

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ»  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

науково-методичною радою  
Рівненського обласного  
інституту післядипломної  
педагогічної освіти  
Протокол № 2 від 21.05.2021

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом управління освіти і науки  
Рівненської обласної державної  
адміністрації  
№ 103 від 28.05.2021

Навчальна програма з позашкільної освіти  
військово-патріотичного напрямку

**«Джура»**

3 роки навчання

**Автори-упорядники:**

Наталія БРОНЧУК – заступник директора комунального закладу «Рівненська обласна станція юних туристів» Рівненської обласної ради.

Віта МЕЛЬНИЧУК – завідувач туристсько-краєзнавчого відділу комунального закладу «Рівненська обласна станція юних туристів» Рівненської обласної ради.

**Рецензенти:**

Наталія ДАВИДЮК – методист кабінету виховної роботи та позашкільної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Леся ГРИГОР – методист комунального закладу «Рівненська обласна станція юних туристів» Рівненської обласної ради.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Оволодіваючи козацькою духовністю і вступаючи до лав козацтва, українці ставали славним і звитяжним братством лицарів волі, палких патріотів і повноправних господарів рідної землі, які охороняли рідну мову, культуру, духовність, етнічну територію від ворожих навал. Ідеї, цінності козацтва становлять серцевину історичної естафети наступності і спадкоємності поколінь нашого народу, є золотим фондом сучасної національної ідеології державотворення.

Пропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого, діяльнісного та компетентнісного підходів та передбачає навчання дітей в групах основного рівня протягом трьох років навчання.

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

На опрацювання навчального матеріалу відводиться по 144 (4 години в тиждень), або 216 (6 годин в тиждень), або 324 (9 годин в тиждень) на кожний рік.

Метою програми є формування ключових компетентностей особистості засобами козацько-лицарського виховання. Основні завдання роботи полягають у формуванні:

*пізнавальної компетентності*, спрямованої на оволодіння знаннями з історії, географії, українознавства, звичаєвого українського права, мистецтва, фізичної культури, військової справи, морально-психологічних особливостей людини та особистості, способів організації змістовного дозвілля;

*практичної компетентності*, спрямованої на формування умінь та навичок занять фізичною культурою і спортом, військової справи, свідомої діяльності у пошуково-краєзнавчій роботі, волонтерській діяльності, виживання та усвідомлених дій в екстремальних ситуаціях, надання долікарської допомоги, в т.ч. тактичній медицині, самовпорядності, самоосвіти, самоврядування, збереження народних звичаїв, традицій, обрядів, залучення до здорового способу життя, організації змістовного дозвілля;

*творчої компетентності*, спрямованої на набуття досвіду власної творчої діяльності, внеску в популяризацію фізичної культури і спорту, військової справи, розвиток громадянського суспільства, здатності проявляти творчу ініціативу, навичок проведення самостійних наукових досліджень, формування досвіду взаємовідносин людини і природи, здібностей системного, просторового, логічного мислення, творчої уяви і фантазії, намагання творчої самореалізації та духовного самовдосконалення;

*соціальної компетентності*, спрямованої на розвиток культури праці, досягнення високого рівня освіченості та вихованості, моральний, духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток, формування кращих особистісних рис (відповідальність, чесність, працелюбність, самостійність, моральність), ціннісне ставлення до себе та оточуючих, культурно-історичної спадщини і

традицій, природи, навколишнього середовища, вміння працювати в колективі; *громадянської компетентності*, спрямованої на формування вмінь аргументувати та відстоювати свою позицію, ухвалювати аргументовані рішення в життєвих ситуаціях, співпрацювати в колективі, вносити свою частку в роботу групи для вирішення проблеми, виявляти соціальні почуття, змістом яких є любов до Батьківщини, застосовувати способи захисту власних інтересів, прав та свобод, виконувати громадянський обов'язок у межах місцевої громади та держави загалом, ефективно спілкуватися, долати стереотипи, робити свідомий вибір та діяти відповідально.

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).

При плануванні теоретичних та практичних занять, екскурсій, подорожей та змагань враховуються сезонні зміни погоди. Під час канікул плануються масові заходи: екскурсії, походи, змагання тощо.

