

# Навчальна програма з позашкільної освіти «ДЖУРА» (основний рівень, 3 роки навчання)

*«Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах»  
(протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти  
від 25.05.2018 року № 1; лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-311)*

*Бондарчук О. С. - завідуючий організаційно-масовим відділом Центру національно-патріотичного виховання дітей та молоді Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді*

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сьогодні в умовах змін соціального, економічного і політичного життя України постала проблема радикальної перебудови у сфері виховання. Державна національна доктрина визначила головну мету національного виховання на сучасному етапі — це передача молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури народу, його національної ментальності, своєрідності світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України: національної свідомості, розвинутої духовності, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, фізичної, екологічної культури, розвиток індивідуальних здібностей, таланту.

Навчальна програма орієнтована на реалізацію в гуртках, секціях, творчих об'єднаннях військово-патріотичного напрямку закладів загальної середньої та позашкільної освіти та спрямована на вихованців 11-15 років.

Пропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого, діяльнісного та компетентнісного підходів та передбачає 3 роки навчання за основним рівнем: по 216 годин кожен рік (6 год/тиждень).

**Метою** навчальної програми є формування ключових компетентностей особистості засобами козацько-лицарського виховання.

Основні завдання роботи полягають у формуванні:

*пізнавальної компетентності*, спрямованої на опанування вихованцями знаннями з історії українського козацтва; оволодіння поняттями українознавства, народознавства, людинознавства, козакознавства, козацькими науками і мистецтвом, характерництвом, козацькою психологією тощо;

*практичної компетентності*, спрямованої на практичне застосування козацьких знань - народної медицини, астрономії, агрономії, метеорології, кулінарії, а також пізнання сутності й особливостей козацької ідеології, філософії, світогляду, моралі, етики, характеру, правосвідомості як вищих виявів українського національного духу;

*творчої компетентності*, спрямованої на формування стійкого інтересу до занять, потреби у самореалізації та духовному самовдосконаленні; розвиток творчих здібностей та умінь, системного та логічного мислення, здатності

проявляти творчу ініціативу, а також на здобуття, підвищення й збагачення у вихованців досвіду власної діяльності, здатності генерувати ідеї, висувати гіпотези, розвивати асоціативне мислення, здатності бачити протиріччя та фантазувати, переносити знання та вміння у нові ситуації, формувати незалежність суджень, критичного мислення;

*комунікативної компетентності*, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, розвиток уміння самостійного пошуку вирішення проблем, здатності застосовувати у конкретному спілкуванні знання мови, навички роботи у групі;

*соціальної компетентності*, спрямованої на розвиток у вихованців моральних і духовних якостей особистості, громадської позиції, національної свідомості, належності до рідної землі, народу, здатності до самореалізації та самоорганізації; формування доброзичливості, толерантності (терпимості до чужих поглядів, вірувань, політичних уподобань або поведінки), негативного ставлення до будь-яких форм насильства, поваги до людського життя як найвищої цінності, соціальної активності, готовності до участі в процесах державотворення, розбудові громадянського суспільстві, патріотизму, відданості у служінні Батьківщині, мовної культури.

До змісту програми ввійшли навчальні теми: «Мій рідний край», «Гей ви, хлопці, славні запорожці!», «Духовні цінності запорозьких козаків», «Самоврядування. Рій. Вибори ройового», «Козацькому роду нема переводу», «Козацькими стежками», «Від козацьких забав до олімпійських вершин», «Від козацьких забав до олімпійських вершин». «Слава козацька не вмре, не загине...».

Опановуючи навчальний матеріал, вихованці ознайомлюються з визначними подіями з історії рідного краю, вивчають історію запорозького козацтва, займаються туристсько-краєзнавчою роботою, військово-прикладними видами спорту, відродженням військово-спортивного мистецтва та народних мистецьких традицій, готують себе до служби в лавах Збройних сил України (ЗСУ).

Переважає кількість занять носить практичний характер з елементами змагань та інтелектуальних ігор, що орієнтує вихованців на участь в I та II етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Програма передбачає проведення занять гуртка, клубної роботи, змагань, навчально-тренувальних занять, походів, екскурсій, експедицій, практичної роботи тощо.

Для отримання відповідного результату навчання та досягнення поставлено мети педагогу доцільно застосовувати різноманітні форми та методи, які можна варіювати залежно від теми та інтересів дітей: бесіда, розповідь-пояснення, інструктаж, тренувальні вправи, індивідуальні та

колективні/групові завдання, виконання за зразком під керівництвом педагога, демонстрація наочного навчання, порівняльний аналіз, моделювання очікуваного кінцевого результату, колективної діяльності, конкурси, змагання тощо.

Принципами навчання є природовідповідність, народність, культуровідповідність, етнізація, гуманізм, демократизм, зв'язок із життям, гармонізація індивідуальних і загальнолюдських потреб та інтересів особистості, свободо відповідність.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові заняття, виконання нормативів, участь в змаганнях, походах та у підсумковому етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

З метою розвитку та підтримки обдарованих та талановитих вихованців, здобуття ними практичних навичок і для задоволення їхніх потреб у професійному самовизначенні може застосовуватися індивідуальне навчання.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності, в установленому порядку, керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах відповідного року навчання. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами.

