собой – перемещаясь вперёд, поочерёдно выбрасывать ноги, мысок тянут вперёд.

**4. Укрепляющие упражнения.** Укрепление поясничного отдела позвоночника – периодично (1 год).

Скрутки при висе на турнике – вправо-влево, ноги немного развести, инициатор движения ноги, туловище на месте. Скрутки нижней части тела на коновязи – налечь сверху на коновязь (уравновесить центр тяжести), всё тело должно быть параллельно земле, руками схватиться за бревно коновязи, ноги слегка развести в стороны и скручивать таз вправо-влево.

Растягивание позвоночника на полукруглой поверхности (на спине, на животе). Осторожно расслабляться, в результате чего происходит растягивание. Делать как профилактику вне тренировочного процесса. Топтание по позвоночнику – в паре на твёрдой поверхности, в т.ч. по шейному отделу (подобрать положение тела). Делать как профилактику вне тренировочного процесса.

Боковые выпады на одну ногу с приподнятием другой, как можно ниже амплитуду.

В выпаде вращение вокруг опорной ноги с приподнятием разгруженной. Ось вращения – опорная нога.

В присяде – выбросы ног поочерёдно вперёд.

**Резкий выпад вперёд:**

— бросок вперёд в сторону (по диагонали) и дотронуться руками до пола перед ногой,

— тоже, но одна рука перед ногой, а другая – защищает голову,

— выпады вправо-влево по «восьмёрке».

Прыжок на плечи + Подъём разгибом.

На начальном этапе выполняется на мягком покрытии.

**Прыжок на плечи:**

И.п. – сидя на корточках. Оттолкнувшись ногами от пола, прыгнуть назад и прогнувшись в позвоночнике, кисти рук при этом идут за голову центрами ладоней наружу и пальцами вперёд. Ноги после прыжка поднимаются вверх (вы как бы складываетесь), тело сгибается и приземляется на пол плечами. Подбородок к моменту приземления должен быть прижат к груди, затылок страхуют от удара кисти рук.

**Подъём разгибом:**

И.п. – конечная фаза прыжка на плечи. Необходимо одновременно оттолкнуться от пола руками и, разгибаясь в поясничном отделе, бросить прямые ноги из-за головы в точку пространства, которая находится на высоте вашего роста со стороны ног (вектор диагональный). Как только спина оторвалась от пола, ноги сгибаются в коленях (ещё в воздухе), а руки бросаются вперёд (сгибаясь в пояснице).

Полный цикл упражнения – это прыжок на плечи – подъём разгибом. Необходимо выполнять три подхода по десять циклов.

В промежутках между подходами выполняются скруты корпусом с гантелями – стоя в стойке, гантели в руках на уровне груди, руки разведены в стороны, локти согнуты примерно до прямого угла, выполняем скруты корпуса и повороты головы в крайние боковые точки по переменно и быстро, таз при этом не движется – 15-20 скрутов.

Помимо описанных выше упражнений к укрепляющим можно отнести и упражнения РАЗМИНКИ.

Освоение новых возможностей восприятия движений и пространства.

Казаку, как истинному природному воину, необходимо было множество навыков, не присущих другим категориям людей. Враг быстр, но казак должен быть быстрее, враг ловок, но казак должен быть ловчее.

Наверняка все слышали выражение «Лететь пулей». Это про казака. У казаков от природы развиты скоростные качества, способность быстро оценивать обстановку, замечать то, что другие не могут заметить, знать незнаемое, предвидеть не свершившееся и многое-многое другое. Но эти же качества в казаках воспитывались с детства старшими поколениями. И тогда сила и острота их увеличивались во много раз.

**5. «Ожига».**

«Ожига» — это сильные похлопывание ладонями по всему телу (как в традиционных танцах). Её цель – вызвать приток адреналина в кровь. Обхлопывать необходимо ноги, руки, туловище, лицо. «Ожига» должна применяться всякий раз, когда необходима скоростная или силовая нагрузка, когда присутствует усталость, или одолевает сон, а необходимо бодрствовать. В общем, начинаем с применения «ожиги» на тренировках, и постепенно переносим на бытовые случаи. Со временем достаточно будет вспоминать ощущения после «ожиги» и организм будет приводиться в состояние боевой готовности. Такой подход со временем может привести к перестройке организма и увеличится предел выносливости, откроется второе, третье и может быть даже четвёртое дыхание. Но раньше 12 лет «ожигу» применять нельзя.

**6. Приседания на хлопок** – скоростное тестовое упражнение.

— ступни от земли не отрывать – выполнять периодично.

