

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»
(«Котигорошки»)

2 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

Український козацький визвольний рух – одна з найяскравіших сторінок боротьби нашого народу за політичну і державну незалежність. Багатогранною була діяльність козаків – як звитяжних воїнів, вільнолюбивих громадян, політичних і державних діячів, умілих господарів землі, досвідчених хліборобів, творців мистецтва, мудрих вихователів дітей.

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 6 до 10 років.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться по 144(4години в тиждень), 216 (6 годин в тиждень) першого року навчання початкового рівня та 216 (6 годин в тиждень) другого року навчання основного рівня.

Метою програми є формування високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності свого народу засобами козацько-лицарського виховання. Основні завдання роботи полягають у формуванні ключових компетентностей:

пізнавальної компетентності, спрямованої на ознайомлення з духовними цінностями козацтва, їх побутом та мистецькими традиціями, видатними козацькими постатями, військовою організацією та військово-спортивним мистецтвом козаків;

практичної компетентності, спрямованої на створення умов для функціонування дитячого самоврядування на засадах козацької самоорганізації, туристсько-спортивній підготовці та фізичному загартуванню вихованців, пропагуванню здорового способу життя, змістовного та активного відпочинку, формуванню первинних навичок цивілізованого перебування у природі;

творчої компетентності, спрямованої на забезпечення розвитку творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння навичками виконання колективних та індивідуальних проектних робіт під час реалізації практичної частини змісту програми;

соціальної компетентності, спрямованої на формування кращих особистісних рис (відповідальність, чесність, працелюбність, самостійність, моральність), ціннісне ставлення до себе та оточуючих, культурно-історичної спадщини, звичаїв і традицій, природи, навколишнього середовища, вміння працювати в колективі;

громадянської компетентності, спрямованої на формування вмінь аргументувати та відстоювати свою позицію, ухвалювати самостійні рішення в життєвих ситуаціях, ефективно спілкуватися, робити свідомий вибір та діяти відповідально.

Заняття в гуртку спрямовані на засвоєння знань учнів про українське козацтво, виховання загальнолюдських цінностей, формування світогляду

громадян незалежної демократичної держави, сповнених національної гідності та поваги до інших народів.

На заняттях гуртка застосовуються різноманітні методи навчання та виховання відповідно до віку вихованців: пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація, дискусія та інші), репродуктивні (відтворювальні), тренінгові (розвиток набутих компетентностей), проблемно-пошукові. При проведенні практичних занять перевага надається навчальній діяльності, сюжетно-рольовим, спортивним та рухливим іграм козацької тематики.

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

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводиться індивідуальна робота з гуртківцями, в тому числі при підготовці до родинних свят, конкурсів, виставок та інших масових заходах. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання та виховання молодших школярів. Перевірка рівня досягнення вихованцями прогнозованих результатів здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі інтелектуальних ігор, різноманітних конкурсів та змагань.

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

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

Початковий 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.	6(8)	8(12)	14(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	6(10)	20(26)	26(36)

	козацтва.			
7.	«Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій.	6(10)	10(16)	16(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)
Разом		42(62)	102(154)	144(216)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2/2 год.)

Теоретична частина. Зміст і завдання роботи гуртка. Перегляд фото - та відео матеріалів за темою «Ми – козацького роду». Техніка безпеки Правила безпеки життєдіяльності під час проведення занять та екскурсій. Правила поведінки в навчальному кабінеті, у спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху.

2. «Гей ви, хлопці, славні запорожці». Вивчення історії запорізького козацтва (14/20 год.)

Теоретична частина. Звідки взяли козаки-запорожці. Поняття «козак», його морально-психологічна суть. Козацьке побратимство. Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Пісні, приказки та прислів'я про козаків. