МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ, КРАЄЗНАВСТВА І ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму «Козацько-лицарський гарт»

3 роки навчання

Київ – 2022

«Схвалено для використання в освітньому процесі»
Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.09.2022
(протокол № 2)

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за №8.0003-2022

Автори:

Бондарчук Денис Олегович – заступник директора з виховної роботи Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді МОН України

Бондарчук Олег Степанович – завідуючий відділом національно-патріотичного виховання Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді МОН України

Марченко Тетяна Петрівна – методист відділу відділом національно-патріотичного виховання Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді МОН України

Рецензенти:

Руденко Ю. Д. **–** професор Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, доктор педагогічних наук.

Коломоєць Г. А. – к.п.н., начальник відділу ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», старший дослідник

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сьогодні в Україні національно-патріотичне виховання дітей та молоді є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства. Формування високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності свого народу – першочергове завдання у справі навчання та виховання підростаючого покоління.

Дана навчальна програма реалізується у гуртку військово-патріотичного напряму та розрахована на вихованців віком від 6 до 10 років.

Головною метою програми є формування та розвиток гармонійної людини, патріота Батьківщини, повноцінної особистості з активною громадянською позицією.

Основні завдання навчальної програми:

ознайомити з духовними цінностями козацтва, військовою організацією та військово-спортивним мистецтвом козаків, їх побутом та мистецькими традиціями;

надати знання про освіту доби козацтва, видатні козацькі постаті та гетьманські столиці;

створити умови для функціонування дитячого самоврядування на засадах козацької самоорганізації;

виховувати почуття патріотизму, любові до рідного краю, гуманного ставлення до навколишнього середовища;

формувати первинні навички цивілізованого перебування в природі;

сприяти туристсько-спортивній підготовці та фізичному загартуванню вихованців;

пропагувати здоровий спосіб життя, змістовний та активний відпочинок.

Навчальна програма передбачає 3 роки навчання:

1-й рік – початковий рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

2-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;

3-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним. Керівник гуртка може змінювати їх у межах певного розділу, плануючи свою роботу, з урахуванням рівня розвитку дітей, інтересів вихованців та регіональних аспектів.

Заняття в гуртку спрямовані на засвоєння знань учнів про українське козацтво, розширення їх кругозору, виховання загальнолюдських цінностей, формування світогляду громадян незалежної демократичної держави, сповнених національної гідності та поваги до інших народів.

Навчальна програма гуртка розроблена з урахуванням Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», Положення про позашкільний навчальний заклад.

Перевірка рівня досягнення вихованцями прогнозованих результатів здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі інтелектуальних ігор, різноманітних конкурсів та змагань.

Початковий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 1. Вступ	**8**	**4**	**12**
1.1. Вступне заняття	2	-	2
1.2. Техніка безпеки	2	-	2
1.3. Мій рідний край	4	4	8
Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва	**26**	**42**	**68**
2.1. Духовні цінності козаків	4	4	8
2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	2	4	6
2.3. Військова організація козаків	2	4	6
2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків	2	4	6
2.5. Видатні козацькі постаті	4	6	10
2.6. Козацький побут	6	10	16
2.7. Мистецькі традицій козаків	6	10	16
Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка	**12**	**48**	**60**
3.1. Фізична підготовка	2	36	38
3.2. Туристсько-спортивна підготовка	6	8	14
3.3. Правила санітарії та гігієни.	4	4	8
Підсумок	**2**	**2**	**4**
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	-	-	Поза сіткою годин
Разом	**48**	**96**	**144**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (12 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Зміст і завдання роботи гуртка. Перегляд фото- та відеоматеріалів з темою «Ми – козацького роду».

1.2. Техніка безпеки (2 год.)

Правила безпеки життєдіяльності під час проведення занять та екскурсій. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху.

1.3. Мій рідний край (8 год.)

Теоретична частина. Знайомство з рідним селом, містом. Оглядове вивчення історії свого населеного пункту: від часу заснування до сьогодення. Видатні особистості рідного краю (політичні та військові діячі; діячі науки, культури, освіти та інші), їх місце та роль у розвитку рідного краю, всієї України, внесок у світову спадщину людства.

Практична частина. Екскурсії рідним селом, містом: визначення вулиць, які змінили свої назви останнім часом; відвідування об'єктів, що пов'язані з перебуванням видатних особистостей.

Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва (68 год.)

2.1. Духовні цінності козаків (8 год.)

Теоретична частина. Козак – вільний воїн. Культ Батька і Матері, Бабусі і Дідуся, Роду і Народу. Батько – захисник сім'ї, роду, взірець стійкості, мужності і відваги. Любов і повага до матері як берегині свого роду. Образ жінки-козачки. Свій родовід, його таланти, звичаї. Побратимство – присяга на братерську вірність і відданість, піклування та жертовність один заради одного.

Практична частина. Проведення родинних свят: «З бабусиної скрині», «Роде наш красний, роде наш прекрасний» та ін.

2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування (6 год.)

Теоретична частина. Кіш Запорозької Січі – центральний орган управління січової громади. Козацька старшина: кошовий отаман, суддя, писар, осавула, обозний. Рада козацька – загальне зібрання козаків, форма самоврядування демократичного козацького ладу.

Практична частина. Підготовка та проведення посвяти у козачата. Створення рою. Вибір ройового. Розподіл доручень. Сюжетно-рольова гра «До булави – треба й голови».

2.3. Військова організація козаків (6 год.)

Теоретична частина. Роди військ українського козацтва: піхота, кіннота, армата (артилерія) і флот. Допоміжні війська козацьких збройних сил: прообрази інженерних і саперних військ. Склад артилерії козацької: «фальконети» (дрібнокаліберні гармати), «армати» (великі гармати), «можжири» (мортири). Гармати мідні, чавунні, залізні, нарізні. Генеральна гармата. Форпостна служба українського козацтва.

Практична частина. Виконання колективної образотворчої роботи «Козацька артилерія». Виготовлення макету (ліплення) укріплень козацької фортеці.

2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків (6 год.)

Теоретична частина. Гопак – цілісна система прийомів двобою у військовому мистецтві запорозького козацтва. Прийоми «повзунці», «голубці», «тинки», «пістоль», «розніжка», «шулик». Запорізький бойовий

гопак як засіб фізичної і технічної підготовки козаків до рукопашного поєдинку.

Практична частина. Ознайомлення з основними елементами козацького гопака. Перегляд відеосюжетів про Чемпіонат України з бойового гопака.

2.5. Видатні козацькі постаті (10 год.)

Теоретична частина. Легенди та давні перекази про козаків. Превеликий характерник Іван Сірко. Сила Сіркової руки. Подвиги і характерство Семена Палія. Кошовий Грицько Сагайдак.

Практична частина. Коментоване читання та обговорення окремих глав книги Чабаненка В.А. «Савур-могила. Легенди і перекази Нижньої Наддніпрянщини». Підготовка інсценізації «З козацької легенди».

2.6. Козацький побут (16 год.)

Теоретична частина. Житло. Бурдюг – примітивне козацьке помешкання землянкового типу. Курені – великі і просторі будинки запорожців. Облаштування козацької світлиці. Одяг. Характерні елементи козацького вбрання: сорочка, шаровари, жупан, пояс, кунтуш, свита, кожух, кирея, головний убір, прикраси (сережка в одному вусі, персні-печатки, натільні хрести, зброя), взуття. Козацькі зачіски.

Практична частина. Конструювання (або ліплення з пластиліну) макету козацького помешкання. Виконання колективної проектної роботи-розмальовки «Козацьке вбрання». Виготовлення ляльки-мотанки «Козаки».

2.7. Мистецькі традиції козаків (16 год.)

Теоретична частина. Думи і пісні козацькі – відображення героїчного і трагічного в житті козацтва. Особливості способу виконання та форми. Поділ дум за історичною та соціальною тематикою. Дума про Марусю Богуславку. Музичний супровід виконання дум та пісень. Бандура. Кобзарство.

Практична частина. Прослуховування, розучування та виконання козацьких пісень і дум. Організація дитячого фольклорного вертепу. Збирання пісенних матеріалів своєї місцевості.

Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка (60 год.)

3.1. Фізична підготовка (38 год.)

Теоретична частина. Фізичні вправи – обов'язкова частина побуту козаків. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави). Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Правила рухливих ігор та безпека.

Практична частина. Формування культури рухів. Організовуючі вправи: перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч. Загальнорозвивальні вправи: для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; сіди; упори; виси; елементи акробатики. Оволодіння навичками пересування: ходьба

«протиходом», «змійкою»; біг із зміною напрямку, спиною уперед, із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками правим, лівим боком; «повторний» біг 3 х 10 м; різновиди «човникового» бігу 4 х 9 м; біг до 30 м з високого старту; біг почергово з ходьбою до 1000 м; лазіння по похилій лаві, встановленій під кутом 45°; перелізання через перешкоду висотою до 100 см. Опанування навичками володіння м'ячем: метання малого м'яча у щит (1 х 1 м) з відстані 8-10 м на висоті 2-3 м; метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6-8 м; метання малого м'яча із-за голови на дальність; вправи з великим м'ячем. Стрибкові вправи: стрибки на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, по «купинах», вистрибування з присіду; стрибки у глибину (з висоти до 80 см з м'яким приземленням; різко вигнувшись з висоти 60-80 см); стрибки у висоту через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; стрибки у довжину. Розвиток фізичних якостей: сили; швидкості (прискорення з різних вихідних положень, повторний біг 3 х 10 м, біг із прискореннями за сигналом); витривалості (біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності); гнучкості; координації.