### **Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Мій рідний край	8	16	24
3	Гей ви, хлопці, славні запорожці!	6	14	20
4	Духовні цінності запорозьких козаків	4	10	14
5	Самоврядування. Рій. Вибори ройового	-	12	12
6	Козацькому роду нема переводу	10	30	40
7	Козацькими стежками	12	30	42
8	Від козацьких забав до олімпійських вершин	5	15	20
9	Слава козацька не вмере, не загине...	6	20	26
10	Військово-спортивне свято	-	12	12
11	Підсумок	4	-	4
<b>Разом:</b>		<b>57</b>	<b>159</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* План роботи на навчальний рік. Правила безпеки життєдіяльності під час навчальних занять та спортивно-масових заходів.

Загальні відомості про заклад позашкільної освіти, його структуру. Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках тощо.

Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику. Правила дорожнього руху для дітей: «Коли ти пішохід».

Правила поведінки в туристських подорожах, експедиціях, екскурсіях. Організація та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

### 2. Мій рідний край (24 год.)

*Теоретична частина.* Рідне село/селище/місто: історія, існування, перекази старожилів, міфи та легенди, етнографічні особливості. «Білі плями» історії рідного краю.

Видатні особистості – мої земляки. Місця таборування учасників визвольних змагань за волю і незалежність України.

Воїни-герої сучасності. Учасники АТО.

Поняття фольклорно-етнографічної експедиції.

*Практична частина.* Фольклорно-етнографічна експедиція (з урахуванням регіональних особливостей історії регіону).

Походи, експедиції з активним способом пересування.

Зустрічі з учасниками АТО, екскурсії до місць історичної та культурної спадщини рідного краю.

### 3. Гей ви, хлопці, славні запорожці! (20 год.)

*Теоретична частина.* Козак: етимологія слова, походження (теорії і гіпотези). Запорізькі козаки: побут та місця проживання. Козаки в українській літературі; думи, перекази, пісні, приказки та прислів'я про козаків.

Історія місцевих козацьких осередків та/або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України.

Козацька зброя. Відомі козацькі битви.

Неписаний кодекс лицарської честі. Козацьке побратимство. Звичаї та обряди у козаків. Козацька регула.

*Практична частина.* Проведення походів, екскурсій та туристсько-краєзнавчих експедицій, круглих столів з громадськістю та батьками.

### 4. Духовні цінності запорізьких козаків (14 год.)

*Теоретична частина.* Запорізька Січ – історичний осередок лицарської духовності.

Мужність, відвага, вірність, честь, патріотизм, любов до своєї Вітчизни – риси українського козака.

Колективна та індивідуальна релігійність козаків, ревний захист православної віри. Культ матері-заступниці та її світоглядне значення. Покрова Пресвятої Богородиці.

Повага до старшого.

Шанування батьків, хрещеного та хресної.

День українського козацтва.

*Практична частина.* Вивчення свого родоводу, його таланти, звичаї тощо.

Організація та проведення родинних свят («Роде наш красний», «З бабусині скрині» та ін.).

Участь у підготовці та/або проведенні відзначення Дня українського козацтва, Дня захисника України та Покрови Пресвятої Богородиці. Участь у інших державних та народних святах.

### **5. Самоврядування. Рій. Вибори ройового (12 год.)**

*Теоретична частина.* Козацька (військова) рада як орган козацького управління в Україні XVI-XVIII ст.

Дитяче об'єднання – рій. Вибори ройового отамана.

Курінь: суть поняття, створення, вибори курінного отамана. Вибори кошового отамана, військового судді, писаря, осавула, скарбника, довбиша, хорунжого, бунчужного, товмача, шафара.

Військово-історичний рух України. Співпраця місцевих козацьких осередків та воєнно-патріотичних громадських об'єднань.

*Практична частина.* Проведення Козацької Ради – урочистого свята із залученням батьків закладу закладу, громадськості та місцевої влади, представників козацьких організацій та воєнно-патріотичних громадських об'єднань.

Формування інформаційної кампанії в інтернет-ресурсах та соціальних мережах.

### **6. Козацькому роду нема переводу (40 год.)**

*Теоретична частина.* Козацькі доброді: «У нас над усе честь і слава, військова справа, - щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати».

Основи загартовування організму.

Школи українських бойових мистецтв «Бойовий гопак», «Рукопаш гопак», «Бойовий Звичай Гопак», «Мистецтво бою «Гопак», «Братство козацького бойового Звичаю «Спас», «Звичаєве братство «Спас», «Спас-штурм», «Пірнач», «Хрест» та ін. Дитячі народні ігри та забави.

Основи військового впорядку. Дії рою в строю. Строби та їх елементи. Попередня та виконавча команди. Стройове положення. Команди: «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно». Стрій і пісня.

*Практична частина.* Опанування основними прийомами загартовування організму.

Відтворення в дії народних дитячих ігор «Баштан», «Веребей», «Ворон», «Гилка». «Гуси», «Довга лоза», «Квач», «Кіт і миша», «Піжмурки» та ін.

Виконання вправ з опанування бойового мистецтва «Гопак»: прийоми «повзунець», «голубці». «тинка». «пістоль», «розніжка», «шулика».

Знайомство і вивчення основних форм боротьби козаків «гойдак» (розвідники пластуни), «спас» (оборонний характер), «аркан», навкулачки, на ремнях, на палицях.

Оволодіння прийомами стройової підготовки, вправляння у виконанні команд «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно». Виконання стройової пісні.