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості. Переважна кількість занять носить практичний характер з елементами змагань та інтелектуальних ігор, що орієнтує вихованців на участь у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»).

На заняттях гуртка застосовуються різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців. Серед них: пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація, дискусія та ін.), репродуктивні (відтворювальні), тренінгові (розвиток знань, набуття вмінь та навичок), дискусійні, проблемно-пошукові (дослідницькі, пошукові) методи навчання. При проведенні практичних занять перевага надається спортивним та рухливим іграм з елементами туризму, краєзнавчим дослідженням за природою, історико-культурними об'єктами та інше.

Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний та роздатковий матеріали, технічні засоби навчання.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводяться індивідуальні заняття з гуртківцями відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах. Така форма роботи доцільна при підготовці змагань, конкурсів та інших масових заходів. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей стану здоров'я дітей.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів та у підсумкових етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно.

За необхідності, в установленому порядку, керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного 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 програмами.

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

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	2(2)	-	2(2)
2.	«Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії запорізького козацтва.	4(8)	8(12)	12(20)
3.	Козацьке самоврядування. Створення рою. Вибори ройового.	2(2)	2(4)	4(6)
4.	Мій рідний край.	4(8)	14(22)	18(30)
5.	Духовні цінності запорізьких козаків.	6(6)	14(16)	20(22)
6.	«Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва.	6(10)	20(26)	26(36)
7.	«Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій.	8(10)	10(16)	18(26)
8.	«Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності.	6(10)	18(26)	24(36)
9.	Від козацьких забав до олімпійських вершин.	2(2)	6(14)	8(16)
10.	«Слава козацька не вмре, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій.	2(4)	6(10)	8(14)
11.	Підсумкове військово - спортивне свято	-	4(8)	4(8)
<b>Разом</b>		<b>42(62)</b>	<b>102(154)</b>	<b>144(216)</b>

Дводенний туристсько-краєзнавчий похід з однією ночівлею (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступне заняття (2/2 год.)**

Ознайомлення із завданням та планом роботи гуртка. План проведення навчально-тренувальних зборів, змагань, екскурсій, походів. Забезпечення безпечних умов проведення навчальних занять, туристсько-краєзнавчих подорожей, екскурсій та змагань.

### **2. «Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії запорізького козацтва (12/20 год.)**

*Теоретична частина.* Українське козацтво – захисники рідної землі від ворогів. Поняття «козак», його морально-психологічна суть. Вивчення місця проживання, побуту та зброї козаків. Козацькі вольності та козацьке побратимство. Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Перша козацька держава. Історична література, думи, перекази, бувальщини, пісні, приказки та прислів'я про козаків.

*Практична частина.* Проведення екскурсій та туристсько-краєзнавчих подорожей з активним способом пересування до місць пов'язаних з історією козацтва.

### **3. Козацьке самоврядування. Створення рою. Вибори ройового (4/6 год.)**

*Теоретична частина.* Козацька Рада (Козацьке коло) – автономне демократичне управління Козацькою державою. Створення дитячого об'єднання за зразком козацьких об'єднань – рою. Поділ на рої. Вибори ройових отаманів. Атрибутика: назва рою, відзначка, ройовий клич-девіз, ройове гасло, прапорець рою, однострій. Вишиті сорочка та рушник – духовні символи України. Перехід козачат у джури козацькі, джур козацьких у молодші козаки.

Співпраця гуртківців з громадськими об'єднаннями військово-патріотичного спрямування, місцевими козацькими та молодіжними організаціями.

*Практична частина.* Виготовлення ройових відзначок. Підбір одностроїв. Свято Козацької Ради. Свято «День козака». Ігри та забави «Котигорошко», «Козацьке завзяття», «Козацький гарт».

### **4. Мій рідний край (18/30 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з історією виникнення та розвитку рідного села, міста, області. Перекази старожилів, легенди та бувальщини. Етнографічні особливості. Збір історико-етнографічного матеріалу.

*Практична частина.* Проведення екскурсій та походів з активним способом пересування до екскурсійних об'єктів краю.