3.2. Туристсько-спортивна підготовка (14 год.)

Теоретична частина. Групове та особисте спорядження для туристської подорожі в залежності від району подорожі, способу пересування, пори року та погодних умов. Види рюкзаків, наметів, спальних мішків та ін. Основні вимоги до спорядження. Сторони горизонту. Способи орієнтування на місцевості.

Практична частина. Складання списків групового та індивідуального спорядження. Ознайомлення з наявним спорядженням. Пакування спорядження та укладка рюкзака. Орієнтування на місцевості.

3.3. Правила санітарії та гігієни (8 год.)

Теоретична частина. Загальні гігієнічні вимоги: умивання, купання, загартування. Підтримання чистоти тіла. Заходи для попередження намулювання при ходьбі. Вимоги до одягу та взуття, особистого туристського спорядження. Прийоми самоконтролю фізичного стану.

Практична частина. Підбір і підготовка особистого туристського спорядження до походу з урахуванням різних пір року та погодних умов. Відпрацювання прийомів самоконтролю фізичного стану.

Підсумок (4 год.)

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками» (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

– правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій, походів, змагань, рухливих ігор;

– загальні відомості з історії свого населеного пункту;

– відомих політичних та військових діячів; діячів культури, науки і освіти своєї місцевості;
– свій родовід, його таланти, звичаї;
– загальні засади козацької самоорганізації та дитячого самоврядування;
– роди військ та допоміжні війська українського козацтва;
– основні елементи козацького гопака;
– легенди та давні перекази про козаків;
– особливості козацького житла;
– характерні елементи козацького вбрання;
– вплив фізичних вправ на фізичний розвиток людини;
– види рюкзаків, наметів, спальних мішків та основні вимоги до спорядження;
– сторони горизонту та способи орієнтування на місцевості;
– правила особистої гігієни та санітарії;
– вимоги до одягу та взуття для походу.

Вихованці мають вміти:
– розподіляти обов'язки у рою залежно від завдань;
– виготовляти найпростішу ляльку-мотанку;
– виконувати кілька козацьких пісень чи дум;
– збирати народознавчі матеріали;
– виконувати організовуючі, загальнорозвивальні та стрибкові вправи;
– виконувати вправи на оволодіння навичками пересування, опанування навичками володіння м'ячем та розвиток фізичних якостей;
– орієнтуватись на місцевості за допомогою компасу та місцевих ознак;
– дотримуватися правил особистої гігієни та санітарії;
– здійснювати самоконтроль фізичного стану.

Вихованці мають набути досвіду:
– дотримання Правил дорожнього руху;
– з підготовки та проведення родинних свят;
– участі у сюжетно-рольових іграх;
– виконання колективної образотворчої роботи;
– коментованого читання та обговорення книг;
– виконання колективної проектної роботи;
– участі у дитячому фольклорному вертепі;
– використання різних джерел інформації;
– підготовки особистого туристського спорядження.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 1. Вступ	**8**	**12**	**20**
1.1. Вступне заняття	2	-	2
1.2. Техніка безпеки	2	2	4
1.3. Мій рідний край	4	10	14
Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва	**42**	**80**	**122**
2.1. Духовні цінності козаків	4	8	12
2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	4	10	14
2.3. Військова організація козаків	6	12	18
2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків	6	10	16
2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці	6	12	18
2.6. Козацький побут	8	14	22
2.7. Мистецькі традицій козаків	8	14	22
Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка	**12**	**58**	**70**
3.1. Фізична підготовка	2	44	46
3.2. Туристсько-спортивна підготовка	6	8	14
3.3. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога	4	6	10
Підсумок	**2**	**2**	**4**
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	-	-	Поза сіткою годин
Разом	**64**	**152**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (20 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Перегляд презентації-звіту «Перший рік у козачатах».

1.2. Техніка безпеки (4 год.)

Теоретична частина. Правила безпеки життєдіяльності під час проведення занять, екскурсій та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху.

Практична частина. Відпрацювання дотримання Правил дорожнього руху на спеціально обладнаному або адаптованому майданчику для молодших школярів.

1.3. Мій рідний край (14 год.)

Теоретична частина. Вивчення історії району, області, знайомство з найяскравішими сторінками їхнього розвитку.

Практична частина. Пошукова робота: зустрічі з людьми похилого віку своєї місцевості, запис розповідей про минуле рідного краю. Оформлення зібраних матеріалів. Збір матеріалів та підготовка фотокаталогу старовинних речей побуту (елементів устаткування помешкання, кухонного приладдя, одягу тощо) своєї місцевості.

Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва (122 год.)

2.1. Духовні цінності козаків (12 год.)

Теоретична частина. Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Характерні риси особистості козака: вірність і відданість Україні, Матері, Народу; незламна дружба; відстоювання своєї волі, свободи народу. Значення християнської віри для козаків. Козацька молитва. Покрова Пресвятої Богородиці – найвизначніше свято запорозьких козаків. 14 жовтня – День Українського козацтва.

Практична частина. Підготовка, організація та проведення родинного свята до Дня Українського козацтва. Конкурс-змагання «Козацький гарт».

2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування (14 год.)

Теоретична частина. Козацькі клейноди – відзнаки, регалії, атрибути влади козаків. Корогви (прапори), значки (сотенні та курінні прапори-стяги), бунчуки, булави, перначі, палиці-жезли, литаври, сурми, печатки, зброя з прикрасами.

Практична частина. Розробка ройової символіки. Конструювання та виготовлення прапора, герба, шевронів та інших атрибутів.

2.3. Військова організація козаків (18 год.)

Теоретична частина. Табір – особливий бойовий порядок козацького війська. Застосування табору на марші, в обороні, наступі. Тактика «рухомої фортеці». Морські походи українського козацтва на володіння султанської Туреччини та Кримського ханства. Стратегія гетьмана Петра Сагайдачного. Розробка та вдосконалення тактики морського бою: атака та абордаж флагманського корабля ворогів, поєднання морських десантів зі штурмом фортець.

Практична частина. Сюжетно-рольова гра з відпрацювання тактики «рухомої фортеці». Презентація особистих творчих проектів на тему морських

походів українського козацтва. Виконання колективної образотворчої роботи «Козаки у морському поході».

2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків (16 год.)

Теоретична частина. Спас (бойовий звичай) – бойове мистецтво українських козаків. Походження терміну. Особливості техніки. «Гойдок». Рухи та удари в Спасі – «через», «гуп», «вихлист», «вулик», «вкляк», «налигач», «клаксончик», «поцілунок», «здвиг» і «нишпорка». Козацька забава «Лава на лаву» («штовхач»).

Практична частина. Розучування навчальних ігор «Смалений вовк», «Сірко на прив'язі», «Цурки-палки», «Панас». Інші козацькі військово-спортивні ігри та забави.

2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці (18 год.)

Теоретична частина. Петро Конашевич-Сагайдачний. Родовід. Віра. Спартанське виховання. Освіта. Перебування на Запорозькій Січі й у війську Самійла Кішки. Гетьманування. Богдан Хмельницький – полководець і державотворець. Чигирин – перша столиця Української Гетьманської держави.

Практична частина. Презентація особистих творчих проектів «Петро Конашевич-Сагайдачний», «Богдан Хмельницький». Інтелектуальна гра-змагання «Богдан Хмельницький». Екскурсії за тематикою «Стежками козацької слави».

2.6. Козацький побут (22 год.)

Теоретична частина. Козацький харчовий раціон. Повсякденна їжа запорозьких козаків: соломаха, тетеря, братко, риб’яча юшка, рубці, мамалига, загреби. Кухонний інвентар – скляний, дерев’яний, глиняний, металевий посуд; келихи, чарки, кухлі, пляшки, глечики, полив’яні тарелі, кварти, казани тощо. Козацька медицина. Лікарські рослини.

Практична частина. Виготовлення (ліплення з пластиліну) макетів кухонного інвентарю козаків. Приготування козацьких страв за старовинними рецептами. Відтворення (інсценізація) традицій козацької трапези. Підготовка, організація та проведення родинного свята «Конкурс кашоварів» (за рецептами повсякденної їжі запорозьких козаків). Інтелектуальна конкурс-гра «Лікарські рослини у козацькій медицині».

2.7. Мистецькі традицій козаків (22 год.)

Теоретична частина. Музика козацького війська: спеціальні похідні та бойові музичні твори, урочисті п’єси. Склад козацького військового оркестру: трубачі (тримачі), сурмачі, довбиші (литавристи). Ужитково-декоративне мистецтво: різьбярство, настінний розпис, оздоблення зброї, знарядь праці та речей хатнього вжитку, килимарство, вишивка, гончарство, кераміка тощо.

Практична частина. Прослуховування, розучування та виконання козацьких пісень і маршів. Виконання колективної образотворчої роботи «Козацький військовий оркестр». Екскурсія до краєзнавчого музею. Підготовка, організація та проведення виставки «Ужитково-декоративне мистецтво козаків».

Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка (70 год.)

3.1. Фізична підготовка (46 год.)

Теоретична частина. Руховий режим та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. Основні правила загартування. Правила рухливих ігор та безпека.

Практична частина. Формування культури рухів. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці. Загальнорозвивальні вправи**:** для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; сіди; виси та упори; елементи акробатики. Оволодіння навичками пересувань: ходьба по діагоналі, зі зміною частоти кроку; біг «проти ходом», «змійкою», по діагоналі; біг із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту), біг з подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1 м, бар'єр, висотою до 50 см, лабіринт тощо), «човниковий» біг 4 х 9 м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м; лазіння; перелізання через перешкоди, висотою до 100 см; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод. Опанування навичками володіння м'ячем: підкидання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 8-10 м; метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10-12 м. Стрибкові вправи: стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5-7 кроків розбігу; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см; стрибки у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги»; стрибки «у кроці», стрибки «по купинах». Розвиток фізичних якостей: сили; швидкості (біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м); витривалості; гнучкості; координації (вправи зі зміною положення тіла у просторі).

3.2. Туристсько-спортивна підготовка (14 год.)

Теоретична частина. Загальні вимоги до місць привалів та ночівель. Вибір місця для біваку (з урахуванням правил охорони природи). Зняття біваку. Прибирання місця привалу.

Протипожежні заходи. Різні типи багаття та їх призначення. Облаштування місця для багаття. Розпалювання багаття. Протипожежна безпека. Режим дня в подорожі. Дозвілля в подорожі.

Практична частина. Встановлення наметів, використання обладнання для приготування їжі. Одноденний туристський похід.

3.3. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога (10 год.)

*Теоретична частина***.** Гігієна харчування та водно-сольовий баланс. Питний режим. Очищення та знезараження води. Профілактика захворювань та травмувань в поході. Склад похідної аптечки. Засоби індивідуального захисту.

Практична частина. Оволодіння елементарними прийомами очищення та знезараження води. Комплектування похідної аптечки. Оволодіння навичками користування засобами індивідуального захисту.

Підсумок (4 год.)

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками» (поза сіткою годин)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

– правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій, походів, змагань, рухливих ігор;
– загальні відомості з історії рідного краю;
– старовинні речі побуту своєї місцевості;
– характерні риси особистості козака;
– головні козацькі клейноди;
– особливий бойовий порядок козацького війська – табір та особливості тактики морського бою козаків;
– особливості техніки та основні рухи і удари в Спасі;
– видатні козацькі постаті та гетьманські столиці;
– козацький харчовий раціон і основний кухонний інвентар;
– про використання лікарських рослин у козацькій медицині;
– склад козацького військового оркестру;
– основні напрями ужитково-декоративного мистецтва козаків;
– вплив рухового режиму на формування правильної постави;
– загальні вимоги до місць привалів і ночівель;
– склад похідної аптечки.

Вихованці мають вміти:

– використовувати різні джерела інформації;
– збирати і оформлювати народознавчі матеріали;
– конструювати та виготовляти елементарні козацькі атрибути;
– виконувати особисті та колективні проектні роботи;
– допомагати дорослим готувати прості страви;
– виконувати козацький марш;
– виконувати організовуючі, загальнорозвивальні та стрибкові вправи;
– виконувати вправи на оволодіння навичками пересування, опанування навичками володіння м’ячем та розвиток фізичних якостей;
– допомагати дорослим облаштовувати привали, табори, біваки;
– користуватись засобами індивідуального захисту;
– дотримуватися правил особистої гігієни та санітарії;

Вихованці мають набути досвіду:
- використання різних джерел інформації;
- збору матеріалів для підготовки фотокаталогу;
- з підготовки, організації та проведення родинних свят;
- виконання та презентації особистих проектних робіт;
- участі у сюжетно-рольових іграх;
- виконання колективної образотворчої роботи;
- виконання колективної проектної роботи;
- участі у козацьких військово-спортивних іграх та забавах
- участі в інтелектуальних конкурсах та змаганнях;
- підготовки, організації та проведення виставок;
- вибору місця для біваку та облаштування місця для багаття.