**7. «Догонялки»** с мячом (в одиночку) – всегда. Скоростное тестовое упражнение.

И.п. – в стойке, мячик в руке, руки на уровне груди; отпустить мяч и поймать его той же рукой до касания им пола. «Бросок к мячику осуществляется с помощью одновременного участия в движении ног (приседа) и корпуса (наклоном). Сначала дождаться, когда он долетит до уровня пояса и затем поймать его. Далее – когда долетит до середины бедра, довести ожидание до уровня коленей. Довести место захвата мячика на расстоянии высоты спичечного коробка, не ниже и не выше.

**8. Упражнения с мячом** (от пола, от стены):

Цели и задачи упражнений с мячами – развитие скорости и координации движений, умение улавливать (видеть) предметы в движении,

развитие кисти для захватов и ударов, пробный вход в изменённое (боевое) состояние сознания.

**1.** И.П. – стоя в небольшом наклоне вперед, задача – бросать мячик в пол и ловить его рукой после отскока от пола и тут же снова посылать его в пол.

**2.** То же, стоя в основной стойке.

Варианты:

С одним мячиком –

— работа одной рукой,

— работа двумя руками поочерёдно,

— работа с мячом в одной руке + в промежутке между броском мяча и его захватом достаём рабочей рукой до стены (короткая дистанция – рука согнута в локте, длинная дистанция – рука прямая), и.п. – боком к стене, работает ближняя к стене рука,

— работа с мячом в одной руке, вторая рука за время между броском мяча и его захватом, должна сделать двойное горизонтальное движение вправо-влево (влево-вправо) под бросающей рукой, не задев при этом мячик,

— тоже, но рука делает движение вправо-влево-вправо (влево-вправо-влево),

— работа с мячом в одной руке + одноимённой ногой дотронуться мыском до пола напротив мыска опорной ноги, уложиться по времени, равному полёту мяча к полу, не задев при этом мяч ногой (возможно исполнение с вращением вокруг своей оси – нога ставится вперёд и корпус выравнивается),

— тоже, но нога должна успеть за время полёта мяча сделать движение и вернуться обратно.

**С двумя мячиками** –

— работа двумя руками поочерёдно,

— работа двумя руками одновременно,

— работа двумя руками с неравномерным ритмом.

Ловить мячик встречно, постепенно переходя на боковой захват.

От стены (дистанция 1-1,5 м) –

**С одним мячиком** —

— работа одной рукой,

— работа двумя руками поочерёдно,

**С двумя мячиками** —

— работа двумя руками поочерёдно,

— работа двумя руками одновременно,

— работа двумя руками с неравномерным ритмом.

Добиться того, чтобы мячик отлетал в область лица (либо ловить, либо изворачиваться). Переходить к боковому захвату мячика рукой.

Мячик должен ловиться не пальцами и не в скользь, а всей кистью плотно обхватывать его – мяч должен соприкоснуться с центром ладони и в этот момент пальцы быстро обхватывают его.

В движении –

Перемещаться и поочерёдно выполнять упражнения:

С одним мячиком —

— работа одной рукой,

— работа двумя руками поочерёдно,

С двумя мячиками —

— работа двумя руками поочерёдно,

— работа двумя руками одновременно,

— работа двумя руками с неравномерным ритмом.

При работе с мячиками в движении (с шагами) – работать аритмично. Необходимо делать упражнения как можно быстрее, но в расслабленном состоянии. Работать упражнения не менее 15 мин (лучше каждый день). Основная задача – добиться ощущения замедления времени вокруг себя, работая в обычном режиме. Взгляд при работе расфокусирован.

Работа с мячом на скорость в группе —

Группа разбивается на тройки, четвёрки, пятёрки или все становятся в круг. Выполняется одно из упражнения с одним или двумя мячиками –

— работа одной рукой,

— работа двумя руками поочерёдно.

Каждый пытаются обогнать каждого. Рассеянным зрением смотрим за всеми – сами работаем на увеличение скорости броска и хвата автоматически.

Задача – выйти на состояние Спаса относительно других участников тренировки.

Цель упражнения — отработка первичных скоростных качеств с умением развития наблюдения за движением мяча. Состояние тела – «расслабленная пружина».

Работа в парах, в круге –

Дистанция между участниками четыре шага (начинать можно с более длинной дистанции, а затем постепенно укорачивать). Выполняются упражнения:

С одним мячиком —

— работа одной рукой,

— работа двумя руками поочерёдно,

С двумя мячиками —

— работа двумя руками поочерёдно,

— работа двумя руками одновременно,

Возможно увеличение количества используемых мячей.