### **5. Духовні цінності запорізьких козаків (20/22 год.)**

*Теоретична частина.* Козацький культ Роду і народу. Культ Батька. Батько – захисник сім'ї, творець історії, державності. Культ Матері. Мати – Берегиня роду. Дідуся-Бабусі. Рівноправність української сім'ї. Родинні свята українців. Значення християнської віри для козаків – служити Богові, Батьківщині, Близькому. Готовність боротися за, віру, честь і славу України. Героїзм та подвижництво у праці і в бою. Ініціативність, кмітливість, уміння долати життєві труднощі.

*Практична частина.* Участь у народних святах, розучування народних ігор та забав, героїко-патріотичних пісень, дум.

#### **6. «Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва (26/36 год.)**

*Теоретична частина.* Найкращі риси козаків: вірність і відданість, здатність до незламної дружби, відстоювання особистої свободи та свободи народу. Виховання прагнення розвинути в собі силу і дух, міцний фізичний гарт. Елементи загартування організму. Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види. Народні ігри та забави. Основи військового впорядку. Стрій і пісня.

*Практична частина.* Набуття навиків спортивного вишколу «лава на лаву». Основи військового впорядку: вивчення основних стройових прийомів, команд та дій: розмикання і змикання рою; перешикування рою з однієї шеренги в дві і навпаки; повороти на місці; стройовий крок на місці; виконання маршової патріотичної пісні на тематику козацтва. Участь у оглядах-змаганнях військово-спортивного вишколу. Виготовлення зброї із підручних засобів (лук, стріли, спис, праща).

#### **7. «Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій (18/26 год.)**

*Теоретична частина.* Здоровий спосіб життя – заповідь козака.

Поняття про рани. Класифікація ран та їх ускладнення. Поранення (ушкодження) м'яких тканин без ушкодження великих кровоносних судин. Перша допомога при кровотечах. Види кровотеч. Зупинка кровотеч. Накладання пов'язок. Перев'язувальний матеріал. Правила накладання пов'язок. Накладання джгута. Вивихи суглобів. Допомога при опіках, відмороженні, тепловому ударі, укусах, отруєннях. Вміст санітарної сумки. Ліки «лісової та польової аптеки».

Підготовка до змагань з першої медичної допомоги та рятувництва – «Рятівник».

*Практична частина.* Допомога потерпілому. Накладання пов'язок на палець, кисть, передпліччя, стопу, голінь, голову, груди, плече. Надання допомоги при тепловому ударі, укусах, опіках, відмороженні.

Участь у заходах за програмою «Школа безпеки».

#### **8. «Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності (24/36 год.)**

*Теоретична частина.* Різноманіття природи рідного краю.

Опанування початкової туристсько-спортивної майстерності. Види карт, масштаб карти. Компас, будова і користування. Азимут, рух за азимутом.

Спортивне орієнтування. Умовні знаки спортивних карт. Туристські вузли, техніка в'язання та застосування. Природні перешкоди, способи їх подолання. Туристський бівак, встановлення намету, види багать. Дозвілля в туристському поході (у рейді за козацькою легендою).

*Практична частина.* Похід «Особливості природи рідного краю». Робота з картографічним матеріалом. Орієнтування на місцевості. В'язання вузлів. Набуття навичок подолання перешкод. Козацькі ігри та забави, участь у змаганнях із спортивного туризму.

#### **9. Від козацьких забав до олімпійських вершин (8/16 год.)**

*Теоретична частина.* Самовдосконалення фізичного стану. Фізична культура і спорт. Загально-фізичні вправи та ранкова гімнастика. Метання на відстань і в ціль (предмети відповідно до вікових особливостей гуртківців). Човниковий біг, стрибки в довжину та із скакалкою. Комплексні силові вправи.

*Практична частина.* Участь у спортивних змаганнях.

#### **10. «Слава козацька не вмере, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій (8/14 год.)**

*Теоретична частина.* Основи пошуково-дослідницької роботи. Обрядово-символічні дійства календарно-обрядового кола (календаря). Традиції, звичаї, вірування, свята давніх українців, українська міфологія. Народні свята та обряди календарного року.

*Практична частина.* Написання сценарію свят. Проведення фольклорних свят. Участь у концертах, фестивалях, виставах.

#### **11. Підсумкове військово-спортивне свято (4/8 год.)**



№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	2(2)	-	2(2)
2.	«Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії запорізького козацтва. Козацькі битви. Перемоги та поразки	8(8)	12(24)	20(32)
3.	Козацьке самоврядування. Полк і полкова старшина.	2(4)	4(4)	6(8)
4.	Мій рідний край	8(10)	22(32)	30(42)
5.	Духовні цінності запорізьких козаків.	6(8)	16(28)	22(36)
6.	«Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва.	10(10)	26(38)	36(48)
7.	«Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій.	10(10)	16(28)	26(38)
8.	«Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності.	10(12)	26(36)	36(48)
9.	Від козацьких забав до олімпійських вершин.	2(2)	14(28)	16(30)
10.	«Слава козацька не вмере, не загине.....». Відродження народних мистецьких традицій.	4(10)	10(16)	14(26)
11.	Підсумкове військово - спортивне свято	-	8(14)	8(14)
<b>Разом</b>		<b>62(76)</b>	<b>154(248)</b>	<b>216(324)</b>

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (2/2 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій. Правила дорожнього руху. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

## **2. «Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії запорізького козацтва. Козацькі битви. Перемоги та поразки (20/32 год.)**

*Теоретична частина.* Визвольна боротьба українського козацтва. Вивчення життєписів славних козацьких гетьманів. Місця основних битв запорізьких козаків. Козацькі чайки, їх оснащення, озброєння, особливості; морські походи запорожців. Сучасні літературні твори та літописи про козацькі битви. Створення місцевих козацьких осередків та співпраця з ними гуртківців.

*Практична частина.* Проведення екскурсій та походів з активним способом пересування, семінарів, круглих столів з громадськістю та батьками.

Рейд-похід «Козацький редут».

## **3. Козацьке самоврядування. Полк і полкова старшина (6/8 год.)**

*Теоретична частина.* Козацька Рада (Козацьке коло). Створення дитячого об'єднання навчального закладу – сотні за зразком козацьких об'єднань. Перехід козачат у джури козацькі, джур козацьких у молодші козаки. Вибори козацької старшини. Розподіл обов'язків: отаман, писар, обозний, скарбник, осавул, хорунжий, бунчужний, суддя, довбуш, товмач, шафар. Співпраця гуртківців з місцевими козацькими осередками та Товариством сприяння обороні України. План спільних дій.

*Практична частина.* Виготовлення ройових відзначок. Підбір одностроїв. Свято Козацької Ради.

## **4. Мій рідний край (30/42 год.)**

*Теоретична частина.* Видатні історичні події рідного краю. Місця козацької слави на території краю як свідчення славного минулого нашого народу (згадки про козацькі битви у історичній та сучасній літературі). Історія місцевих козацьких осередків або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України.

*Практична частина.* Проведення екскурсій. Організація семінарів, круглих столів з громадськістю та фахівцями з історії України. Співпраця гуртківців з місцевими козацькими осередками.

## **5. Духовні цінності запорізьких козаків (22/36 год.)**

*Теоретична частина.* Готовність проявляти принциповість і непримиренність до зла, аморальності та активна наступальність у боротьбі з ними. Активна життєва позиція. Особистий внесок у підвищення добробуту рідного народу. Захист свого права бути господарем на рідній землі. Перемога над обставинами життя, володіння ситуацією, організація власного життя і свого оточення на ґрунті української національної ідеї, козацької філософії, ідеології. Глибоке взаєморозуміння всіх членів нашого суспільства, представників різних національностей.

*Практична частина.* Участь у народних святах, розучування народних ігор та забав, героїко-патріотичних пісень, дум. Участь у інших державних та

національних святах. Проведення гри «Відун», «Брейн-ринг», «Що? Де? Коли?» - інтелектуальних змагань зі знання історії козаччини.

#### **6. «Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва (36/48 год.)**

*Теоретична частина.* Найкращі риси воїнів-козаків. Народні ігри та забави. Основи козацьких єдиноборств: тренування в системі «Бойовий гопак», «Спас», боротьба «Навхрест», «Пластун» тощо. Козацькі прийоми подолання перешкод.

