МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ І
КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРОІТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Навчальна програма гуртка козацько-лицарського гарту для дітей 6-10 років

3 роки навчання

Київ, 2019

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією із захисту Вітчизни науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України, протокол № 3 від 20.11.2019 р.
(Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»)
від 12.12.2019 № 221.1/12–Г–1143)

Автори:
Бондарчук Олег Степанович – завідуючий організаційно-масовим відділом Центру національно-патріотичного виховання дітей та молоді Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді МОН України
Марченко Тетяна Петрівна – методист Центру національно-патріотичного виховання дітей та молоді Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді МОН України

Рецензенти:
Коломоєць Г. А. – науковий співробітник сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти Нової української школи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України
Руденко Ю. Д. – професор Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, доктор педагогічних наук.
Івашковський В. В. – завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук, доктор філософії.

Навчальна програма гуртка сприяє патріотичному та громадянському вихованню учнів початкової школи у позаурочний час. Програма спрямована на виховання у підростаючого покоління почуття патріотизму, виконання кодексу «лицарської честі» на засадах елементів козацької педагогіки; формування основ знань з краєзнавства, народознавства, спортивного туризму; популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей.

Головною метою програми є формування та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини.

Програма розрахована на три роки навчання.

Навчальна програма гуртка козацько-лицарського гарту адресується керівникам гуртків загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

Пояснювальна записка

Дана програма розрахована для роботи з учнями 2−4 класів і визначає, що пріоритетним напрямом виховання дитини в гуртках козацько-лицарського гарту є формування її громадянської позиції.

Програма гуртка направлена на використання елементів козацької педагогіки, використання досвіду наших предків по вихованню підростаючого покоління, виконання законів кодексу «лицарської честі», який передбачає:

- любов до батьків, рідної мови, вірність у дружбі, побратимстві, віддане ставлення до Батьківщини-України;
- готовність захищати слабших, молодших;
- шляхетне ставлення до дівчини, Матері, Жінки, Бабусі;
- непохитна відданість ідеям, принципам народної моралі, духовності;
- відстоювання повної свободи і незалежності особистості, народу, держави;
- турбота про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі;
- цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, можливостей свого організму;
- уміння скрізь і всюди чинити шляхетно, виявляти інші чесноти;
- не шкодити своїми діями іншим.

Головною метою програми є формування та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини.

Усі заняття в гуртку спрямовані на поглиблення знань учнів, розширення їх кругозору, виховання загальнолюдських християнських цінностей, формування світогляду громадян незалежної демократичної держави, сповнених національної гідності та поваги до інших народів.

У гуртку козацько-лицарського гарту учні ознайомлюються з визначними подіями з історії рідного краю, вивчають історію запорізького козацтва, займаються туристсько-краєзнавчою роботою, відродженням військово-спортивного мистецтва козаків та народних мистецьких традицій.

Більшість занять носить практичний характер з елементами змагань та інтелектуальних ігор. Програма орієнтує вчителя-наставника, керівника гуртка на виховання національної свідомості, духовно багатої зорієнтованої на творчу діяльність особистості, щоб вона змогла знайти себе в сучасному суспільстві, адаптуватися у соціумі. У гуртку виховується розвинена людина зі стійким характером, сильною волею, добрим серцем та чистою совістю.

Навчальна програма гуртка розроблена з урахуванням Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», Положення про позашкільний навчальний заклад, поглиблює та доповнює Типові навчальні плани початкової школи, відповідає вимогам Державного стандарту початкової загальної освіти.

На засвоєння програми відводиться:

- 216 годин на рік при педагогічному навантаженні 6 годин на тиждень;
- при педагогічному навантаженні 4 години на тиждень програма (216 годин) може бути скорочена до 144 годин на рік або 105 годин на навчальний рік при педагогічному навантаженні 3 години на тиждень;

- при педагогічному навантаженні 2 години на тиждень програма може бути скорочена до 72 годин на навчальний рік;

Зміст програми структурований за розділами:

1. Вступ.
2. Історія та традиції українського козацтва.
3. Фізична та туристсько-спортивна підготовка.
4. Підсумкове заняття.