Огляд якості військово-спортивного вишколу.

## **7. Козацькими стежками (42 год.)**

*Теоретична частина.* Природа рідного краю. Географічне положення своєї місцевості (області; району, міста, села на карті України).

Поверхня та корисні копалини свого краю. Різноманітність форм земної поверхні. Форми поверхні, що переважають у своїй місцевості.

Поняття ґрунту. Поширені ґрунти своєї місцевості. Корисні копалини, їх видобуток та використання. Найважливіші корисні копалини свого регіону.

Погода, її складові. Стан повітря, температура, вітер, хмарність, опади. Зміни погоди у своїй місцевості, їх причини. Прогнозування погоди і народні прикмети.

Орієнтування на місцевості. План і карта. Горизонт, лінія і сторони горизонту. Орієнтування на місцевості за сонцем та місцевими ознаками. Поняття азимуту.

Компас, його будова і правила користування.

Поняття плану і малюнку, їх відмінність.

Поняття масштабу. План і карта, їх відмінності. Масштаб карти. Умовні позначення на карті. Види карт. Топографічна карта та її різновиди.

Початкова туристсько-спортивна майстерність: в'язання вузлів, встановлення намету, види багать, бівак, туристське спорядження, харчування в поході, привали і ночівлі, техніка руху на маршруті, безпека в поході, основи надання першої медичної допомоги, проведення рятувальних робіт. Вибір району подорожі. Розподіл обов'язків у поході. Дозвілля в туристському поході (у рейді за козацькою легендою).

*Практична частина.* Вимірювання відстані на плані і карті; «читання» плану місцевості.

Монологічні географічні описи на основі сприймання картографічних зображень.

Визначення об'єктів та їх просторового співвідношення на карті.

Вправи з опанування технікою зав'язування туристських вузлів.

Вправи з підготовки туристського спорядження до походу.

Вправи на вміння користуватися компасом та визначення азимуту.

Туристські походи «До козацького кулешу» по місцях козацької слави та/або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України свого регіону з проведенням козацьких забав, змагань з традиційних видів фізичної культури.

### **8. Від козацьких забав до олімпійських вершин (20 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття фізичного самовиховання і самовдосконалення. Фізична культура і спорт. Загальнофізичні вправи та ранкова гімнастика. Фізична культура та режим дня. Особиста гігієна занять фізкультурою та спортом. Спеціальні вправи для розвитку різних груп м'язів. Метання предметів в ціль та на відстань. Човниковий біг, стрибки в довжину та із скакалкою. Комплексні силові вправи. Основи верхової їзди, плавання (за наявності умов).

Пневматична гвинтівка МР-512, ИЖ-38: матеріальна частина зброї, назва, призначення, спортивно-технічні дані, взаємодія частин; обслуговування і збереження. Заходи безпеки при стрільбі та правила використання зброї. Правила стрільби і обов'язки стрілка. Заходи безпеки при проведенні стрільб.

*Практична частина.* Розучування комплексів ранкової гімнастики та комплексів силових вправ (за вибором педагога). Проведення спортивних змагань.

Організація та проведення стрільб з пневматичної зброї. Навчання прийомам прицілювання зі застосуванням показної та універсальної показної мушки, ручної указки, універсального та універсального оптичного ортоскопа, універсальної відкидної діафрагми та інших приладів.

### **9. Слава козацька не вмере, не загине... (26 год.)**

*Теоретична частина.* Традиції, звичаї, обряди, вірування, свята стародавніх українців, українська міфологія, культура, прикмети та повір'я. Народні свята та обряди календарного року.

Поселення та житло, транспорт і засоби пересування, промисли та ремесла, одяг та зброя.

Поняття козацького фольклору, його різновиди: історико-географічні думи XV-XVII століття, історичні пісні XV-XVIII століття, давні ліричні пісні, легенди й перекази, прислів'я й перекази.

*Практична частина.* Вивчення історичних дум («Козак Голота», «Три брати семарські», «Іван Богуславець», «Самійло Кішка» та ін.), історичних

пісень («Чи не то Хміль», «Ой, Богдане, батьку, Хмелю», Гей, не дивуйтеся, добрії люди», «Ой Морозе, Морозенку, ти славний козаче»); історико-географічних та топонімічних легенд й переказів, ліричних пісень. Конкурс на кращого знавця козацького фольклору.

Реконструкція народних свят та обрядів календарного року (за вибором педагога).

Участь у концертах, фестивалях, виставах.

### **10. Військово-спортивне свято (12 год.)**

*Практична частина.* Складання програми та умов проведення військово-спортивного свята. Створення організаційного комітету, суддівської колегії.

Тренування з виконання церемоніалів.

Проведення військово-спортивного свята.

### **11. Підсумок (4 год.)**

*Теоретична частина.* Підведення підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- історію рідного краю і козацтва;
- історичні та культурні пам'ятки свого регіону;
- видатних діячів українського козацтва;
- основи дитячого самоврядування;
- особливості бойових єдиноборств, туризму, спортивного та туристського орієнтування;
- основи стройової підготовки;
- правила та види стрільби із пневматичної зброї;
- правила надання першої медичної допомоги;
- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- прийоми загартування організму;
- відтворювати дії народні дитячі ігри;
- виконувати основні прийоми бойових мистецтв, основних форм боротьби козаків та стройових прийомів;
- вимірювати відстані на плані і карті; «читати» плану місцевості;
- визначати об'єкти та їх просторове співвідношення на карті;
- зав'язувати туристські вузли;
- користуватися компасом та визначати азимут.