Общие требования для упражнений с мячом:

А – работа во фронтальной стойке (в течении первого года, затем каждый подбирает себе левую или правую), добиться максимальной скорости, работа перед собой,

Б – работа на одном месте, но вокруг своей оси,

В – работа с перемещениями.

— все упражнения в движении,

— на скорость в группе.

— переводить работу с мячами в свободную: движения ногами, руками, по площадке, вращения.

**9. Работа с палками** (с проносом плеча) – периодично (все упражнения).

Цели и задачи упражнений с палками – развитие скорости и координации движений, приобретение навыка работы с предметами и оружием, развитие кисти для захватов и ударов.

**1.** И.п. – основная стойка, палка удерживается одной рукой за край горизонтально на уровне плеч. Перехваты с одного конца на другой. Перехваты – удерживающая рука быстро перебрасывается на другой конец палки за счёт движения руки, разворота плеч и переноса веса тела в сторону переброса. После этого меняем руки – удерживающая кисть руки отдёргивается, а свободная ложится на её место также за счёт разворота плеч. Далее всё повторяется в зеркальном варианте. Задача – добиться «зависания» палки в воздухе в моменты перехватов, не подбрасывая её при этом.

**2.** И.п. – основная стойка, палка удерживается одной рукой за край вертикально, кисть руки — на уровне плеч большим пальцем вверх. Перехваты с одного конца на другой. Перехваты – удерживающая рука быстро перебрасывается на другой конец палки, но поворачивается большим пальцем вниз. Переброс осуществляется одновременным движением руки, приседом на ногах и наклоном корпуса. После этого рука возвращается на прежнее место также с помощью ног и корпуса, и в верхней точке происходит смена рук. Задача та же, что и у предыдущего упражнения.

**3.** Выполнение первого и второго упражнения на скорость.

**4.** Удержание палки двумя руками за края и действия:

— хлопок в ладоши сверху и возврат— хлопок по бёдрам и возврат,

— подсад под палку и возврат,

— нырок под палку и заход с другой стороны (идеальный навык). Подготовительное упражнение: палку держат двое на высоте около 2-х метров.

**5**. Перешагивания через палку, доводя до перепрыгивания через неё.

**10. Работа с мячом на уверенность и интуицию** – всегда:

А) уверенность (одиночно) –

И.п. – стойка, мяч в одной руке, руки на уровне солнечного сплетения, глаза закрыты. Перебрасывать мяч из руки в руку, стараясь уловить ощущения неуверенности (если мяч не поймали) и уверенности (если мяч пойман). Усложнение работы – расширение расстояния между руками, смена уровней рук в процессе переброса мячика (одна рука постепенно поднимается вверх, потом возвращается, затем другая идёт вверх и возвращается).

Б) интуиция (одиночно) –

И.п. – стойка, мяч в одной руке, руки на уровне солнечного сплетения, глаза закрыты.

1 – Выполняются броски мячом в пол и при его возвращении стараться определить и поймать той же рукой. Работать по три раза правой и левой рукой.

2 – Выполняются подкидывания мячом вверх и при его возвращении стараться определить и поймать той же рукой. Работать по три раза правой и левой рукой.

Не угадывать где может пролетать мяч, а именно определить и поймать его.

В) бросок мячом в затылок (в парах, в группе) –

И.п. – спиной к бросающему, расстояние между бросающим и испытуемым 4-6 шагов. Бросающий эмоционально окрашивает взгляд в место броска, замах и бросок, испытуемый должен почувствовать и увернуться (присесть) от летящего мячика. Необходимо в себе различать ощущения взгляда, замаха и полёта предмета. О своих ощущениях никому не рассказывать, а лучше стараться применять их в повседневной жизни.

**11. Координационные упражнения** (все) – всегда (с момента уставания).

Координационные упражнения направлены на то, чтобы включить в работу оба полушария мозга (и интуитивную, и логическую). Их суть состоит в том, что необходимо разделить полушария и включить их в работу, т.е. выполнять два или более различных между собой движения.

1-е упр. – правой кистью руки выполнять движение вперёд-назад, левой – вправо-влево, затем наоборот, после можно одной кистью выполнят движение с большей скоростью, другой – с меньшей, или разные по амплитуде движения.

2-е упр. – правой рукой (большим и указательным пальцами) схватиться за мочку левого уха, левой рукой (большим и указательным пальцами) схватиться за нос, затем развести руки в стороны и свести обратно, но уже правой рукой – за нос, а левой – за мочку правого уха. Захваты должны быть чёткими и одновременными.

3-е упр. – сидя, левая ступня движется вперёд-назад, правая – вправо-влево. Дальнейшие вариации такие же, как и при упражнении с кистями.