Основний рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 1. Вступ	**10**	**14**	**24**
1.1. Вступне заняття	2	-	2
1.2. Техніка безпеки	2	2	4
1.3. Мій рідний край	6	12	18
Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва	**42**	**76**	**118**
2.1. Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва	6	8	14
2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	4	10	14
2.3. Військова організація козаків	6	10	16
2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків	4	10	14
2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці	6	16	22
2.6. Козацький побут	8	12	20
2.7. Мистецькі традицій козаків	8	10	18
Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка	**14**	**56**	**70**
3.1. Фізична підготовка	4	42	46
3.2. Туристсько-спортивна підготовка	6	8	14
3.3. Правила санітарії та гігієни. Домедична	4	6	10

допомога			
Підсумок	**2**	**2**	**4**
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	-	-	Поза сіткою годин
Разом	**68**	**148**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (24 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Ознайомлення з планом роботи гуртка. Перегляд презентації-звіту «Ми – козачата».

1.2. Техніка безпеки (4 год.)

Теоретична частина. Правила безпеки життєдіяльності під час проведення занять, екскурсій, змагань та туристських подорожей. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху.

Практична частина. Відпрацювання дотримання правил дорожнього руху на спеціально обладнаному або адаптованому майданчику для молодших школярів.

1.3. Мій рідний край (18 год.)

Теоретична частина. Рідний край на мапі України. Географічне положення. Природні умови та ресурси. Господарська зайнятість населення. Охорона довкілля та перспективи розвитку свого регіону. Ознайомлення з історичними, культурними та природними пам’ятками своєї місцевості.

Практична частина. Екскурсії на господарські об’єкти свого населеного пункту. Туристські подорожі до історичних, культурних, природних пам’яток своєї місцевості. Оформлення фотозвітів.

Розділ 2. Історія та традиції українського козацтва

2.1. Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва (14 год.)

Теоретична частина. Школи в Запорозькій Січі. Початкові церковно-приходські парафіяльні школи. Загальновійськові школи. Фізичне гартування та військовий вишкіл вихованців. Козацько-ремісничі і козацько-музичні школи. Спеціальні школи з підготовки козацької старшини, військових канцеляристів, фахівців з адміністративних посад козацького самоврядування.

Практична частина. Збір матеріалів про розвиток освіти в своїй місцевості. Підготовка матеріалів, організація та проведення виставки «Освіта доби козацтва».

2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування (14 год.)

Теоретична частина. Старшина козацька: генеральна, полкова, сотенна, запорозька. Склад генеральної старшини та обов'язки генерального писаря, генерального обозного, генеральних суддів, генеральних осавул, генерального хорунжого, генерального бунчужного та генерального підскарбія.

Практична частина. Створення презентаційних програм кандидатів у ройові. Перевибори ройового. Екскурсії до місцевих товариств (осередків) Українського козацтва. Сюжетно-рольова гра «Рада старшини козацької».

2.3. Військова організація козаків (16 год.)

Теоретична частина. Зброя козацького війська для дальнього і близького бою. Розвиток вогнепальної зброї козаків: «кий залізний», аркебуз, гаківниця, мушкет, карабін, рушниця-яничарка, пістоль. Холодна зброя: шабля, спис, ніж, кинджал, клепа (бойовий молоток), лук. Спеціалізація козацьких ремісників-зброярів: стрільники, шабельники, мечники, гармаші, лучники та ін. Оправа і прикраса зброї.

Практична частина. Виконання колективної панорамної роботи (з пластиліну чи іншого матеріалу) «Козацька зброя». Інтелектуальна гра-змагання знавців козацького військового спорядження. Підготовка, організація та проведення родинного свята «Ой, чи вправний я козак?».

2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків (14 год.)

Теоретична частина. Муштровий козацький впоряд. Лади та керування ними. Обов'язки отаманів і козаків перед шикуванням і в ладу. Муштрові хвати і рух. Поверти на місці і поверти під час руху. Козацьке фехтування. Діяльність Федерації Козацького Фехтування РАТАР в Україні.

Практична частина. Відпрацювання елементів муштрового козацького впоряду. Підготовка до конкурсу «Козацький впоряд». Майстер-клас з козацького фехтування (за можливості).

2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці (22 год.)

