

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Дніпропетровської ОблДержАдміністрації
Відділ освіти Виконкому Жовтоводської міської ради

СХВАЛЕНО

педагогічною радою
комунального закладу освіти
навчально-виховного
комплексу №6
«Перспектива»
Протокол від 30.08.13 №10

_____ П.П.Чаленко

ЗАТВЕРДЖЕНО

науково-методичною радою
відділу освіти виконкому
Жовтоводської міської ради

Протокол від 04.09.2013 №1

_____ С.С. Канівець

Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивно-оздоровчого напрямку

Програма Школи Бойвого Гопака «Лицарі Волі»

3 рік навчання

Пояснювальна записка

Бойовий Гопак – це система гармонійного розвитку особистості. Це бойове мистецтво передбачає, окрім спортивної підготовки, ще й володіння традиційною зброєю, обов'язково спів, гру на музичних інструментах, ораторське мистецтво, написання віршів, вивчення кількох мов. Особлива увага приділяється розвитку розумових та духовних якостей особистості. Усі зусилля скеровуються на відродження типу воїна, який був в Україні за Козацької доби.

У Школі утверджено чотири напрямки розвитку Бойового Гопака: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий.

Оздоровчий – ідеально підходить людям із вадами здоров'я, які шукають шляхи для гармонійного розвитку тіла, розуму і духу.

Фольклорно-мистецький – орієнтований на творчі особистості, що прагнуть максимально проявити свої здібності, беручи участь у фестивалях, презентаціях та інших програмах в місті, області, Україні.

Спортивний – напрямок розрахований на активних і наполегливих учнів, які через утвердження Бойового Гопака на між стильових змаганнях прагнуть утвердити славу українського лицарства, відродити козацьку завзятість, правдоборчий дух та лицарське благородство. Спортивний Гопак дає можливість порівняти і випробувати українське бойове мистецтво в між стильових змаганнях та боях у восьмикутнику.

Бойовий напрямок окреслює шлях українського лицаря, який визначився, крокує шляхом захисника Вітчизни, жертвовно служить Україні та сприяє утвердженню Правди і Добра, який гармонійно розвинув в собі три фактори сили: силу духу, силу розуму, силу тіла та скеровує свою діяльність на утвердження рівності, братерства, миру і любові в ім'я процвітання нашої Держави. Цей напрямок передбачає

володіння різними видами зброї, а також енергетичними практиками, відкриттям третього ока, трансцидентальною медитацією, підняттям кундаліні та практикою сама хаті.

Під час занять у гуртку відпрацьовується навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку.

У Бойовому Гопаку затверджено п'ять різновидів змагів: Однотан, Тан-Двобій, Забава, Борня, Герць.

У Бойовому Гопаку шлях воїна починається з «Новика» і передбачає сім рівнів зростання майстерності, три з яких – учнівські: «Жовтяк», «Сокіл», «Яструб», що відповідають III-I спортивним розрядам визнаної в Україні спортивної кваліфікаційної системи.

Філософська концепція Бойового Гопака збудована на кращих здобутках еліти українського народу.

Головні орієнтації: правдоборство, позитивна творча сила, що сприяє розширенню Всесвіту, творенню найдосконаліших форм життя, трансформації тілесного в духовне.

Тематичний план
(початковий рівень)

№	Назва теми	Кількість годин		
		теорети чні заняття	практич ні заняття	разом
1.	Введення. Дисципліна та мета курсу. Правила ТБ під час занять в Школі Бойового Гопака.	2	-	2
2.	Базові технічні елементи Бойового Гопака. Стійки «Свічка», «Шеренга», «Хрест», «Раменна», «Вой», «Журавель», «Мур», «Вежа», «Колінна», «Вершник», «Ведмідь», «П'яткова».	2	18	20
3.	Бойові кроки. Крок «Зальотний», «Розкрок», «Схресний», «Присувний», «Галоп», «Вихиляс», «Припадання», «Напад», «Цофаний», «Косаря».	2	23	25
4.	Стусани: Тузень, Джиган, Дуган, Вохрик, Тичок, Духан, Стрімляк. Захист вразливих місць голови.	2	13	15
5.	Захист голови та використання тулуба: Нахил, Ухил, Гойдок, Нирок.	2	23	25
6.	Копняки: Прямий, Бічний. Тинки: зовнішній та внутрішній.	2	23	25
7.	Підсікання Млин. Затули: Рам'я, Пуга, Черес, Крес.	2	23	25
8.	Участь у змаганнях з Бойового Гопака	-	-	7
Всього:		14	130	144

Програма

1. Введення. Дисципліна та мета курсу. Правила ТБ під час занять в Школі Бойового Гопака (2 год.).

2. Базові технічні елементи Бойового Гопака. Стійки «Свічка», «Шеренга», «Хрест», «Раменна», «Вой», «Журавель», «Мур», «Вежа», «Колінна», «Вершник», «Ведмідь», «П'яткова» (20 год.).

Бойовий Гопак характеризується різноманіттям стійок. Головним у стійках є взаєморозташування ніг і тулуба, змінюючи яке, можна уникати враження та переходити у зручну позицію для контратака. Стійки поділяються на ритуальні та бойові, бойові ж – на головні та допоміжні. Допоміжні стійки є проміжними при виконанні бойових кроків.

Стійка «Свічка», перехід із неї у обрядові, допоміжні та бойові стійки.

Ритуальна стійка «Шеренга». Її використання при виконанні обрядів Вітання, вшанування героїв та виконанні пісні, як на початку, так і після завершення вишколу.

Стійка «Хрест». Є допоміжною при виконанні бойових кроків Вихиляс, Припадання.

Стійка «Раменна». Використовується як допоміжна та бойова. Дана стійка є базовою при вивченні технічних елементів Бойового Гопака.

Бойова стійка «Вой».

Стійка «Журавель». Використовується як бойова та допоміжна, зокрема як у нападі так і при захисті.

Бойова стійка «Мур». Використовується як очікувальна, але дуже часто при виконанні нападу.

Стійка «Вежа». Використовується як бойова, так і супроти декількох суперників.

Допоміжна стійка «Колінна». У двобоях використовують її для підсідання під стусани та копняки суперника і нанесення ударів у відповідь в нижню частину тіла. Часто використовується як ритуальна при виконанні обряду Молитва.

Бойова стійка «Вершник». Дана стійка є результатом виконання кроку Розкрок із початкової стійки Свічка.

Бойова стійка «Ведмідь». З неї однаково легко виконувати як напад, так і захист, а також усі бойові кроки.

Допоміжна стійка «П'яткова». Використовується як глибокий відхід від суперника, а також при виконанні підсікання Коса.

3. Бойові кроки. Крок «Зальотний», «Розкрок», «Схресний», «Присувний», «Галоп», «Вихиляс», «Припадання», «Напад», «Цофаний», «Косаря» (25 год.).

Крок «Зальотний» – це бойовий крок, який найчастіше використовується для нападу. Походження назви кроку.

Техніка виконання кроку «Розкрок». Це бойовий крок, призначений для зміщення тіла вбік від напрямку суперника.

Крок «Схресний» виконують у всіх існуючих у Бойовому Гопаку стійках для зміщення тіла вбік від напрямку нападу супротивника.

Крок «Присувний» - це бойовий крок, який використовується для різкого зміщення тіла вбік від бойової лінії. Даний крок часто поєднується із перепонами, затулами та стусанами.

Крок «Галоп» як різновид переходу через послідовність стійок «Раменна» - «Свічка» - «Раменна». Даний крок часто виконують із стійок «Мур» та «Вой» для закручування свого тіла довкола суперника, заходу за спину нападника, а також різкого зміщення тіла з лінії нападу.

Крок «Вихиляс» - це бойовий крок, який використовується для зміщення тіла вбік від напрямку нападу суперника.

Крок «Припадання» - це бойовий крок, який використовується для зміщення тіла назад-вбік від лінії атаки суперника.

Крок «Напад» призначений для випереджування, присікання та зупинки нападу суперника. Суть цього кроку полягає у миттєвому скороченні дистанції із суперником та нейтралізації його нападу чи захисту.

Крок «Цофаний» - це бойовий крок, призначений для відтягування тіла назад та назад-вбік з метою уникнення від прямолінійного нападу.