4-е упр. – сидя, левая ступня и кисть движется вперёд-назад, правая ступня и кисть – вправо-влево. Вариации те же.

5-е упр. – сидя, правая ступня и левая кисть движутся вперёд-назад, а левая ступня и правая кисть – вправо-влево. Вариации общие.

Необходимо проработать эти пять упражнений подряд в три подхода. Каждое упражнение работать 1-3 минуты.

**12. «Обстрелы»** — периодично.

«Обстрелы» — это обкидывание мячиками (шерстяными клубками) казачонка (казака), который находится на ограниченном пространстве и свобода перемещения у него также ограничена, раньше это упражнение проводилось у плетня и казачонка вдобавок ко всему привязывали верёвкой к этому плетню так, что он буквально мог сделать шаг вперёд, шаг в право и шаг влево.

Суть упражнения –

— научиться справляться с собственным страхом,

— научиться видеть летящие в тебя предметы,

— научиться изворачиваться и отбивать эти предметы.

Проводится у стены. Необходимо отметить три рубежа для бросающих. Для начала подойдут дистанции 5, 7 и 9 шагов. Средний состав группы – 10 человек. Соответственно, необходимо иметь в наличии от 8 до 20 мячиков.

1-й обстрел мячами с ближнего рубежа – бросают все по очереди начиная с правого или с левого фланга, здесь кидают несильно, но точно, задача обстреливаемого – ни сколько изворачиваться, сколько видеть летящие в него мячи и определять попадут они в него или нет, а также какую часть тела убрать чтобы мячик не попал, определять необходимо научиться быстро – если определил конечную цель летящего мячика, переключайся на другой. Ни в коем случае нельзя отворачиваться, необходимо расслабиться и включиться в работу.

2-й обстрел со среднего рубежа – здесь обстреливающие уже бросают мячики чуть посильнее, а обстреливаемый старается изворачиваться, используя наработанные или включённые в предыдущем подходе навыки.

3-й обстрел с дальнего рубежа – обстреливающие бросают мячики достаточно сильно, задачи обстреливаемого те же.

4-й обстрел со среднего рубежа – сохранять предыдущую силу и точность бросков мячами.

5-й обстрел с ближнего рубежа – та же сила броска и те же задачи.

При достаточном уровне подготовке занимающихся можно включать обстрелы в хаотичном порядке, в хаотичном порядке и рваном ритме, залпом.

**13. «Карусель»** (обязательно привязывать человека) – периодично (совмещать с «обстрелами»).

Суть этого упражнения та же, что и при «обстрелах».

Один человек из группы – защищающийся, остальные атакующие. Группа располагается по кругу, защищающийся также находится в составе этого круга. По команде атакующие начинают двигаться по кругу («карусель»), а защищающийся должен оставаться на месте и отводить атаку. Для начала атака может состоять из обычных толчков правой или левой рукой (соответственно атакующий проходит с левой или правой стороны), основная задача защищающегося отводить руки товарищей и не дать себя сбить с места (можно делать только уходы с линии атаки на шаг вправо или шаг влево). Интенсивность выполнения зависит от скорости движения «карусели».

**14. Скруты верхней части тела за нагайкой** – периодично (1 год).

И.п. – стойка, нагайка в одной руке. Работать нагайкой по восьмёрке, разворачивая корпус и поворачивая голову вправо-влево (в такт движений нагайкой) так, чтобы улавливать пролетающий «шлепок» в крайних задних точках. Постепенно увеличивать скорость вращения, а, соответственно, и работы тела, выходя постепенно на максимальную скорость. При увеличении скорости не уменьшать амплитуду движений телом. Чтобы избежать излишнего головокружения при такой работе необходимо широко открывать глаза (выпучивать их).

Упражнение является показателем того, к какой скорости нужно стремиться при работе других частей тела, а также при координируемой работе всего тела при выполнении любых движений.

Освоение новых способов движений.

Новые способы движений на самом деле являются базовыми основами жизнедеятельности казаков. Это та двигательная основа, на которой держались все бытовые и боевые навыки казака. Будь то косьба, плотницкие работы, охота, или же бой в конном строю, спешившись, холодным либо огнестрельным оружием. Да много чего нанизано на эту двигательную основу, всего и не опишешь. Но без этой основы казак никуда. В этих движениях заложена основная суть Казачества – Воля (свобода). Свобода души от свободы тела. Нижеописанные движения и являются отправной точкой к свободному владению своим телом. А в каких действиях казак их применит – это уже его выбор.