*Вихованці мають набути досвіду:*

- проведення спостережень за природою, орієнтування на місцевості;
- дій в строю;
- стрільби із пневматичної зброї;
- участі в туристських походах, екскурсіях;
- приготування простих страв національної кухні;
- участі в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах;
- надавання першої долікарської допомоги;
- підготовки повідомлень та рефератів за підсумками краєзнавчої роботи.

### **Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Мій рідний край	8	16	24
3	Гей ви, хлопці, славні запорожці!	6	14	20
4	Духовні цінності запорозьких козаків	4	10	14
5	Самоврядування. Полк і полкова старшина	-	12	12
6	Козацькому роду нема переводу	10	30	40
7	Козацькими стежками	12	30	42
8	Від козацьких забав до олімпійських вершин	4	16	20
9	Слава козацька не вмре, не загине...	6	20	26
10	Військово-спортивне свято	-	12	12
11	Підсумок	4	-	4
<b>Разом:</b>		<b>56</b>	<b>160</b>	<b>216</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* План роботи на навчальний рік.

Правила безпеки життєдіяльності під час навчальних занять та спортивно-масових заходів.

Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику. Правила дорожнього руху для дітей: «Коли ти пішохід».

Правила поведінки в туристських подорожах, експедиціях, екскурсіях. Організація та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

## **2. Мій рідний край (24 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття та типи історичних джерел: письмові та речові.

Українські прізвища: поняття, історичні відомості. Граматичні особливості, притаманні українським прізвищам. Походження українських прізвищ. Козацькі реєстри.

Гетьманські столиці України.

*Практична частина.* Проведення екскурсії за маршрутом: Київ-Чигирин-Батурин-Глухів. Оброблення зібраного історико-етнографічного матеріалу.

Проведення дослідження за темами: «Козацькі прізвища та роди нашого краю», «Моє прізвище в історії рідного краю».

## **3. Гей ви, хлопці, славні запорожці! (20 год.)**

*Теоретична частина.* Постаті: українські гетьмани та кошові отамани.

Суднобудування Запорізької Січі. Козацька «Чайка»: історія легенди. Умови морських походів. Служба на чайці. Військове мистецтво запорозьких козаків в морських походах.

Запорожці в поемі Т. Г. Шевченка «Гамалія».

*Практична частина.* Проведення екскурсій та експедицій з активним способом пересування, зустрічей, тематичних вечорів, круглих столів з представниками громадськості та батьками.

## **4. Духовні цінності запорозьких козаків (14 год.)**

*Теоретична частина.* Категорія «колективна воля»: ідеї рівності, свободи громадян, голосу; право вільного обрання запорозьких старшин; підпорядкування меншості більшості. Пріоритет спільного блага. Неписаний кодекс козацько-лицарської честі.

*Практична частина.* Участь у підготовці та/або проведенні відзначення 14 жовтня – Дня українського козацтва, Дня захисника України та свята Покрови Пресвятої Богородиці. Участь у державних та народних святах.

## **5. Самоврядування. Полк і полкова старшина (12 год.)**

*Теоретична частина.* Козацька Рада (Козацьке коло).

Полковник Війська Запорозького: статус полковника та його місце у владній ієрархії; риси претендентів на полковий уряд, прописані законом та представлені в політичних деклараціях.

Співпраця з територіальним громадським об'єднаннями козацько-лицарського виховання: заклад освіти, влада, громадськість, батьківський комітет. План спільних дій.

*Практична частина.* Проведення Козацької Ради - урочистого свята із залученням батьків, учнів, педагогів, представників громадськості та місцевої влади, козацьких та інших патріотичних організацій (за окремим сценарієм).

Висвітлення роботи в інтернет-ресурсах, у соціальних мережах.

## **6. Козацькому роду нема переводу» (40 год.)**

*Теоретична частина.* Найкращі риси воїнів-козаків.

Сучасні герої українського війська.

Стрілецька зброя: поняття, класифікація. Поняття будови автоматичної зброї. Сучасна стрілецька зброя. Перспективна стрілецька зброя.

Загальна будова пневматичної гвинтівки, її характеристика; основи стрільби.

Основи військового впорядку. Стрій і пісня.

Бойовий гопак і хортинг як національні види спорту.

Народні дитячі ігри як засіб виховання.

*Практична частина.* Відпрацювання прийомів стрільби з положення сидячи за столом, стоячи (без упору) з опорою ліктями на стіл або стійку, лежачи з упору по нерухомій мішені.

Тренувальні вправи для здійснення пострілу: встановлення прицілу, прикладання до прикладу, прицілювання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби, припинення стрільби, розряджання; вдосконалення пострілу по мішені на кучність.

Вивчення прийомів «Бойового гопака»: удари ногами у стрибку, присядки або «павучки», різноманітні кроки, блоки, захоплення, кидки, підсічки, копняки тощо.

Огляди-змагання військово-спортивного вишколу.

Екскурсія до військових частин та полігонів.

Відтворення в рухах дитячих народних ігор (за бажанням дітей).

## **7. Козацькими стежками (42 год.)**

*Теоретична частина.* Таємничі місця козацької слави: Гайдамацький Яр (Вінницька область), П'ятницький цвинтар (Тернопільська область), Колодязь любові в Суботові (Черкаська область), Острів Хортиця (Запорізька область).