Крок «Косар» - це бойовий крок, який використовується для нападу на противника. Даний крок дуже часто поєднується із стусанами, перепонами і затулами, а також як підготовчий до виконання копняків та кроку «Напад».

4. Стусани: Тузень, Джиган, Дуган, Вохрик, Тичок, Духан, Стрімляк. Захист вразливих місць голови (15 год.).

Стусанами з правку в Україні називали удари руками. Стусани розподіляють на прямі, збоку, знизу-догори, згори-вниз, збоку-знизу-вгору та збоку-згори-вниз.

Назва кожного стусана містить у собі використання, спрямованість та траєкторію лету ударної площини руки.

Тузень – це прямий стусан, що виконується ударною площиною чикульники. В давнину Тузень виконували постуком. Тузень використовують для враження цілей на голові, середній та нижній частинах тулуба.

Джиган – це бічний стусан, що виконується ударними площинами чикульники та зап'ясток. Використовують Джиган для нанесення ударів у больові точки голови, горла та верхньої частини тулуба. Даний стусан дуже часто використовують для збивання рук суперника.

Дуган – це стусан, що виконується по траєкторії, що нагадує дугу, тобто збоку-згори-вниз. Використовують Дуган для нанесення удару чикульниками в щелепу суперника. Дуже часто даний стусан використовують як «пробивку» через руку суперника. Дуган виконується з присіданням та вкручуванням обох ніг в удар. Даний стусан дуже часто використовують для збивання рук суперника.

Вохрик – це стусан, що виконується по траєкторії збоку-знизу-вгору. Найчастіше даний удар скерований у щелепу, підборіддя або горло суперника. Є два варіанти виконання Вохрика:

- 1) з-під руки суперника;

2) з-понад руки суперника (після обов'язкового збивання руки передпліччям).

Вохрик виконується з привставанням та вкручуванням обидвох ніг в удар. Даний стусан дуже часто використовують для збивання рук суперника.

Тичок – це бічний стусан, що виконується ударною площиною чикульники в середню та нижню частину тулуба суперника. Тичок виконується із обов'язковим підсіданням під руку суперника та вкручуванням обидвох ніг в удар. Даний стусан дуже часто використовують для збивання рук і ніг суперника.

Духан – це короткий, прямолінійний стусан у сонячне сплетіння суперника. Даний стусан відноситься до техніки ближнього бою, тому має дуже коротку ударно-стартову пряму.

Стрімляк – це стусан, що виконується за траєкторією стріму – знизу-вгору у підборіддя або щелепу суперника. Ефективність стусана залежить від напрямку та кута ударної площини відносно місця, яке вражають. При виконанні Стрімляка надзвичайно важливо виконувати присідання в поєднанні з привставанням та вкручуванням обидвох ніг в удар.

При вивченні техніки виконання стусанів слід звернути увагу на правильність виконання стійок, глибину посадки, послідовність включення м'язів, виконання гойдків та вибір найкращого шляху до вразливого місця тіла суперника.

Вихідною позицією для опису більшості стусанів використовують стійку Раменна у комбінації із перепONOю Їжак.

Особливу увагу потрібно звернути на положення рамен гопаків ця при виконанні стусанів, а саме, обидва рамена мають бути максимально підняті догори і прикривати шию та нижню частину щелепи. При виконанні стусана протилежна ударній рука має затуляти вразливі місця голови.

5. Захист голови та використання тулуба: Нахил, Ухил, Гойдок, Нирок (25 год.).

У Бойовому Гопаку надзвичайно велике значення приділяється захисту голови та вразливих місць на ній, тому паралельно із вивченням стусанів гопаків ці вивчають способи захисту голови. Вихідною позицією для демонстрації захисту голови буде виконання Тузеня у стійці Раменній.

У Бойовому Гопаку будь-який захист має подвійну або потрійну підстраховку. До різновидів додаткового захисту відносять: Нахил, Ухил, Гойдок та Нирок.

Нахил – це захисний рух тулубом, що виконується різним скороченням м'язів пресу та блискавичного схиляння голови і тулуба вперед на супротивника. Дуже часто Нахил порівнюють із ударом головою в горло чи серце суперника.