**15. Свиля** (как стержень для сращивания с ней нового опыта) – всегда (15 мин):

**«Рюмочка»** —

1 – движение вперёд-назад, и.п. – стойка, первое крайнее положение – свести лопатки и выгнуть позвоночник вперёд, второе крайнее положение – свести плечи и выгнуть позвоночник назад. Чередовать крайние положения, при достаточной координированности работать в варианте разгонки.

2 – движение вправо-влево, и.п. – стойка, первое крайнее положение – выгибаем позвоночник в правую сторону и выносим плечи, параллельные полу, вправо, второе крайнее положение – выгибаем позвоночник в левую сторону и выносим плечи, параллельные полу, влево. Чередовать крайние положения, таз при этом должен быть на месте. При достаточной координированности – работать в варианте разгонки.

3 – движение по кругу, последовательно чередовать крайние положения: вперёд-вправо-назад-влево и т.д. Вращаться как в правую сторону, так и в левую сторону. На начальном этапе можно фиксироваться в крайних положениях, затем работать безостановочно, со временем перевести вращения в скоростную работу (на ускорениях).

После освоения круговой работы в «рюмочке» перевести на работу по восьмёрке.

Совмещение «рюмочки» с работой рук –

— и.п. – стойка, руки расслабленно висят вдоль тела, с помощью движений плечами по «рюмочке» посылаем руки вправо, затем влево и т.д. Работа плеч: руки вправо – правое плечо назад, левое вперёд, руки влево – левое плечо назад, правое вперёд.

— тоже, но соединяем в непрерывное движение руки, плечи и позвоночник – по «рюмочке».

— и.п. – стойка, на любой высоте от головы до пояса на расстоянии вытянутых рук расположен мячик, двигаясь по круговой траектории «рюмочки», быстро и точно на движении рук в одну сторону схватить мячик, а на движении рук в другую – положить обратно и т.д.

— и.п. – стойка, руки расслаблены, работать по «рюмочке» в вольном режиме: т.е. не обязательно по кругу, можно по любым петлеобразным траекториям, главное, чтобы не было «мёртвых точек». Свиля — от слова виться, поэтому «вьёмся по рюмочке». При достаточной наработке – подключить к этому движению переносы веса тела с ноги на ногу (т.е. включить работу ног) в разных вариантах, а затем подключить перемещение по площадке в такт с «рюмочкой» и переносами веса тела.

— и.п. – стойка, руки расслаблены, добиться с помощью Свили («рюмочка» и переносы веса тела) работы руками «мельницей» по кругу вперёд (а после – назад) без участия мышц рук. Критерий правильности: при вращении вперёд сверху вниз – вас тянет вперёд, при вращении назад снизу-вверх – вас тянет назад. Такое возможно лишь при достаточной скорости вращения.

— и.п. – стойка, работа нагайкой по простейшим траекториям – круги, восьмёрки – но подключаем принцип «рюмочки»; после закрепления принципа «рюмочки» в простейших движениях, стараемся переходить к комбинированным: т.е. постоянные смены траекторий, как бы бесконечно.

— принцип работы – как в предыдущем упражнении, но теперь работаем руками (без нагайки): руки последовательно (одна за другой) вырисовывают восьмёрки в разных плоскостях.

Дыхание при Свили произвольно-естественное: диафрагма сжимается – выдох, диафрагма высвобождается – вдох и т.д.

Движения Свилёй являются основной двигательной основой при нанесении ударов руками и ногами, оружием (шашка, кинжал, карабин (автомат)), использовании борцовской техники, перемещении по местности (в частности по-пластунски), метании ножей (кинжалов), выполнении упражнений джигитовки и управления лошадью, инерционных движений в пространстве (Казачок/Гопак), а также при некоторых способах стрельбы из огнестрельного оружия.

**16. Скруты с отработкой четырёх вариантов до состояния «Волчка»** («вертеться волчком») – периодично (1 год).

«Волчок» — это инерционное вращение тела вокруг своей оси. При движении «Волчком» тело состоит как бы из двух частей – верхней и нижней. Граница между ними – район талии. Обе части работают как бы сами по себе, но в тоже время, в единой связке. Инициатором движения является то верхняя, то нижняя часть.

1-й вариант: и.п. – стойка, вращение вправо, первым начинает верхняя часть туловища – сначала скручиваем до отказа туловище, затем в момент наибольшего натяжения мышц подпрыгиваем и скручиваем в том же направлении таз до отказа, после – снова закручиваем туловище и тут же в подпрыгивании скручиваем таз и т.д. Главное, чтобы окончание скручивания одной части тела уже являлось началом раскручивания и последующего скручивания другой части. Но на начальном этапе следует быть предельно осторожными, дабы не защемить внутренности, поэтому при начале разучивания движений не надо торопиться.

2-й вариант: и.п. – стойка, первым начинает, опять же, верхняя часть туловища, но вращение влево.

3-й вариант: и.п. – стойка, вращение вправо, но первым начинает нижняя часть туловища.

4-й вариант: и.п. – стойка, первым начинает нижняя часть туловища, но вращение влево.

Дыхание – аналогично дыханию при движениях по Свиле.

Основная задача при обучении вращения «Волчком» — это поймать чувство инерции и быть способным увеличивать скорость вращения до трёх оборотов вокруг своей оси.

**17. «Ключи» и работа с лапой** (в парах) – всегда.

Удар в казачьем рукопашном бое складывается из нескольких наложенных друг на друга ускорений, например – ускорения веса тела (перенос), скрутки корпуса, движения плеча, и – «ключ». «Ключ» — это акцентированное и ускоренное движение руки или ноги.

«Ключи» руками: есть верхние и нижние ключи. Верхние «Ключи» — при траектории ударов сверху вниз, нижние – при траектории ударов снизу-вверх.

Исполнение «ключа» рукой – ударная часть кулака движется вперёд быстрее за счёт того, что сжимаемые пальцы движутся быстрее в противоположном направлении и сжимаются с силой. Основная трудность – одновременность окончания сжатия кулака и его касания поверхности цели, причём вектор удара должен быть диагональным относительно поверхности цели.

«Ключи» ногами: одной из особенностей казаков является то, что ведение конного и пешего боя унифицированы между собой, а из этого вытекает следующее – из седла возможно нанести удары ногой мыском или пяткой лишь без провала массы тела в сторону противника. Поэтому количество ударов ногами у казаков невелико (в основном это «пинки» и «хлысты»), но разнообразны варианты их применения.

Выполнение «ключа» ногой – вес тела в и.п. должен быть на бьющей ноге, ступня другой ноги перед ударом несколько приподнимается над полом и, затем, вес тела быстро переносится на неё, а разгруженная нога производит удар по цели. Вектор удара так же диагональный относительно поверхности цели, ступня в момент соприкосновения с целью принимает крайнее положение (мыском, пяткой или ребром стопы) и за счёт этого происходит напряжение-акцент. Важно поймать этот момент – он производит как бы дополнительное «вкручивание» в цель.

И самый важный момент в «ключе» ногой – время прохождения ударной ноги от земли до цели должно быть равным времени прохождения другой (становящейся опорной) ноги до земли. Поначалу опорную ступню придется поднимать несколько выше, но потом, время полёта ударной ноги должно равняться времени переноса опорной ноги с мыска на всю ступню.

**Наработка «ключей»**:

— руками – по лапам, звук от удара должен быть не глухим, а звонким, скорость нарабатывается во взаимодействии с товарищем, держащим лапу: если товарищ видит подготовку к удару или успевает заметить полёт руки – он разворачивает лапу ребром.

— ногами – поначалу можно наносить удары по лапе, но в дальнейшем лучше приобрести большую «подушку», дабы избежать травм (на лапах сушит руки). Удары наносятся не выше солнечного сплетения, важно выдерживать точку нанесения удара и его вектор.

— связывание «ключей» руками и ногами – верхний «ключ» рукой, «ключ» ногой, верхний «ключ» рукой, «ключ» ногой, нижний «ключ» рукой, «ключ» ногой, нижний «ключ» рукой, «ключ» ногой и опять сначала без остановок; постепенно увеличивать скорость, не сбиваться с ритма и соблюдать последовательность.

При наработке «ключей» (да и вообще ударов, а затем захватов) есть один нюанс – не надо смотреть на место, куда будешь бить или бьёшь. Надо привыкнуть к тому, что ты всё хорошо фиксируешь, используя рассеянное зрение. Это очень важно при работе на больших скоростях и при «неестественных» положениях тела в пространстве (при выполнении инерционных движений).

**18. Передача силы Свили на перемещение в низком сиде и в полный рост** – всегда.

— и.п. – сидя на корточках, руки перед грудью, движение вперёд разворотом на $180^0$ – производится инерционный разворот с помощью движений «рюмочки» (переходы из одного крайнего бокового положения в другое и обратно).

— и.п. – сидя на корточках, руки перед грудью, движение вперёд разворотом на $360^0$ – производится инерционный разворот с помощью движений «рюмочки» (переходы из одного крайнего бокового положения в другое по кругу безостановочно).

— то же, но периодически добавлять подъём и выход на «волчок» (в 1, 2 или 3 оборота). Расширять глаза при вращении вокруг своей оси всегда.