Теоретична частина. Іван Сірко – кошовий отаман Чортомлицької Січі: життя та діяльність. Іван Мазепа – державний діяч і політик, дипломат і полководець. Патріотичні мотиви поезії І. Мазепи. Батурин – гетьманська столиця часів І. Мазепи. Глухів – остання столиця Гетьманщини.

Практична частина. Коментоване читання та обговорення окремих глав книги Наталі Тисовської «Секрети старої стрільниці». Підготовка та презентація особистих творчих проектів «Іван Сірко», «Іван Мазепа». Інтелектуальна гра-змагання «Гетьманські столиці». Підготовка матеріалів, організація та проведення виставки «Видатні козацькі постаті». Екскурсії за тематикою «Стежками козацької слави».

2.6. Козацький побут (20 год.)

Теоретична частина. Господарська діяльність. Агрокультура українського козацтва. Козацькі хутори-зимівники – основні форми господарства на Запоріжжі. Розвиток хліборобства, скотарства, рибальства, бджільництва, мисливства, ремісництва, гончарства та інших промислів.

Система природоохоронних заходів (упорядковане та регульоване землекористування і лісокористування), розроблені урядом Запорозької Січі. Селітроваріння й виробництво пороху. Суднобудування. Техніка спорудження козацької чайки.

Практична частина. Підготовка, організація та проведення родинного свята «Нащадки козацького роду». Інтелектуальна конкурс-гра «Господарська діяльність на Січі». Виконання основних правил перебування у природі. Рейд-походи з метою здійснення природоохоронних заходів. Конструювання (або ліплення з пластиліну) макету козацького човна.

2.7. Мистецькі традицій козаків (18 год.)

Теоретична частина. Малярство на Січі. Духовні малярські твори та світські портрети сучасників. Ікони запорозького козацтва. Багатство і різноманіття тематики і сюжетів. Особливості поєднання фарб. Зображення на запорозьких іконах характерних придніпровських краєвидів, неканонічних елементів і сюжетів. Картина «Козак Мамай» – узагальнений образ українського козацтва. Зображення предметів козацького побуту та відтворення військового звичаю на картині.

Практична частина. Екскурсії до художнього, краєзнавчого музеїв. Ознайомлення з художніми творами, пов'язаними з козацтвом. Створення художніх ескізів образу козака. Виконання колективної образотворчої роботи «Козак Мамай». Підготовка матеріалів, організація та проведення виставки «Малярство на Січі».

Розділ 3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка (70 год.)

3.1. Фізична підготовка (46 год.)

Теоретична частина. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість та тривалість виконання вправ). Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобіганні плоскостопості, захворювань очей. Правила рухливих ігор та безпека.

Практична частина. Формування культури рухів. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям. Загальнорозвивальні вправи: сіди; виси та упори; елементи акробатики; елементи рівноваги. Оволодіння навичками пересування: ходьба по спіралі; шеренговим кроком; зі зміною напрямку за зоровим сигналом; біг із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо), біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); лазіння та перелізання: лазіння по вертикальному канату у три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням

смуги із 5-7 перешкод. Опанування навичками володіння м'ячем: підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність з місця; метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 3-4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень. Стрибкові вправи: стрибки зі скакалкою; опорні стрибки; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; серійні вистрибування з упору присівши; стрибки у довжину з розбігу 7-9 кроків способом «зігнувши ноги». Розвиток фізичних якостей: сили; швидкості (біг з високим підніманням стегна через предмети – кубики, набивні м'ячі тощо); витривалості (повторний біг 3-5 х 30 м); гнучкості; координації (довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод).

3.2. Туристсько-спортивна підготовка (14 год.)

Теоретична частина. Набір продуктів. Режим харчування та калорійність їжі в подорожі. Меню, зберігання продуктів. Санітарні вимоги. Поповнення харчових запасів ловлею риби, збиранням грибів та ягід. Приготування їжі в різних погодних умовах.

Практична частина. Встановлення та зняття наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Ігри та розваги в подорожі.

3.3. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога (10 год.)

Теоретична частина. Профілактика захворювань та травмування в поході. Допомога при тепловому ударі. Опіки. Запобігання травматизму. Допомога при шлункових та простудних захворюваннях.

Практична частина. Надання домедичної допомоги і транспортування потерпілого. Виготовлення нош з підручних матеріалів.

Підсумок (4 год.)