Розподіл годин у програмі гуртка є орієнтовним. Керівник гуртка може змінювати їх, плануючи свою роботи, враховуючи рівень розвитку дітей, вікові особливості та інтереси вихованців, стан матеріально-технічної бази навчального закладу, регіональні аспекти.

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок учнів здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі вікторин, конкурсів та змагань.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- основні питання історії та географії рідного краю;
- видатних політичних та військових діячів; діячів культури, науки і освіти своєї місцевості;
- історичні та культурні пам'ятки рідного краю;
- духовні цінності і заповіді козаків;
- основи козацької самоорганізації та дитячого самоврядування;
- особливості військової організації козаків, роди військ українського козацтва;
- основні напрями військово-спортивного мистецтва козаків;
- основи стройового козацького впоряду;
- видатні козацькі постаті та гетьманські столиці;
- особливості козацького побуту та мистецькі традиції козаків;
- обряди і звичаї українського народу, церковні і народні свята;
- основні аспекти туристсько-спортивної та фізичної підготовки;
- основи надання долікарської допомоги, проведення рятувальних робіт;
- санітарно-гігієнічні норми;
- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань;
- правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03. 2006 р. № 237, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01 червня 2006 р. за № 660/2534).

Гуртківці повинні вміти:

- працювати з різними джерелами інформації;
- збирати народознавчі матеріали;
- аналізувати та оформлювати зібрані матеріали;

- подавати команди та діяти в строю;
- розподіляти обов’язки у групі залежно від завдань;
- орієнтуватись на місцевості;
- користуватись засобами індивідуального захисту;
- облаштовувати привали, табори, біваки;
- готувати прості страви;
- надавати першу долікарську медичну допомогу;
- дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог;
- брати участь в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах.

Навчально-тематичний план

перший рік навчання (2-й клас)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			Теоретичних	Практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступ**			
1.1.	Вступне заняття	2	2	
1.2.	Техніка безпеки	4	4	
1.3.	Мій рідний край	10	4	6
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Історія та традиції українського козацтва**			
2.1.	Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва	10	4	6
2.2.	Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	8	2	6
2.3.	Військова організація козаків	10	4	6
2.4.	Військово-спортивне мистецтво козаків	36	10	26
2.5.	Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці	12	4	8
2.6.	Козацький побут	18	8	10
2.7.	Мистецькі традицій козаків	32	12	20
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Фізична та туристсько-спортивна підготовка**			
3.1.	Фізична підготовка	38	8	30
3.2.	Туристсько-спортивна підготовка	20	6	14
3.3.	Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога	12	4	8
4.	**РОЗДІЛ ІV. Підсумкове заняття**	4	4	-
	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	Поза сіткою годин	-	-
	РАЗОМ:	**216**	**76**	**140**

Зміст програми

РОЗДІЛ І. Вступ

Тема 1.1. Вступне заняття

Зміст і завдання роботи гуртка.

Перегляд оглядової презентації «Ми – козацького роду».

Тема 1.2. Техніка безпеки

Правилами безпеки життєдіяльності під час проведення занять та екскурсій. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху під час виходу за межі навчального закладу.

Тема 1.3. Мій рідний край

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; підприємці та інші), їх місце та роль у розвитку рідного краю, всієї України, внесок у світову спадщину людства.

Практичні заняття.

Екскурсії рідним селом, містом:

- *визначення вулиць, які змінили свої назви останнім часом;*
- *відвідування об'єктів, що пов'язані з перебуванням видатних особистостей.*

РОЗДІЛ ІІ.
Історія та традиції українського козацтва

Тема 2.1. Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва

Культ Батька і Матері, Бабусі і Дідуся, Роду і Народу.

Батько – захисник сім'ї, роду, творець історії, державності, високий і незаперечний взірець стійкості, мужності і відваги.

Любов і повага до матері, як берегині роду свого. Образ жінки-козачки, що зберігала свою сім'ю, свій рід у часи лихоліття, коли чоловік ішов на Січ, на війну. Свій родовід, його таланти, звичаї.

Побратимство – присяга на братерську вірність і відданість, піклування та жертовність один заради одного на все життя.

Практичні заняття.

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

Тема 2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування

Кіш – уряд Запорозької Січі старшина козацька: кошовий отаман, військовий писар і військовий суддя, що вибиралися на загальній військовій раді в Січі.

Рада козацька – загальне зібрання козаків, форма самоврядування демократичного козацького ладу.

Практичні заняття.

Створення рою. Вибір ройового. Розподіл доручень.
Сюжетно-рольова гра "До булави – треба й голови»

Тема 2.3. Військова організація козаків

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.

Практичні заняття.

Виготовлення макету (ліплення) укріплень козацької фортеці.

Тема 2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків

Гопак – цілісна система прийомів двобою, що застосовувалася у військовому мистецтві запорізького козацтва. Прийоми «повзунці», «голубці», «тинки», «пістоль», «розніжка», «шулик». Запорізький бойовий гопак як засіб фізичної і технічної підготовки козаків до рукопашного поєдинку.

Практичні заняття.

Перегляд відеосюжетів про Чемпіонат України з бойового гопака.

Тема 2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці

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

Практичні заняття.

Коментоване читання та обговорення окремих глав книги Чабаненка В.А. «Савур-могила».

Підготовка інсценізації «З козацької легенди»

Тема 2.6. Козацький побут

Житло. Бурдюг – примітивне козацьке помешкання землянкового типу. Курені – великі і просторі будинки запорожців, зроблені з дубового, липового або осокорового дерева. 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.

Практичні заняття.

Конструювання (або ліплення з пластиліну) козацького помешкання.

Виконання колективної проектної роботи-розмальовки «Козацьке вбрання»

Виготовлення ляльки-мотанки «Козаки»

Тема 2.7. Мистецькі традицій козаків

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.

Практичні заняття.

Прослуховування, розучування та виконання пісень і дум «Чи не той-то Хміль», «Гей, не дивуйте, добрії люди», «Ой, Морозе, Морозенку, ти славний козаче», «Іван Богун», «Перемога під Корсунем».

Організація дитячого фольклорного вертепу.

Збирання пісенних матеріалів своєї місцевості.

Розділ ІІІ.
Фізична та туристсько-спортивна підготовка

Тема 3.1. Фізична підготовка

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.

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 пересувань. *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 градусів; *перелізання* через перешкоду висотою до 100 см.

Опанування навичками володіння м'ячем. *Вправи з малим 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 градусів, 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:* стрибки 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, пересування на лижах до 1000 м; біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; *гнучкості*; *координації.*

Тема 3.2. Туристсько-спортивна підготовка

Групове та особисте спорядження для туристської подорожі в залежності від району подорожі, способу пересування, пори року та погоди.

Види рюкзаків, наметів, спальних мішків та ін. Основні вимоги до спорядження.

Орієнтування на місцевості.

Практичні заняття.

Складання списків групового та індивідуального спорядження. Ознайомлення з наявним спорядженням. Пакування спорядження та укладка рюкзака.

Тема 3.3. Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога

Загальні гігієнічні вимоги: умивання, купання, загартування. Підтримання чистоти тіла. Прийоми самоконтролю. Водно-сольовий баланс. Питний режим. Знезараження води. Склад похідної аптечки.

Практичні заняття.

Відпрацювання прийомів самоконтролю фізичного стану. Комплектування похідної аптечки.

Розділ IV.
Підсумки навчального року. Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»

Навчально-тематичний план

другий рік навчання (3-й клас)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			Теоретичних	Практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступ**			
1.1.	Вступне заняття	2	2	
1.2.	Техніка безпеки	4	4	
1.3.	Мій рідний край	10	4	6
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Історія та традиції українського козацтва**			
2.1.	Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва	10	4	6
2.2.	Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	8	2	6
2.3.	Військова організація козаків	10	4	6
2.4.	Військово-спортивне мистецтво козаків	36	10	26
2.5.	Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці	12	4	8
2.6.	Козацький побут	18	8	10
2.7.	Мистецькі традицій козаків	32	12	20
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Фізична та туристсько-спортивна підготовка**			
3.1.	Фізична підготовка	38	8	30
3.2.	Туристсько-спортивна підготовка	20	6	14
3.3.	Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога	12	4	8
4.	**РОЗДІЛ ІV. Підсумкове заняття**	4	4	-
	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	Поза сіткою годин	-	-
	РАЗОМ:	**216**	**76**	**140**

РОЗДІЛ І. Вступ

Тема 1.1. Вступне заняття

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка.

Перегляд презентації-звіту «Перший рік у козачатах».

Тема 1.2. Техніка безпеки

Правилами безпеки життєдіяльності під час проведення занять, екскурсій та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху під час виходу за межі навчального закладу.

Тема 1.3. Мій рідний край

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

Практичні заняття.

Пошукова робота: зустрічі з людьми похилого віку своєї місцевості, запис розповідей про минуле рідного краю. Оформлення зібраних матеріалів.

Збір матеріалів та підготовка фото каталогу старовинних речей побуту (елементів устаткування помешкання, кухонного приладдя, одягу, тощо) своєї місцевості.

Розділ ІІ.
Історія та традиції українського козацтва

Тема 2.1. Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва

Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Характерні риси особистості козака: вірність і відданість аж до саможертовності Вітчизні, Матері, Народу; незламної дружби, нехтування небезпекою; відстоювання своєї волі, свободи народу.

Значення християнської віри для козаків. Бог оберігає незалежну Україну, надає їй духовних сил у боротьбі з ворогами. Найпоширеніші молитви козаків. Покрова Пресвятої Богородиці - найвизначніше свято запорозьких козаків. 14 жовтня - День Українського козацтва.

Практичні заняття.

Організація та проведення козацького свята.

Тема 2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування

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.

Практичні заняття.

Перевибори ройового. Створення презентаційних програм кандидатів.

Розробка ройової символіки. Конструювання та виготовлення прапора, герба, шевронів.

Тема 2.3. Військова організація козаків

Табір – особливий бойовий порядок козацького війська. Застосування на марші, в обороні, наступі. Тактика «рухомої фортеці» – швидкий перехід від наступального бою до оборонного і навпаки.

Морські походи українського козацтва на володіння султанської Туреччини і Кримського ханства. Стратегія гетьмана Петра Сагайдачного. Розробка та вдосконалення тактики морського бою: атака та абордаж флагманського корабля ворогів, поєднання морських десантів зі штурмом фортець.

Тема 2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків

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", "здриг" і "нишпорка".

Практичні заняття.

Навчальні ігри "Смалений вовк", "Сірко на прив'язі", "Цурки-палки", "Панас". Інші ігри та забави.

Тема 2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці

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.

Практичні заняття.

Екскурсія до Чигирина.

Інтелектуальна гра-змагання «Богдан Хмельницький»

Тема 2.6. Козацький побут

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.

Практичні заняття.

Виготовлення (ліплення з пластиліну) кухонного інвентарю козаків.

Приготування козацьких страв за старовинними рецептами.

Відтворення (інсценізація) традицій козацької трапези.

Тема 2.7. Мистецькі традицій козаків

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.

Практичні заняття.

Екскурсі до місцевого етнографічного музею.

Організація та проведення виставки «Ужитково-декоративне мистецтво козаків».