— и.п. – сидя на корточках, руки перед грудью, движение вперёд с ударами разворотом на $180^0$ – производится инерционный разворот с помощью движений «рюмочки» и боковым ударом внутрь на каждый разворот.

— и.п. – сидя на корточках, руки перед грудью, движение вперёд с ударами разворотом на $360^0$ – производится инерционный разворот с помощью движений «рюмочки» и боковыми ударами внутрь и наружу на каждый разворот по $180^0$.

— перемещение разворотами на $180^0$ и $360^0$ в полный рост, в т.ч. с включением «волчка» (на 3600) и добавлением ударов.

— и.п. – сидя на корточках, руки перед грудью, начать движение туловищем по «рюмочке» (по кругу) и в тот момент, когда произойдёт натяжение мышц в районе тазобедренного сустава, выдвинуть вперёд ногу и

«перекатить» на неё вес тела, затем идет «рюмочка» в другую сторону и, так же, в момент натяжения мышц – выдвинуть вперёд ногу и т.д.

**19. Сращивание Свили и Скрутов** – периодично 15-20 мин (1 год).

Когда какая-либо нога делает шаг, туловище оставляем на месте и, используя скручивающий момент выводим руку в удар. Отрабатывать этот принцип сначала по воздуху, потом по снарядам (лапам, подушкам, мешкам). По одной, двум и трём целям. Поначалу выполнять одиночные удары (боковой внутрь или боковой наотмашь), затем двойные (первый наотмашь, второй внутрь), далее объединить двойную связку в восьмиобразную траекторию (наотмашь лев., боковой пр., наотмашь пр., боковой лев. и т.д.) и уже потом работать её в любых плоскостях, как говорится, бесконечно.

Ударная связка: объединяем Свилю («рюмочку»), Скруты («волчок»), движения-перебросы рук и ног, «ключи».

— и.п. – боком к направлению движения, вес тела на задней (правой) ноге, туловище в боковом положении «рюмочки», правая рука у груди, левая у левого бедра – выносим вес тела на левую переднюю ногу и одновременно по «рюмочке» выбрасываем в удары руки (левая – боковой наотмашь, правая – боковой внутрь), вместе с тем не забывая про «ключи», при завершении ударов руками возникает скрутка корпуса, вот её то и используем для выноса ноги в удар (нога выходит согнутой в колене и разгибается в противника (формируется стопа, делается «ключ»), в момент удара ногой туловище находится в крайнем боковом положении «рюмочки», затем ударная нога ставится на мысок впереди и всё повторяется с другой стороны с точностью до наоборот (вместо левого – правое, вместо правого – левое).

Это базовая связка. Её необходимо нарабатывать до того момента пока все составляющие не будут выполняться автоматически. Опять же необходимо поймать чувство инерции и лёгкости исполнения. Нарабатывать связку «по воздуху», в парной работе, на снарядах (лапы, подушки, мешки).

**20. Куколка** (по силе занимающихся) – всегда (со 2-3 месяца).

— «Куколка» — это круглое полено, которое необходимо вращать в руках. Необходимо перебрасывать «куколку» самыми разнообразными способами как можно на большей скорости и как можно дольше её не ронять на землю (и уж тем более на ноги и другие части тела). В этом упражнении нарабатывается очень многое: работа тела по Свиле, Скруты, координация и сила хвата, реакция, ощущение веса и вектора сил «куколки», не говоря уже о выносливости. Со временем вес «куколки» увеличить до 40 кг, но требования остаются те же.

Это основные упражнения для вхождения в Спас. Вот и представьте себе, что у человека подготовлен организм к работе, он способен воспринимать быстрые движения и ориентироваться в пространстве на большой скорости, а также воспринимать само пространство, да ещё, в добавок, гибкого как змея и сильного как волка. А если этот человек знает и почитает традиции, обычаи и историю своего Казачьего Народа, поступки его соответствуют Заветам Предков и Божьим Заповедям. Вот и получается настоящий Казак!

**P.S.**

Всё остальное – постепенное вхождение в Спас. Добавляется по готовности развития тела и скоростей действия: инерционно-динамические упражнения (основой для которых являются Свиля и Волчок), наработка и понимание ударной техники на высоких скоростях.

И самое главное, здесь очень важны вера в Бога, почитание Предков и чистота помыслов. Иначе – травма может быть посерьёзней, чем вывих суставов или разрыв мышц.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

программы "Казачий Спас".