Ухил – це захисний рух тулубом, що виконується швидким скороченням спинних м'язів, які відтягують тулуб і голову гопаків ця назад від суперника.

Гойдок – це захисний рух тулубом урізномбіч залежно від стусанів, що наносить суперник. При виконанні Гойдка гопаківець скорочує бічні та косі м'язи нижньої частини тулуба, що дає можливість блискавично відвести голову вбік від стусанів супротивника. Окрім захисної функції, Гойдок виконує роль ударної тяги, за рахунок якої сила стусанів гопаківця зростає у декілька разів.

Нирок – це захисний рух тулубом, що складається із двох захисних рухів: Нахила та Гойдка. Даний захист схожий на піднирювання під руку суперника, після якого одночасно із винирюванням гопаківець наносить град стусанів по вразливих місцях суперника.

б. Копняки: Прямий, Бічний. Тинки: зовнішній та внутрішній (25 год.).

Копняки – удари ногами. У нинішньому варіанті Бойового Гопака копняки відповідають найвищим стандартам бойової культури сучасного світу. У правилах змагань із Бойового Гопака удари прямою ногою заборонені. Натомість від гопаківців вимагається щоби всі удари виконувалися з високо піднятого коліна, з вихльостом і в зворотньому напрямку поверталися за тією ж траєкторією.

До характерних особливостей копняків у козацькому бойовому мистецтві можна віднести:

1. Виконання копняка Прямого штовхаю чого, зростаючого чи спадаючого мало чим відрізняється від подібних ударів у Східних чи Західних бойових мистецтвах, але положення рук гопаківців при виконанні копняків дуже сильно різняться. При виконанні будь-якого копняка гопаківці ці зобов'язані разом із ногою піднімати вгору і руки так, щоб їхні передпліччя максимально захищали вразливі місця голови.

2. Виконання копняка Бічного. На відміну від східних видів, копняк Бічний виконується без відхилення тулуба назад та розвороту стопи у горизонтальну площину.

При здачі на рівень майстерності «Жовтяк» кожен гопаківець зобов'язаний знати такі копняки: копняк Прямий, копняк Бічний та Тинки.

Тинки – це дугоподібна техніка виконання ударів ногами. На рівень майстерності «Жовтяк» утверджено два види Тинків: зовнішній та внутрішній. Ударними частинами, при виконанні Тинків, є бічні, внутрішні та зовнішні частини стопи та гомілки. Тинки відносяться до допоміжної ударної техніки. Головним завданням Тинків є підготовка суперника до нанесення акцентованих ударів.

7. Підсікання Млин. Затули: Рам'я, Пуга, Черес, Крес (25 год.).

Підсікання є невід'ємною частиною техніки Бойового Гопака. Використовують Підсікання як допоміжний засіб для виведення суперника із рівноваги. На рівень майстерності «Жовтяк» гопаківці ці зобов'язані оволодіти технікою виконання Підсікання Млин.

Затули – це захисні рухи раменами, плечима, ліктями та кулаками, однієї або обидвох рук, якими гопаківець затуляє свої вразливі місця і таким чином зупиняє напад супротивника. Затули відносяться до розряду захисної техніки. Досконале володіння технікою захисту та

вміння оптимально поєднувати їх із технікою нападу визначає рівень боєздатності гопаківця.

Затулу Рам'я використовують для захисту голови від стусанів та копняків. Цей варіант затули використовується в екстремальних умовах у випадку, коли суперник несподівано нападає на гопаківця.

Затулу Пуга використовують для захисту середньої частини тулуба від стусанів та копняків. При виконанні затули Пуга надзвичайно важливо правильно затуляти вразливі місця тулуба (печінка, селезінка).

Затулу Черес використовують для захисту середньої частини тулуба від стусанів та копняків. При виконанні даної затули дуже важливо зігнути ноги та нахилити тулуб вперед.

Затулу Крес використовують для захисту середньої частини тулуба від стусанів та копняків. Даний варіант затули дає можливість гопаківцю захистити печінку, селезінку, серце, сонячне сплетіння, сечовий міхур та пах від нападу суперника.

8. Участь у змаганнях з Бойового Гопака (7 год.)