Орієнтування на місцевості: способи орієнтування, природні орієнтири та місцеві предмети. Козацький вістовий. Пластуни у козацькому війську.

Магнітний азимут і його визначення. Визначення азимуту на місцевий об'єкт і напрямку руху за магнітним азимутом.

Перша медична допомога при різних видах травм та ушкоджень; тепловому та сонячному ударі.

*Практична частина.* Визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами та місцевими ознаками. Повідомлення про своє місцезнаходження.

Практичне пластування (розвідка).

Визначення азимуту на місцевий об'єкт і напрямку руху за магнітним азимутом. Рух за азимутом.

Відпрацювання прийомів надання першої медичної допомоги при різних видах травм та ушкоджень; тепловому та сонячному ударі.

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.

Екскурсійні поїздки, туристські походи місцями козацької слави та/або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України.

## **8. Від козацьких забав до олімпійських вершин (20 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка (ЗФП). Гігієнічні передумови занять ЗФП. Основи техніки оздоровчого бігу. Положення голови, тулуба, рук; розслаблення м'язів плечового поясу. Робота рук під час бігу. Постановка стопи на землю. Довжина кроку. Дихання під час бігу.

*Практична частина.* Біг на 100 метрів з рівномірним прискоренням. Спеціальні бігові вправи. Біг на 400 метрів. Біг з повторним прискоренням на 15–20 метрів та вільний між ними. Біг на 2000 метрів.

Стрибки у довжину, висоту, у «кросі» через перешкоду.

Метання м'яча, гранати з розбігу; вправи для розвитку та зміцнення ліктьового, плечового суглобів.

Гімнастика. Організовуючі вправи: фігурне марширування з різними перешикуваннями і поворотами без зупинок. Акробатичні вправи (з розучуванням елементів бойових мистецтв), опорні стрибки. Лазіння по канату (голоблі). Подолання перешкоди по колоді.

Розучування гімнастичних та акробатичних вправ; закріплення техніки метання м'яча, гранати з розбігу. Біг на різні дистанції. Участь у спортивних змаганнях.

## **9. Слава козацька не вмере, не загине...(26 год.)**

*Теоретична частина.* Драматургія: суть поняття, коротка історія, жанри. Композиція драматична.

«Козацька ватра» – мистецьке представлення свого краю.

*Практична частина.* Розроблення сценарію, режисура, драматургія тематичної композиції.

Участь у концертах, фестивалях, виставах.

## **10. Військово-спортивне свято (12 год.)**

*Практична частина.* Складання програми та проведення військово-спортивного свята в умовах дводенного таборування (одна ночівля) та/або участь у підсумкових заходах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Створення організаційного комітету, суддівської колегії. Визначення форми та підбір відзнак і нагород. Виконання церемоніалів.

## 11. Підсумок (4 год.)

*Теоретична частина.* Підведення підсумків.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- відомих українських гетьманів та кошових отаманів;
- основи суднобудування Запорізької Січі;
- історичні та культурні свого регіону;
- видатних діячів українського козацтва, культури, науки і мистецтва;
- основні форми дитячого самоврядування;
- історію та особливості дитячого самоврядування в Україні;
- основні особливості спортивних єдиноборств, туризму, спортивного та туристського орієнтування;
- основи стрийової підготовки;
- правила та види стрільби із пневматичної зброї;
- види техніко-тактичних дій на місцевості;
- правила надання першої медичної допомоги при різних видах травм та ушкоджень; тепловому та сонячному ударі.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- проводити спостережень за природою, орієнтуватися на місцевості;
- стріляти з пневматичної зброї;
- організовувати та планувати роботу органів дитячого самоврядування;
- надавати першу долікарську допомогу різних видах травм та ушкоджень, тепловому та сонячному ударі;
- проводити короткі дослідження.

*Вихованці мають набути досвіду:*

- роботи з різними джерелами інформації;
- проведення спостережень за природою, орієнтування на місцевості;
- стрільби з пневматичної зброї;
- готувати страви національної кухні;
- участі в організації та плануванні роботи органів дитячого самоврядування;
- участі в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах;
- готувати творчі роботи;
- виступу на учнівській конференції.

**Третій рік навчання, основний рівень  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Мій рідний край	8	16	24
3	Гей ви, хлопці, славні запорожці!	6	14	20
4	Духовні цінності запорозьких козаків	4	10	14
5	Самоврядування. Козацькі клейноди	-	12	12
6	Козацькому роду нема переводу	10	30	40
7	Козацькими стежками	12	30	42
8	Від козацьких забав до олімпійських вершин	-	20	20
9	Слава козацька не вмре, не загине...	6	20	26
10	Військово-спортивне свято	-	12	12
11	Підсумок	4	-	4
<b>Разом:</b>		<b>52</b>	<b>164</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (2 год.)

*Теоретична частина.* План роботи на навчальний рік.

Правила безпеки життєдіяльності під час навчальних занять та спортивно-масових заходів.

Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику. Правила дорожнього руху для дітей: «Коли ти пішохід».

Правила поведінки в туристських подорожах, експедиціях, екскурсіях. Організація та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

#### 2. Мій рідний край (24 год.)

*Теоретична частина.* Історичні події та постаті рідного краю, їх увічнення.

*Практична частина.* Збір історико-краєзнавчого матеріалу за завданнями навчальних закладів, бібліотек, музеїв тощо.