5-6 классы(1 год обучения)

| | Раздел | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | разминка | Бег (казачий) | 2 |
| 2 | | Дыхательные упражнения выполняются по мере необходимости (для восстановления нормального дыхания) | 2 |
| 3 | Ходьба | ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешнем ребре стопы | 2 |
| 4 | | Ходьба широким шагом с приседом на переднюю ногу и подъёмом в момент шага | 2 |
| 5 | | Инерционное движение в приседе с разворотом на $180^0$ поочерёдно вправо и влево | 2 |
| 6 | | Инерционное движение в приседе с разворотом на $360^0$: один проход с вращением в правую сторону и один проход с вращением в левую сторону | 2 |
| 7 | «Лягушка» | Упражнения для развития ног, рук, кулаков | 2 |
| 8 | | Упражнения для позвоночника | 2 |
| 9 | | Упражнения для шейного отдела позвоночника | 2 |
| 10 | | Упражнения для косых мышц живота | 2 |
| 11 | Упражнения с канатом (верёвкой) | Прыжки | 2 |
| 12 | | Подсады | 2 |
| 13 | Подготовка организма к работе в Спасе | Скруты верхней части тела (работа на матах на косые мышцы живота и позвоночник) – всегда | 2 |
| 14 | | Скруты нижней части тела – всегда | 2 |
| 15 | «Присядка» | Укрепляющие упражнения | 2 |
| 16 | | Резкий выпад вперёд | 2 |
| 17 | | Прыжок на плечи | 2 |
| 18 | | Подъём разгибом | 2 |
| 19 | | Полный цикл упражнения | 2 |
| 20 | «Ожига» | Приседания на хлопок | 2 |
| 21 | Упражнения с мячом (от пола, от стены) | «Догонялки» с мячом (в одиночку) – всегда. Скоростное тестовое упражнение | 2 |
| 22 | Варианты: | С одним мячиком, С двумя мячиками | 2 |
| 23 | | С одним мячиком, С двумя мячиками | 2 |
| 24 | Работа с палками (с проносом плеча) - периодично (все упражнения) | 1. И.п. – основная стойка, палка удерживается одной рукой за край горизонтально на уровне плеч | 2 |
| 25 | | 2. И.п. – основная стойка, палка удерживается одной рукой за край вертикально, кисть руки — на уровне плеч большим пальцем вверх. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 | | 3. Выполнение первого и второго упражнения на скорость | 2 |
| 27 | Удержание палки двумя руками за края и действия: | — хлопок в ладоши сверху и возврат,<br>— хлопок по бёдрам и возврат,<br>— подсад под палку и возврат,<br>— нырок под палку и заход с другой стороны (идеальный навык).<br>Подготовительное упражнение: палку держат двое на высоте около 2-х метров. | 2 |
| 28 | | Перешагивания через палку, доводя до перепрыгивания через неё | 2 |
| 29 | Работа с мячом на уверенность и интуицию - всегда | А) уверенность (одиночно)<br>Б) интуиция (одиночно)<br>В) бросок мячом в затылок (в парах, в группе) | 2 |
| 30 | Координационные упражнения (все) - всегда (с момента уставания) | «Обстрелы», «Карусель», и поочередно | 2 |
| 31 | Скруты верхней части тела за нагайкой периодично | | 2 |
| 32 | «Свиля» | «Рюмочка» (3 варианта), «Волчек» (4 варианта) | 2 |
| 33 | «Ключи» и работа с лапой (в парах) | Наработка «Ключей» (3 уровня) | 2 |
| 34 | | Ударная связка: объединяем Свилю («рюмочку»), Скруты («волчок»), движения-перебросы рук и ног, «ключи» | 2 |
| 35 | Куколка (по силе занимающихся) | всегда (со 2-3 месяца) | 2 |
| | | ИТОГО: | 70 |

Программа рассчитана на 2 года обучения.
На 1 группу до 10 человек (5 класс) – 35 часов.
На 2 группу до 10 человек (6 класс) – 35 часов.
Всего 70 часов на 2 года обучения по 1 часу в неделю.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Согласно включенного предмета «Фланкировка» в расписание дополнительного образования ГАОУ АО «КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. АТАМАНА И.А. БИРЮКОВА»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Пособіе для офицеровъ Главной фехтовально-гимнастической школы. Составилъ А. И. Грековъ. С.-ПЕТЕРБУРГЪ. Женская Тип. Т-ва „Печ. Станка", ул. Глинки, 6. 1912 г.

"ПРИКЛАД" СТ. ПРОХЛАДНАЯ ВКО «ТЕРСКОЕ КАЗАЧЬЕ ВОЙСКО» Кучмай В.Ю. 1988 Г.

А. Н. Медведев «Казаки и рукопашный бой», 1993 г.