Розділ ІІІ.
Фізична та туристсько-спортивна підготовка

Тема 3.1. Фізична підготовка

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.

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* "протиходом", "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 9м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900м; *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. С*трибки 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.

Тема 3.2. Туристсько-спортивна підготовка

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.

Практичні заняття.

Встановлення наметів, використання обладнання для приготування їжі.

Тема 3.3. Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога

Загальні гігієнічні вимоги: умивання, купання, загартування. Підтримання чистоти тіла. Прийоми самоконтролю. Водно-сольовий баланс. Питний режим. Знезараження води. Склад похідної аптечки.

Засоби індивідуального захисту.

Практичні заняття.

Відпрацювання прийомів самоконтролю фізичного стану. Комплектування похідної аптечки.

Розділ IV.
Підсумки навчального року. Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»

Навчально-тематичний план

третій рік навчання (4-й клас)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			Теоретичних	Практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступ**			
1.1.	Вступне заняття	2	2	
1.2.	Техніка безпеки	4	4	
1.3.	Мій рідний край	10	4	6
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Історія та традиції українського козацтва**			
2.1.	Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва	10	4	6
2.2.	Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування	8	2	6
2.3.	Військова організація козаків	10	4	6
2.4.	Військово-спортивне мистецтво козаків	36	10	26
2.5.	Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці	12	4	8
2.6.	Козацький побут	18	8	10
2.7.	Мистецькі традицій козаків	32	12	20
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Фізична та туристсько-спортивна підготовка**			
3.1.	Фізична підготовка	38	8	30
3.2.	Туристсько-спортивна підготовка	20	6	14
3.3.	Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога	12	4	8
4.	**РОЗДІЛ ІV. Підсумкове заняття**	4	4	-
	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»	Поза сіткою годин	-	-
	РАЗОМ:	**216**	**76**	**140**

Розділ І. Вступ

Тема 1.1. Вступне заняття

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка.

Перегляд презентації-звіту «Ми – козачата».

Тема 1.2. Техніка безпеки

Правилами безпеки життєдіяльності під час проведення занять, екскурсій, змагань та туристських подорожей. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху під час виходу за межі навчального закладу.

Тема 1.3. Мій рідний край

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.

Практичні заняття.

Екскурсії на господарські об'єкти свого населеного пункту.

Туристичний похід за маршрутом до історичних, культурних чи природних пам'яток своєї місцевості.

Оформлення фото звітів.

Розділ ІІ.
Історія та традиції українського козацтва

Тема 2.1. Духовні цінності козаків та освіта доби козацтва

Школи в Запорозькій Січі. Початкові церковно-приходські парафіяльні школи. Навчання письму, закону Божому, лічбі та співам (розучування псалмів, канонів, народних пісень та дум).

Загальновійськові школи. Вивчення української і старослов'янської мов, латини, пііятики, риторики, геометрії, географії, астрономії, військової справи. Фізичне гартування та військовий вишкіл вихованців.

Козацько-ремісничі і козацько-музичні школи.

Спеціальні школи з підготовки козацької старшини, військових канцеляристів, фахівців з різних адміністративних посад козацького самоврядування.

Практичні заняття.

Підготовка матеріалів до виставки «Освіта доби козацтва».

Краєзнавча експедиція зі збору матеріалів про розвиток освіти в своїй місцевості.

Тема 2.2. Засади козацької самоорганізації та дитяче самоврядування

Старшина козацька: генеральна, полкова, сотенна, запорозька. Склад генеральної старшини: генеральний писар, генеральний обозний, генеральні судді, генеральні осавули, генеральний хорунжий, генеральний бунчужний, генеральний підскарбій.

Практичні заняття.

Ознайомлення з історією місцевих товариств (осередків) Українського козацтва.

Сюжетно-рольова гра «Рада старшини козацької»

Тема 2.3. Військова організація козаків

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.

Практичні заняття.