Написання реферату за результатами збирання матеріалів; публічні виступи. Передача зібраного матеріалу до музеїв закладів та установ освіти та громадських організацій.

#### 3. Гей ви, хлопці, славні запорожці! (20 год.)

*Теоретична частина.* Українська козацька держава — Гетьманщина. Вольності Війська Запорозького.

Козацькі літописи: суть поняття, історія. «Літопис Григорія Греб'янки» та «Літопис Самійла Величка»

Сучасне українське козацтво. Символи доблесті й козацької честі.

Законодавство України про козацтво та козацькі організації в Україні.

Вітчизняні кінофільми про козаків та козацтво.

*Практична частина.* Проведення екскурсій та експедицій з активним способом пересування, семінарів, круглих столів з громадськістю та батьками, відвідання військових частин, полігонів тощо.

Перегляд художніх фільмів про козаків та козацтво «Запорожець за Дунаєм», «Вогнем і мечем» (Польща), «Богдан Зіновій Хмельницький», «Чорна рада», «Вперед, за скарбами гетьмана!», «Пропала Грамота», «Чорна долина». «Козаки йдуть». «Тримайся, козаче!», «Гетьманські клейноди», «Дорога на Січ». «Тарас Бульба», «Дума про Тараса Бульбу» (за вибором педагога та бажанням дітей).

#### **4. Духовні цінності запорозьких козаків (14 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття Запорозького товариства. Вірність соціальним і політичним ідеалам козацтва. Поняття «козацький хліб».

Категорії «право», «свободи», «вольності».

Вишиті сорочка та рушник – духовні символи України.

*Практична частина.* Участь у підготовці та/або проведенні відзначення 14 жовтня – Дня українського козацтва, Дня захисника України та свята Покрови Пресвятої Богородиці. Участь у інших державних та народних святах.

Участь у міжнародному святі «День Землі». Екологічні акції.

#### **5. Самоврядування. Козацькі клейноди (12 год.)**

*Теоретична частина.* Козацька Рада (Козацьке коло).

Клейноди: суть поняття. Види та призначення клейнод: бунчук, булава, корогва, печатки війська.

Основи лідерства: природа, стилі, підходи, поняття.

Перехід козачат у джури козацькі, джур козацьких-у молодші козаки. Вибори козацької старшини.

Співпраця: заклад освіти-влада-громадськість-батьківський комітет; план спільних дій.

*Практична частина.* Проведення Козацької Ради (урочисте свято із залученням батьків, закладу освіти, громадськості та місцевої влади, представників козацьких організацій).

Виготовлення козацьких клейнодів (ройових відзначок) при переході роїв із козачат у джури, джур-у молодші козаки та переформатуванні роїв, зміни їх назв. Підбір одностроїв.

Висвітлення роботи гуртка в інтернет-ресурсах, соціальних мережах.

## **6. «Козацькому роду нема переводу» (40 год.)**

*Теоретична частина.* Особливості козацького війська. Використання рухомих таборів. Військово-морське мистецтво. Тактичні прийоми ведення бою запорозькими козаками: маневреність, мобільність, динамічність.

Цікаві факти про запорозьких козаків.

Народні ігри та забави. Забава «Лави на лаву». Основи козацьких єдиноборств.

Національна, державна та військова символіка України.

Поняття загальновійськового бою, його характеристика. Види бою та вогню. Оборона і наступ. "Вогонь" і його значення в бою. Значення морально бойових якостей військовослужбовців, їх активності та ініціативності. Озброєння та екіпіровка солдата.

Засоби індивідуального захисту, їх класифікація та ефективність.

Основи стрільби з автоматичної зброї.

*Практична частина.* Теренова гра («Захопи штаб», «Захопи прапор» тощо).

Тактичні ігри на місцевості. Забава «лава на лаву».

Відпрацювання способів пересування на полі бою під час дій у пішому порядку, тренування на місцевості (полігоні).

Виконання стрільби з пневматичної гвинтівки на швидкість. Відпрацювання елементів швидкого прицілювання.

Виготовлення зброї із підручних засобів (лук, стріли, спис, праща).

Виконання стрільби з автоматичної зброї. Відпрацювання елементів прицілювання по різних мішенях.

Страйкбол, лазер-таг (тактико-технічні дії, наближені до бойових),

Створення захисного редуту із підручних засобів.

Огляди-змагання військово-спортивного вишколу.

## **7. Козацькими стежками (42 год.)**

*Теоретична частина.* Козацькі рейди.

Тактика і техніка в туризмі. Основи техніки пішохідного та гірського туризму.

Основні типи природних перешкод на маршрутах пішохідних і гірських походів, характеристика технічних прийомів їх подолання. Пересування по трав'янистим схилах. Пересування по осипах. Пересування по снігу і фирну. Переправи через гірські річки.

Тактика в туризмі.

Страхування і самострахування: самострахування в русі, самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні, одночасне страхування, поперемінне страхування, організація точок страхування.

Дистанція Крос похід.



Особливості орієнтування в різних природних умовах. Дії при втраті орієнтування. Аварійний азимут.

Перша медична допомога при отруєннях, застудних захворюваннях.

*Практична частина.* Проведення дистанції Кросу-походу. Рейд-змагання за козацькою легендою.