Основи військового впорядку. Стройове положення. Виконання стройових прийомів. Виконання стройової пісні.

Вогнева підготовка. Загальна будова пневматичної гвинтівки, її характеристика та принцип дії. Заходи безпеки під час стрільби. Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Помилки при стрільбі з гвинтівки та їх усунення. Вибір точки прицілювання.

*Практична частина.* Огляди-змагання військово-спортивного вишколу. Обладнання стрілецького тирю. Початкові навички стрільби із пневматичної зброї. Виконання стрільби з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

#### **7. «Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій (26/38 год.)**

*Теоретична частина.* Здоровий спосіб життя – заповідь козака.

Поранення (ушкодження) м'яких тканин з ушкодженням великих кровоносних судин. Кровотечі. Види кровотеч. Перша допомога при кровотечах.

Перша медична допомога у разі припинення серцевої діяльності та дихання. Непрямий масаж серця, штучне дихання.

Допомога при переломах. Види переломів. Травматичний шок. Вимоги щодо надання допомоги при переломах.

Перша допомога постраждалому на воді. Правила поведінки на плавзасобах. Транспортування постраждалого. Види одиночного і парного транспортування. Вимоги, щодо транспортування в залежності від характеру травми. Супроводження та правила транспортування в залежності від рельєфу.

Підготовка до змагань з першої медичної допомоги та рятувництва – «Рятівник».

*Практична частина.* Набуття знань, умінь та навичок з надання першої долікарської допомоги при захворюваннях та травмах: зупинка кровотечі; штучне дихання (виконання вправи одним і двома гуртківцями); надання допомоги при відкритому і закритому переломах (переломи передпліччя, плеча, стегна і тазу); транспортування постраждалого одним та двома учасниками, виготовлення нош із підручних матеріалів; тренування та змагання з цивільної оборони, надання першої долікарської допомоги, транспортування і евакуації постраждалих. Участь у заходах за програмою «Школа безпеки».

#### **8. «Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності (36/48 год.)**

*Теоретична частина.* Як козаки орієнтувались. Найдавніші козацькі мапи. Види змагань із спортивного орієнтування. Топографія і спортивне орієнтування. Азимут, рух за азимутом. Визначення відстані до об'єкта, висота об'єкта. Повідомлення про своє місцезнаходження (козацький вістовий).

Опанування початкової туристсько-спортивної майстерності. Туристське спорядження. Харчування в поході. Рух групи в пішому поході. Привали і ночівлі, техніка руху на маршруті, забезпечення безпеки в поході. Розподіл обов'язків у поході (у рейді за козацькою легендою).

*Практична частина.* Визначення сторін горизонту, азимуту за компасом. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування, туризму. В'язання вузлів. Набуття навичок з подолання перешкод. Тренування із спортивного вишколу «Козацька смуга перешкод». Козацькі ігри та забави.

### **9. Від козацьких забав до олімпійських вершин (16/30 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка. 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 ліктювого, 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.

Подолання перешкод. Плавання на дистанції 25 та 50 метрів.

*Практична частина.* Розучування різних вправ з координації при зміні напрямку, швидкості; закріплення техніки метання м'яча та гранати; подолання природних перешкод. Тестування фізичного стану гуртківців. Участь у спортивних змаганнях.

### **10. «Слава козацька не вмре, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій (14/26 год.)**

*Теоретична частина.* Основи пошуково-дослідницької роботи. Дослідження особливостей козацького фольклору: казок, легенд, переказів, оповідок, прислів'їв, приказок, балад, дум.

*Практичні заняття.* Вивчення історичних дум, пісень, легенд, переказів. Участь у концертах, фестивалях, виставах, конкурсі пісні та танцю «Козацька ватра».