Виконання колективної проектної (з пластиліну чи іншого матеріалу) «Козацька зброя»

Тема 2.4. Військово-спортивне мистецтво козаків

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.

Практичні заняття.

Відпрацювання елементів муштрового козацького впоряду.

Тема 2.5. Видатні козацькі постаті та гетьманські столиці

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.

Практичні заняття.

Коментоване читання та обговорення книги Наталі Тисовської «Секрети старої стрільниці».

Інтелектуальна гра-змагання «Гетьманські столиці».

Підготовка матеріалів до виставки «Видатні козацькі постаті».

Тема 2.6. Козацький побут

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 земле- і лісокористування), розроблені урядом Запорозької Січі.

Селітроваріння й виробництво пороху.

Суднобудування. Техніка спорудження козацької чайки.

Практичні заняття.

Конструювання (або ліплення з пластиліну) козацького човна.

Тема 2.7. Мистецькі традицій козаків

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, всього українського народу. Зображення предметів козацького побуту та відтворення військового звичаю на картині.

Практичні заняття.

Екскурсія до місцевого художнього музею. Ознайомлення з художніми творами, пов'язаними з козацтвом.

Створення художніх ескізів образу козака.

Розділ ІІІ.
Фізична та туристсько-спортивна підготовка

Тема 3.1. Фізична підготовка

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.

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 пересувань. *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 30м; *гнучкості*; *координації* – довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод.

Тема 3.2. Туристсько-спортивна підготовка

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.

Практичні заняття.

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

Тема 3.3. Правила санітарії та гігієни. Долікарська медична допомога

Профілактика захворювань та травмування в поході.

Допомога при тепловому ударі. Опіки. Запобігання травматизму. Допомога при шлункових та простудних захворюваннях.

Практичні заняття.

Надання першої долікарської допомоги і транспортування потерпілого. Виготовлення нош з підручних матеріалів

Розділ IV.
Підсумки навчального року. Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож «Козацькими стежками»

ЛІТЕРАТУРА

Апанович О. М. Козацька енциклопедія для юнацтва. Книга статей про історичне буття українського козацтва. Упорядник О. Яремійчук. – К.: Веселка, 2009. – 719 с. : іл.

Апанович О. М. Розповіді про запорозьких козаків. – К.: Дніпро.1991.

Берека В. Є., Шоробура І. М. Козаком я мрію бути. – К-П.: Абетка, 2004.

Бех І., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді // Світ виховання. – 2007. – №1 (20). – С. 23-34.

Голобуцький В. Запорозьке козацтво. –К.: Вища школа, 1994. – 544 с.

Кащенко А. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове: оповідання. – Дніпропетровськ, 1991.

Мицик В.А. Козацький край. – Дніпропетровськ, 1997. – 25 с.

Мицик В.А. Як козаки воювали. – Дніпропетровськ.: Січ., 1991.

Новицький Я. П. Острів Хортиця на Дніпрі, його природа, історія, старожитності. – Запоріжжя: РА «Тандем – У», 1997. – с. 88.

Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. – К.: МАУП, 2007.

Сушко К. І. Острів Хортиця. – Запоріжжя: Дике поле, 2001.

Тимофєєв В. Адамівська Січ – школа козацько-лицарського виховання. Білгород-Дністровський. 2004.

Тимофєєв В. Козацька педагогіка – сучасна освіта. Білгород-Дністровський. 2005.

Тимофєєв В. Козацько-лицарське виховання. Білгород-Дністровський. 2007.

Тимофєєв В. Школа козацько-лицарського виховання. Білгород-Дністровський. 2007.

Тимофєєв В. Теорія та практика козацького вишколу. Білгород-Дністровський. 2009.

Тимофєєв В. Дитячий та юнацький козацький рух. Білгород-Дністровський. 2009.

Українське козацтво, мала енциклопедія. – К. – Запоріжжя: Генеза-Прем’єра, 2002.

Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків. Т.1. – К.: Наукова думка, 1990. – 592 с.