Відпрацювання навичок подолання перешкод: через болото по купинах; канава, струмка, рову за допомогою шеста; хащі, завалу; річки вброд шеренгою (стілкою), із жердиною, «таджицьким» способом, обличчям один до одного тощо; рух по схилу (спуск, траверс, підйом) з опорою (списом, альпенштком);

в'язання вузлів, грудної обв'язки, бесідки тощо (вузли – провідник, подвійний провідник, швейцарський провідник («вісімка»), булонь, брамшкотовий, прямий, академічний, зустрічний, схоплюючі (прустик, австрійський, Бахмана, стремено).

Відпрацювання навичок подолання перешкод на заздалегідь обладнаних трасах (полігонах): переправа через річку вброд з використанням поручнів; переправа через річку по навісній переправі; переправа по мотузці з поручнями; переправа через річку, яр по колоді; подолання болота по жердинах рух по схилу (спуск, траверс, підйом) з поручнями;

Екскурсійні поїздки по місцях козацької слави та/або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України.

Учать в туристських змаганнях.

## **8. Від козацьких забав до олімпійських вершин (20 год.)**

*Практична частина.* Перехід з бігу на крок і навпаки. Зміна швидкості бігу. Ходьба та біг вперед, назад, ліворуч, праворуч. Ходьба на носках, п'ятках, зовнішній та внутрішній поверхнях стопи, у присяді та напівприсяді («гусячий» крок), біг зі зміною напрямку за сигналом. Вправи для рук, ніг, шиї, тулуба. Рухи зі зміною положення тіла. Утримання рівноваги. Техніка бігу по пересіченій місцевості.

Стрибки у довжину, висоту з розбігу, потрійний стрибок.

Метання м'яча, гранати з розбігу, штовхання ядра; вправи для розвитку та зміцнення ліктьового, плечового суглобів.

Гімнастика. Вправи без предметів: стійки, перекиди, перекочування, перевороти. Акробатичні вправи (з розучуванням елементів бойових мистецтв, опорні стрибки). Лазіння по канату (голоблі). Вправи на гімнастичних приладах: лаві, колоді, перекладині, гімнастичній стінці. Вправи з предметами: еспандером, скакалками, палицями, обручами, набивними м'ячами тощо.

Особливості фізичної підготовки дівчат.

Вправи на колодах різної висоти з навантаженням.

Легкоатлетичні вправи максимального навантаження.

Спеціальні тренування в умовах походу (козацького рейду). Вправи на опір з елементами протидії.

Спеціальні вправи на місцевості. Крос на пересічній місцевості.

Плавання на дистанції 25 та 50 метрів.

Водна естафета. Ватерполо.

Самоконтроль та лікарський контроль. Тестування за прийнятими методиками.

Вправи з координації при зміні напрямку, швидкості; закріплення техніки метання м'яча та гранати; подолання природних перешкод.

Залік з плавання. Тестування фізичного стану вихованців.

Участь у спортивних змаганнях.

### **9. Слава козацька не вмере, не загине... (26 год.)**

*Теоретична частина.* Композиція літературного твору. Композиційні елементи. Види композиції. Композиційні прийоми.

*Практична частина.* Створення літературно-музично-танцювальної композиції «Козацької ватри».

Написання художнього твору про козаків і козацтво.

Написання рольового сценарію.

Участь у концертах, фестивалях, виставах.

### **10. Військово-спортивне свято (12 год.)**

*Практична частина.* Складання програми та проведення військово-спортивного свята, яке проводиться в умовах триденного таборування (дві ночівлі), або участь у підсумкових заходах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патриотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Створення організаційного комітету, суддівської колегії, таборової старшини, впорядників. Визначення форми та підбір відзнак і нагород. Виконання церемоніалів.

### **11. Підсумок (4 год.)**

*Теоретична частина.* Підведення підсумків

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- визначні події історії України і козацтва;
- культуру та побут українців;
- історичні та культурні пам'ятки України;
- психологічні основи лідерства, поняття «особистість», «індивідуальність»; поняття «імідж», складові іміджу лідера;
- основні особливості спортивних єдиноборств, туризму, спортивного та туристського орієнтування;
- сутність сучасного загальновійськового бою;

- види особистої зброї та екіпіровки солдата в бою;
- правила та види стрільби із пневматичної зброї та бойової зброї;
- особливості техніко-тактичних дій на місцевості;
- правила надання першої медичної допомоги при отруєннях, застудних захворюваннях.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- виконувати елементи народних єдиноборств;
- виготовляти зброю з підручних матеріалів.

*Вихованці мають набути досвіду:*

- збирання, фіксування народознавчих матеріалів;
- стрільби із пневматичної зброї на швидкість;
- налагодження співпраці із соціальними партнерами;
- роботи над розвитком власної особистості, власним іміджем лідера;
- участі в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах;
- надавати першу медичну допомогу;
- підготовки матеріалів для представлення роботи гуртка на інтернет-ресурсах, у соціальних мережах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв А. Проблеми формування ідеалів патріотичного виховання та ціннісних орієнтацій студентів на сучасному етапі / А. Афанасьєв, Н. Щук // Рідна школа. – 2009. – № 12. – С. 18-21.
2. Байден-Пауел. Пластування для хлопців / Байден-Пауел ; ред. Я. Довган; пер. О. Кульчицького.– 2-е. укр. вид. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 304 с.
3. Берека В. Є. Козаком я мрію бути / В.Є.Берека., І. М. Шоробура // навч.-метод. посіб.– Кам'янець-Поділ.: Абетка, 2004. – 396 с.
4. Бех І. Патріотичне виховання дітей та молоді / І. Бех, К. Чорна // Позашкілля. – 2011. – № 10. – С. 9-16.
5. Блохін О. В. Спорт як засіб патріотичного виховання та формування здорового способу життя особистості / О. В. Блохін // Вища освіта України. – 2012. – № 4. – С. 59-71.
6. Бондарчук Д. О. Вечірня варта. Пісенник / упор. Д. О. Бондарчук, О. С. Бондарчук та ін. // Київ, Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2016 – 62 с.
7. Боплан Гійом Левассер де. Опис України / Гійом Левассер де Боплан. Пер. з фр., приміт. та передм. Я. І. Кравця. — Львів: Каменяр, 1990. — 301 с.: іл.