**Тематичний план
(основний рівень)**

№	Назва теми	Кількість годин		
		теорети чні заняття	практич ні заняття	разом
1.	Вступне заняття. Правила ТБ під час занять в Школі Бойового Гопака.	2	-	2
2.	Прорух гопаків ця перед вишколом.	2	40	42
3.	Відпрацювання вимог на здачу технічних тестів на рівень майстерності Жовтяк.	2	34	36
4.	Різновиди Жовтяківських змагів. Показова програма Однотан.	2	30	32
5.	Відпрацювання програми змагань із Тан-двобою.	2	34	36
6.	Двобій Забава.	2	34	36
7.	Обряди Школи Бойового Гопака: вітання з Учителем, Молитва, Пісня, Ручкання з Обіймами, гасла при виконанні обряду Вітання, обряд Процання.	10	20	30
8.	Настанови Жовтякам. Закони дружби.	2		2
Всього:		24	192	216

Програма

1. Вступне заняття. Правила безпеки під час занять в Школі Бойового Гопака (2 год.).

2. Прорух гопаків ця перед вишколом (42 год.).

Прорух перед тренування: колові оберти головою; кидки головою вниз, вверху; кидки голови вбоки; великі, колоподібні оберти руками; малі, колоподібні оберти руками; розтягування грудних м'язів; розтягування спинних м'язів; розтягування бічних м'язів; схиляння та випростування; колоподібні оберти тулуба; оберти тазу; колоподібні оберти ногами; оберти в колінних суглобах; оберти колінами урізнобіч; прорух стопи.

3. Відпрацювання вимог на здачу технічних тестів на рівень майстерності Жовтяк (36 год.).

Технічні вимоги на рівень майстерності Жовтяк.

Стійки: Свічка, Шерега, Раменна, Вежа, Вершник, Ведмідь, Мур, Вой, Хрест, Журавель, Колінна, П'яткова.

Кроки. Початкова позиція – стійка Раменна, далі по черзі виконуються бойові кроки Зальотний, Косар, Присувний, Напад, Схресний, Припадання, Галоп, Вихиляс, Цофаний, Розкрок.

Під час здачі бойових кроків кожен крок виконують раз лівою, раз правою ногами по 10 разів на кожен ногу.

Початкова позиція – стійка Мур, далі по черзі виконуються бойові кроки Зальотний, Косар, Присувний, Напад, Схресний, Припадання, Галоп, Вихиляс, Цофаний, Розкрок.

Під час здачі бойових кроків із стійки Мур кожен крок виконують 10 разів у лівосторонній і 10 разів у правосторонній стійках.

Стусани – удари руками, обов'язкові при здачі технічних елементів на рівень майстерності Жовтяк. У Бойовому Гопаку стусани поділяються на окремі (тобто одиночні), почергові (ті, що виконуються серійно: двійко, трійко, червірко тощо) і повторні (ті, що виконуються повторно однією рукою). Виконання стусанів Тузень, Джиган, Дуган, Вохрик, Стрімляк, Тичок, Духан.

Поєднання стусанів з кроками Зальотний, Косар, Вихиляс, Присувний, Припадання, Схресний, Цофаний, Напад.

Техніка виконання копняків: Прямого штовхаючого, Прямого зростаючого, Прямого спадаючого, Бічного штовхаючого, Бічного зростаючого, Бічного спадаючого, Тинка зовнішнього та Тинка внутрішнього.

Підсікання. Затули.

4. Різновиди Жовтяківських змагів. Показова програма Однотан (32 год.).

Однотан – це попередньо вивчена показова програма, що складається з технічних елементів Бойового Гопака рівня майстерності Жовтяк.

Загальні вимоги до виконавців Однотану такі:

- відмінне виконання технічних елементів Бойового Гопака від найпростіших до найскладніших;
- вмиле керування силою і напрямком рухів, а також їхньою амплітудою, пластикою, швидкістю та чуттям ритму;

- вміння надавати бойовим рухам різного емоційного забарвлення;
- вдале використання прискорення та сповільнення швидкості стусанів та копняків, кроків та інших технічних елементів відповідно до мелодії, під яку виконується Однотан.

5. Відпрацювання програми змагань із Тан-двобою (36 год.).