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками» (поза сіткою годин)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

– правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій, походів, змагань, рухливих ігор;
– загальні відомості з географії рідного краю;
– історичні, культурні та природні пам'ятки рідного краю;
– види шкіл у Запорозькій Січі;
– склад та обов'язки генеральної старшини;
– основні види козацької зброї для дальнього та близького бою;
– основи муштрового козацького впоряду;
– видатні козацькі постаті та гетьманські столиці;
– особливості господарської діяльності українського козацтва;
– основну тематику та особливості козацького малярства;

– санітарні вимоги до зберігання продуктів у поході;
– заходи з профілактики захворювань та травмування в поході.

Вихованці мають вміти:
– використовувати різні джерела інформації;
– збирати та оформлювати народознавчі матеріали;
– проводити перевибори ройового та розподіляти обов'язки у рою залежно від завдань;
– подавати команди та діяти в строю;
– виконувати особисті та колективні проектні роботи;
– здійснювати елементарні природоохоронні заходи;
– конструювати (або ліпити з пластиліну) макет козацького човна;
– встановлювати та знімати намет;
– допомагати дорослим готувати прості страви;
– дотримуватися правил з профілактики захворювань та травмування в поході.

Вихованці мають набути досвіду:
– оформлення фотозвітів;
– збору матеріалів для організації та проведення виставок;
– створення презентаційної програми кандидата у ройові;
– участі у сюжетно-рольових іграх;
– виконанні колективних образотворчих та панорамних робіт;
– коментованого читання та обговорення книг;
– участі в інтелектуальних змаганнях та конкурсах;
– підготовці, організації та проведенні родинних свят;
– виконання основних правил перебування у природі;
– надання елементарної домедичної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанович О. М. Козацька енциклопедія для юнацтва. Книга статей про історичне буття українського козацтва. Упорядник О. Яремійчук. – К.: Веселка, 2009. – 719 с.: іл.
2. Апанович О. М. Розповіді про запорозьких козаків. – К.: Дніпро, 1991. – 335 с.
3. Берека В. Є., Шоробура І. М. Козаком я мрію бути. Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 396 с.
4. Бех І., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді // Світ виховання. – 2007. – №1 (20). – С. 23-34.
5. Голобуцький Володимир. Запорозьке козацтво. – К.: Вища школа, 1994. – 539 с. Режим доступу: http://litopys.org.ua/holob/hol.htm

6. Методичні рекомендації з організації роботи в куренях Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). Електронний ресурс. URL: https://drive.google.com/open?id=1TR0460KlOO-fNvu2t6vZPbfENauz0OTX
7. Мицик В. А. Козацький край: Нариси з історії Дніпропетровщини XV-XVIII ст. – Дніпропетровськ: Видавництво Дніпропетровського держуніверситету, 1997. – 176 с.
8. Мицик В. А., Плохій С. М., Стороженко І. С. Як козаки воювали: Іст. розповіді про запорізьких козаків / Худож.-оформлювач К. Д. Ткаченко. – Дніпропетровськ: Промінь, 1990. – 302 с.: іл. – (Давно се діялось колись)
9. Новицький Я. П. Острів Хортиця на Дніпрі, його природа, історія, старожитності. – Запоріжжя: РА «Тандем – У», 1997. – 88 с.
10. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): затверджено постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17 жовтня 2018 р. № 845 (із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 143 від 26.02.2020, № 367 від 13.05.2020). Електронний ресурс. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text.
11. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
12. Савур-могила. Легенди і перекази Нижньої Наддніпрянщини. Упорядник В. А. Чабаненко. – Київ: Дніпро, 1990. – 261 с.: іл.
13. Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки. Затверджено Указом Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580/2015.
14. Сушко К. І. Острів Хортиця: історико-публіцистична розвідка. – Запоріжжя: Дике поле, 2001. – 196 с.
15. Тисовська Наталя. Секрети старої стрільниці. – Київ: Інформаційно-аналітична агенція «Наш час», 2016. – 256 с.
16. Українське козацтво, мала енциклопедія. – Київ: Генеза; Запоріжжя: Прем'єра, 2002. – 568 с.: іл., карти.
17. Федоренко Д. Осявання дитини. Козацька педагогіка про наймолодших / Д. Федоренко, О. Федоренко // Проблеми оновлення змісту початкової освіти на сучасному етапі реформування школи : зб. наук. та наук.-метод. праць виклад. каф. пед-ки і психол. КДПУ – Кривий Ріг, 2003. – Вип. 2. – С. 180-189.
18. Фізична культура. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 1-4 класи. Доступ: http://mon.gov.ua/
19. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків / Пер. з рос. І. Сварника; Упоряд. іл. О. М. Апанович; Худож. В. М. Дозорець. – Львів: Світ, 1990. – 319 с.: іл.