8. Велікандо А. Пісні моєї Батьківщини: патріотичне виховання засобами мистецько-художньої культури / А. Велікандо // Шкільний світ. – 2008. – № 2. – С. 5-6. – Вкладка.
9. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навч. посіб. / О. Вишневський. – Вид. 3-тє, доопрац. і доповн. – К. : Знання, 2008. – 566 с.
10. Вишневський О. Український національний характер та сучасний ідеал виховання української молоді / О. Вишневський // Педагогічна думка. – 2013. – № 1. – С. 3-8.
11. Воропай О. Звичаї нашого народу. / К.:, 1992.
12. Всеукраїнський молодіжний клуб «Джура» [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Електронні дані. – Київ : Клуб «Джура», 2017. – Режим доступу: <http://dzhura.org.ua/> (дата звернення 18.12.2017) – Назва з екрана.
13. Гарнійчук В. Аналіз конкретних ситуацій як один з методів виховання патріотизму старших підлітків / В. Гарнійчук // Історія в школі. – 2009. – № 4. – С. 16-18.
14. Гарнійчук В. Програма курсу "Шляхом злагодженої взаємодії" для спільної співпраці вчителів, організаторів виховної роботи, членів громадських організацій патріотичного спрямування у вихованні патріотизму старших підлітків / В. Гарнійчук // Історія в школі. – 2009. – № 10. – С. 24-26.
15. Грушевський М.В., Ілюстрована історія України./ К: 1990.
16. Грушевський М.В., Історія України – Руси./ К: «Наукова думка», 2000.
17. Дон О.Ю., Кривошея В.В., Вінниччина козацька, Історія Вінницького козацького полку. К: «Стилос», 2004.
18. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
19. Зінченко А. Поділля. Навчальний посібник з історії рідного краю для 5-9 класів. / КРВЦ. «Проза», 1998.
20. Коломоєць Г. А. Військово-спортивні та рухливі ігри / методичний посібник Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, В. В. Деревянко, В. Б. Базильчук. – Хмельницький, 2015. – 182 с.
21. Коломоєць Г. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль «Військово-спортивні ігри» 3 роки навчання / Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, В. В. Деревянко / Фізичне виховання в рідній школі. К. – 2015. – № 5 – С. 7-12.
22. Кривошея В.В., Генеалогія українського козацтва: Нариси історії козацьких полків. – К.: Стилос, 2002. – 396 с.
23. Літопис Руський. / К: «Дніпро», 1989.
24. Літопис Самовидець. / К: «Дніпро», 1989.

- 25.Луців Євген. Бойове мистецтво гуцулів, Є. Луців // Мандрівець, 2014 – 232 с.
- 26.Мисик Ю. А., Плохій С. М., Стороженко І. С., Як козаки воювали. / К: «Промінь», 1990.
- 27.Організаторам роботи з патріотичного виховання учнівської молоді у навчальних закладах Харківщини / О. М. Бервено, О. С. Бондарчук, Ю. І. Буланов та ін. / [упоряд. В. М. Грицюта, О. В. Редіна]. – Х.: 2016. – 216 с.
- 28.Пилат В. Бойовий Гопак. – Львів, Галицька видавнича спілка, 1999, – 336 с.
- 29.Пластові видання <http://proba.plast.te.ua/books/page/3/>
- 30.Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.
- 31.Січко С. М., Тимченко В. В. Джура. Книга майбутнього захисника Вітчизни. Навчальний посібник. - Миколаїв: Видавництво Ірини Гудим, 2009.- 104 с.,: іл.
- 32.Сухушин М. П., Палагеша В. О. Військово-патріотичне виховання молоді. Підручник.- К.: Видавничий Дім «Слово», 2009.- 488 с.
- 33.Україна земля козацька: Навч.-метод. посібник / Укл.: О. І. Шкира, Л. В. Губар, Л. М. Забарило та ін.. – Переяслав-Хм., 2010. – 540 с.
- 34.Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. / Ю. Руденко, О. Губко. – К: МАУП, 2007.
- 35.Український державний цент туризму і краєзнавства учнівської молоді [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Електронні дані. – Київ : УДЦТКУМ, 2017. – Режим доступу: <http://ukrjuntur.org.ua/> (дата звернення 18.12.2017) – Назва з екрана.
- 36.Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста. Навч.-метод. посібник / К. І. Чорна – К.: ТОВ «ХІК», 2004. – 96 с.
- 37.Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. У 3 т. / Редкол.: П. С. Сохань та ін. – К.: Наук. думка, 1990-1991. – 592 с.