### **11. Підсумкове військово-спортивне свято (8/14 год.)**

**Основний та вищий рівні, третій рік навчання**

#### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього

1.	Вступне заняття	2(2)	-	2(2)
2.	«Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії створення козацьких об'єднань нової доби.	6(8)	10(20)	16(28)
3.	Козацьке самоврядування. Козацькі клейноди.	2(2)	4(8)	6(10)
4.	Мій рідний край	6(14)	20(20)	26(34)
5.	Духовні цінності запорізьких козаків.	6(8)	14(20)	20(28)
6.	«Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва.	8(8)	26(36)	34(44)
7.	«Козацька кров не водиця – пболити не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та бойових дій.	10(12)	14(24)	24(36)
8.	«Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності.	8(10)	26(36)	34(46)
9.	«Не лише силою боротися треба, а і вмінням». Ознайомлення з тактикою дій малих бойових груп.	6(8)	10(20)	16(28)
10.	Від козацьких забав до олімпійських вершин.	2(4)	14(24)	16(28)
11.	«Слава козацька не вмре, не загине.....». Відродження народних мистецьких традицій.	4(6)	10(20)	14(26)
12.	Підсумкове військово-спортивне свято.	-	8(14)	8(14)
<b>Разом</b>		<b>60(82)</b>	<b>156(242)</b>	<b>216 (324)</b>

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час. Участь у підсумкових заходах (I-й та II-й етапи) Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

## **1. Вступне заняття (2/2 год.)**

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій. Правила дорожнього руху. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

## **2. «Гей ви хлопці славні запорожці». Вивчення історії створення козацьких об'єднань нової доби (16/28 год.)**

*Теоретична частина.* Історія місцевих козацьких осередків або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України. Українське козацтво в сучасних умовах. Державна політика України у питанні розвитку козацтва. Сучасне козацтво і Збройні Сили України. Місце козацьких осередків у підготовці юних захисників Вітчизни. Сучасні літературні твори, кіно та відеофільми про історію козацтва. Героїчні подвиги українських воїнів сучасності (Небесна сотня, АТО//ООС).

*Практична частина.* Проведення екскурсій та подорожей з активним способом пересування, відвідання військових частин, полігонів тощо. Зустрічі з учасниками АТО//ООС. Рейд-похід «Козацький редут».

## **3. Козацьке самоврядування. Козацькі клейноди (6/10 год.)**

*Теоретична частина.* Козацькі клейноди. Єдина козацька республіка.

Козацька Рада (Козацьке коло). Співпраця з громадськими організаціями (Товариство сприяння оборони України – ТСОУ) у питаннях виховання майбутнього захисника Вітчизни: навчальний заклад, влада, громадськість, батьківський комітет. План спільних дій.

Перехід козачат у джури козацькі, джур козацьких у молодші козаки.

*Практична частина.* Дослідження козацьких клейнодів. Свято Козацької Ради.

## **4. Мій рідний край (26/34 год.)**

*Теоретична частина.* Видатні особистості – вихідці рідного краю. Розкриття «білих плям історії» свого краю. Воїни – герої сучасності. Учасники АТО//ООС.

*Практична частина.* Проведення екскурсій. Зустрічі з учасниками АТО//ООС. Організація семінарів, круглих столів з громадськістю та фахівцями з історії України.

## **5. Духовні цінності запорізьких козаків (20/28 год.)**

*Теоретична частина.* Честь і воля понад усе. Шляхетність, мудрість, відвага, лицарство – духовне ядро козацької душі. Працьовитість і скромність. Любов до Батьківщини, рідної мови, відданість православної вірі. Добре діло – служити Богові, Батьківщині, Близькому. Заповідь українського козака: «Земля не дана нам від Бога навічно – ми позичили її у майбутніх поколінь» (екологічні аспекти козацько-лицарського виховання). Вирости сина, збудуй дім, посади сад. Турбота про розвиток національних традицій, звичаїв, обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі, примноження її багатств.

*Практична частина.* Проведення фольклорних свят. Дослідження малих жанрів козацького фольклору. Розучування народних ігор та забав. Проведення

гри «Відун», «Брейн-ринг», «Що? Де? Коли?» - інтелектуальних змагань зі знання історії козащини. Участь у екологічних акціях.

#### **6. «Козацькому роду нема переводу». Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва (34/44 год.)**

*Теоретична частина.* Народні ігри та забави. Основи козацьких єдиноборств. Козацькі прийоми ведення бою. Тактична підготовка. Вогнева підготовка. Теренова гра («Захопи штаб», «Захопи прапор», тощо). Основи стрільби з автоматичної зброї. Збройні Сили України на сучасному етапі. Державна та військова символіка України. Структура воєнної організації держави. Товариство сприяння обороні України – оборонно-патріотична організація українського народу.