Програма змагань із Тан-двобою передбачає парне виконання попередньо вивченої показової програми, що виконується у формі двобою обмеженого дотику. Тан-двобій виконується у музичному супроводі. В Тан-двобоях використовують Жовтяківську техніку. Тривалість Тан-двобою для Жовтяків – 1 хв.

При здачі Тан-двобою особливу увагу слід звернути на:

- якість виконання технічних елементів;
- рівень складності сув'язей;
- рівномірність виконання технічних елементів;
- чуття ритму;
- лицедійство.

6. Двобій Забава (36 год.).

Забава – це різновид двобою із обмеженим дотиком. Головною метою змагу Забава є максимальне відтворення продуктивності техніки Бойового Гопака. Найважливішим і найціннішим у Забаві є вміння контролювати силу, точність і швидкість копняків та стусанів. Вміння входити та виходити з дальньої дистанції з нанесенням поодиноких ударів, а також вмиле користування кроками, затулами та іншими різновидами захисту. Вміння зберігати оптимальну відстань від суперника.

7. Обряди Школи Бойового Гопака: вітання з Учителем, Молитва, Пісня, Ручкання з Обіймами, гасла при виконанні обряду Вітання, обряд Прощання (30 год.).

Бойові мистецтва різних народів світу мають сталу систему обрядів. Українці як представники найстарішої нації на Землі мають здавна сформовану систему обрядів, яка в суспільстві, здебільшого, забута, але у Школі Бойового Гопака продовжує своє життя.

Обряд вітання «Уклін». Виконують перед Учителем або гопаківцями вищих рівнів майстерності, перед місцем тренувань, перед початком змагів між суперниками, перед святинями та пам'ятниками героїв, що склали своє життя за волю України.

Обряд Молитви.

Обряд пісня.

Обряд вітання між гопаківцями. Ручкання з Обіймами.

Вияв поваги до Учителя.

Гасла при виконанні обряду Вітання.

Обряд Прощання.

8. Настанови Жовтякам. Закони дружби (2 год.).

**Тематичний план
(вищий рівень)**

№	Назва теми	Кількість годин		
		теорети чні заняття	практич ні заняття	разом
1.	Вступне заняття. Правила ТБ під час занять в Школі Бойового Гопака.	2	-	2
2.	Техніка Бойового Гопака. Стійки «Кут», «Щит», «Спас», «Раменна розкоса», «Раменна зкоса».	2	170	186
	Позиції: «Жабка», «Собачка», «Павучок».	2	20	22
	Бойові кроки. Крок «Доріжка», «Плетіночка», «Мотузочка», «Присувний», «Стрибунець». Стрибки: «Наплиги», «Відплиги», «Човники».	2	20	22
	Стусани: Тузень, Джиган, Дуган, Вохрик, Тичок, Духан, Стрімляк, Сікан, Гупан. Поєднання стусанів: подвійні стусани, потрійні стусани, повторні стусани.	2	22	24
	Копняки. Копняк прямий штовхаючий, Копняк прямий зростаючий, Копняк прямий спадаючий, Копняк бічний, Тинок зовнішній, Тинок внутрішній, Копняк «Лошак», Копняк «Вихор».	2	22	24
	Присядки: «Ралець», «Брик», «Відсіч», «Збуй», «Гайдук», Пересування у присядках, Пластунський крок «Кулик», Пластунський крок прискореного пересування «Квап».	2	22	24
	Повзунці: «Чіпка», «Серп», «Влад». Повзунці із позиції «Павучок»: «Шуга», «Бивен», «Стрижак», «Веретено». Повзунці із позиції «Собачка»: «Шпон», «Пин», «Пих», «Рогач», «Диб», «Коло».	2	22	24
	Зачепа: «Зашморг», «Лапка», «Зазуб», «Силька». Поєднання захисних та нападаючих рухів.	2	22	24
	Відпрацювання вимог на здачу технічних тестів на рівень майстерності Сокіл.	-	22	22
	4.	Особливості бойового вишколу воїнів Гопака. Проведення змагань із Бойового Гопака.	2	4
Всього:		20	196	216

Програма

1. *Вступне заняття.*

Правила ТБ під час занять в Школі Бойового Гопака (2 год.)

2. *Техніка Бойового Гопака (186 год.)*

Стійки «Кут», «Щит», «Спас», «Раменна розкоса», «Раменна зкоса».

Позиції: «Жабка», «Собачка», «Павучок».

Бойові кроки. Крок «Доріжка», «Плетіночка», «Мотузочка», «Присувний», «Стрибунець». Стрибки: «Наплиги», «Відплиги», «Човники».

Стусани: Тузень, Джиган, Дуган, Вохрик, Тичок, Духан, Стрімляк, Сікан, Гупан. Поєднання стусанів: подвійні стусани, потрійні стусани, повторні стусани.

Копняки. Копняк прямий штовхаючий, Копняк прямий зростаючий, Копняк прямий спадаючий, Копняк бічний, Тинок зовнішній, Тинок внутрішній, Копняк «Лошак», Копняк «Вихор».

Присядки: «Ралець», «Брик», «Відсіч», «Збуй», «Гайдук», Пересування у присядках, Пластунський крок «Кулик», Пластунський крок прискореного пересування «Квап».

Повзунці: «Чіпка», «Серп», «Влад». Повзунці із позиції «Павучок»: «Шуга», «Бивен», «Стрижак», «Веретено».

Повзунці із позиції «Собачка»: «Шпон», «Пин», «Пих», «Рогач», «Диб», «Коло».

Зачепа: «Зашморг», «Лапка», «Зазуб», «Силька». Поєднання захисних та нападаючих рухів.

3. *Відпрацювання вимог на здачу технічних тестів на рівень майстерності Сокіл (22 год.)*

Технічні вимоги на рівень майстерності Сокіл.

Стійки. Кроки.

Стусани. Поєднання стусанів з кроками .

Техніка виконання копняків: Прямого штовхаючого, Прямого зростаючого, Прямого спадаючого, Бічного штовхаючого, Бічного зростаючого, Бічного спадаючого, Тинка зовнішнього та Тинка внутрішнього.

Підсікання. Затули.

4. *Особливості бойового вишколу воїнів Гопака. Проведення змагань із Бойового Гопака*

Прогнозовані результати:

- * сформоване почуття національної гордості, патріотизму, поваги до історичного минулого та духовних цінностей народу;
- * високий рівень відповідальності, організованості, самодисципліни;
- * фізичне та моральне здоров'я учнів, відсутність шкідливих звичок;
- * оволодіння техніки Бойвого Гопака рівнів майстерності «Жовтяк», «Сокіл», «Яструб»

Література

1. Аркас М. М. Історія України-Русі. – К.: Вища школа, 1991. – 456 с.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФИС, 1979. - 287 с.
3. Василенко Г. К. Велика Скіфія. – К., 1991.
4. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. – К.: Муз. Україна, 1990. - 150 с.
5. Жуковський А., Обтельний О. Нарис історії України. – Львів: Вид-во НТІП, 1991. - 230 с.
6. Ігнатович Е. Україна – Terra incognita. – К., 1992.
7. Іларіон, митрополит. Дохристиянські вірування українського народу. - К.: АТ „Обереги”, 1991. - 424 с.
8. Історія українського війська. – Львів: Світ, 1992.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
10. Морозов Г. Уроки профессионального бокса. – М.: Гонг, 1992. - 80 с.
11. Новицький Я. П., Сокульський А. Л., Шевченко В. Л. Народна пам'ять про козацтво. – Запоріжжя, 1991.
12. Пилат В.С. Бойовий Гопак. Навчально-методичний підручник для учнів Центральної Школи Бойового Гопака.- Львів: «Логос», 1999.
13. Романенко М. І. Бокс. – К: Вища школа, 1974.
14. Рубан В. Ф. Берегиня. – К.: Український письменник, 1992. -101 с.
15. Савельев Е. П. История казачества. – Новочеркасск, 1918.
16. Савур-могила. Легенди і перекази Нижньої Наддніпрянщини / Упорядник і ав. приміт. В. А. Чабаненко. – К: Дніпро, 1990.-261 с.
17. Українці: Народні вірування, повір'я, демонологія. – К.: Либідь, 1991. - 640 с.
18. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. – Львів: Світ, 1990. – 319 с.