*Практична частина.* Огляди-змагання військово-спортивного вишколу. Тактичні ігри на місцевості. Виконання стрільби з автоматичної зброї. Відпрацювання елементів прицілювання по різних мішенях.

#### **7. «Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та бойових дій (24/36 год.)**

*Теоретична частина.* Здоровий спосіб життя – заповідь козака.

Нормативи із тактичної медицини та умови їх виконання: допомога пораненому під вогнем противника, способи транспортування потерпілого залежно від виду травм; зупинка кровотечі; відновлення прохідності дихальних шляхів пораненого; допомога при проникаючому пораненні грудної клітки; ознаки клінічної смерті. Види нош, вимоги до виготовлення нош відповідно до травми потерпілого (жорсткі, нежорсткі, кокон);

Підготовка до змагань з першої медичної допомоги та рятівництва – «Рятівник».

*Практична частина.* Дії, щодо визначення стану потерпілого. Виготовлення нош із підручного матеріалу (жердини, плащ-накидка). Проходження дистанції з потерпілим.

#### **8. «Козацькими стежками». Набуття навиків туристсько-спортивної майстерності (34/46 год.)**

*Теоретична частина.* Козацькі рейди. Принцип економії сил, раціональність руху і способи подолання перешкод. Техніка руху та техніка подолання природних перешкод. Рух по стежках, трав'яних схилах, через лісову хащу, через болото, подолання водних перешкод. Забезпечення безпеки руху. Способи подолання перешкод із застосуванням спеціального спорядження. Техніка організації страхування та самострахування. Поняття «Крос-похід». Рейд-змагання за козацькою легендою. Особливості орієнтування в різних природних умовах. Дії при неможливості визначення місця знаходження. Аварійний азимут.

*Практична частина.* В'язання вузлів, грудної обв'язки, бесідки. Набуття навичок подолання складних перешкод: переправа через річку вброд з використанням перил; переправа через річку по навісній переправі; переправа по мотузці з перилами; спуск (підйом) по вертикальних перилах. Участь у туристських змаганнях.

#### **9. «Не лише силою боротися треба, а і вмінням». Ознайомлення з тактикою дій малих бойових груп (16/28 год.)**

*Теоретична частина.* Орієнтування на місцевості (карта, умовні знаки, легенда, азимут, прокладання курсу). Компас. Поняття про бій. Сутність сучасного загальновійськового бою. Особиста зброя та екіпіровка солдата в бою. Мистецтво маскування (тіла і обладнання). Сигнальні жести. Техніка пересування малих груп (рух по-пластунськи, повзком, «павуком», ривок, рух попарно та малими групами).

*Практична частина.* Робота з різними видами картографічного матеріалу. Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту за компасом, місцевими ознаками, сонцем, зірками. Вправи на читання рельєфу, рух по карті за прокладеним маршрутом. Рух за азимутом. Топографічні ігри, розв'язування топографічних задач. Звіт про місце свого знаходження. Відпрацювання елементів пересування по пересіченій місцевості. Страйкбол (тактико-технічні дії, наближені до бойових).

#### **10. Від козацьких забав до олімпійських вершин (16/28 год.)**

*Теоретична частина.* Що таке козацька воля? Козаки-характерники. Вольова підготовка. Індивідуальна підготовка. Впевненість і знання як фактори самовиховання. Аутотренінг. Науковий принцип побудови тренувального процесу. Єдність колективного тренування та індивідуального підходу в ході тренувань. Системність в організації тренувального процесу. Загальна фізична підготовка, особливості фізичної підготовки дівчат. Вправи на колодах різної висоти з навантаженням. Легкоатлетичні вправи максимального навантаження. Спеціальні вправи на місцевості. Крос по пересічній місцевості. Спеціальні тренування в умовах походу (козацького рейду). Вправи на опір з елементами протидії. Самоконтроль та лікарський контроль. Тестування за прийнятими методиками. Долання перешкод. Водна естафета. Ватерполо.

*Практична частина.* Участь у спортивних змаганнях.

#### **11. «Слава козацька не вмре, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій (14/26 год.)**

*Теоретична частина.* Основи пошуково-дослідницької роботи. Культура побуту козаків. Поселення та житло. Транспорт і засоби пересування. Промисли та ремесла. Одяг та зброя.

*Практична частина.* Екскурсії до музею. Участь у концертах, фестивалях, виставах, конкурсах тощо.

#### **12. Підсумкове військово-спортивне свято (8/14 год.)**

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- основні питання історії України, козацтва і рідного краю;
- культуру та побут українців;
- обряди і звичаї українського народу, церковні і народні свята;
- історичні та культурні пам'ятки рідного краю;
- видатних діячів українського козацтва, культури, науки і мистецтва;
- основи дитячого самоврядування;
- основні аспекти спортивних єдиноборств, туризму, спортивного та туристського орієнтування;



- основи стрійової підготовки;
- правила та види стрільби із пневматичної зброї;
- види техніко - тактичних дій на місцевості;
- основи надання долікарської допомоги, проведення рятувальних робіт;
- санітарно - гігієнічні норми;
- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань;
- інструкцію щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України 02.10.2014 №1124 та зареєстровану в Міністерстві юстиції України 27.10.2014 року за № 1340/26117

*Вихованці мають вміти:*

- працювати з різними джерелами інформації;
- збирати, фіксувати народознавчі матеріали;
- проводити спостереження за природою, орієнтуватись на місцевості;
- освоїти елементи народних єдиноборств;
- подавати команди та діяти в строю;
- стріляти із пневматичної зброї;
- користуватись засобами індивідуального захисту;
- надавати першу медичну допомогу;
- облаштовувати привали, табори, біваци;
- готувати страви національної кухні (козацький куліш, борщ, кашу, деруни тощо);
- розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань;
- брати участь в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах;
- готувати творчі роботи.

*Вихованці мають набути досвід:*

- поведження, користування та догляду за туристичним спорядженням;
- управління та комунікації у роях;
- прийняття швидких та відповідальних рішень у відповідності до умов походу чи бойових дій;
- орієнтування на місцевості за картою в різних природних умовах.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Боплан Гійом Левоссерде. Опис України. / К: «Жовтень», 1981.
2. Брайчевський Л.Ю. Походження Русі. / К: «Наукова думка», 1965.
3. Воропай О. І., Звичаї нашого народу. / К:, 1992.
4. Грушевський М.В., Історія України – Руси./ К: «Наукова думка», 2000.
5. Грушевський М.В., Ілюстрована історія України./ К: 1990.
6. Зелений С.М., Краєзнавча підготовка туриста. / К: 1972.
7. Зозуля І.С., доктор медичних наук, професор, академік АНВО України  
Медицина невідкладних станів: швидка та невідкладна медична допомога. К:  
«Медицина», 2008.

8. Кривошия В.В., Генеалогія українського козацтва, нариси історії козацьких полків. К: «Стилос», 2004.
9. Кривошия В.В., Вінниччина козацька, Історія Вінницького козацького полку. К: «Стилос», 2004.
10. Легенди нашого краю. / Ужгород: "Карпати", 1972.
11. Лист МОН від 25.07.2014 № 1/9-376 «Про методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році».
12. Літопис Самовидець. / К: «Дніпро», 1989.
13. Літопис Руський. / К: «Дніпро», 1989.
14. Мисик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С., Як козаки воювали. / К: «Промінь», 1990.
15. Наулко В.І. Культура і побут населення України. Навчальний посібник (2-ге видання, доп. та перероб). / К:, 1972.
16. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»), затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 17.10.2018р. №845.
17. Руденко Ю.Д., Губко О.Т., Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. / К: МАУП, 2007.
18. Руденко Ю.Д., Губко О.Т., Козацько - лицарське виховання учнівської і студентської молоді. / К: «Золоті ворота», 2011.

Інтернетресурс:

<https://app.box.com/s/u45hbbj63abbh1sk32dh>, Тактика легкої піхоти для дій малих груп., Крістофер Е. Ларсен., pdf.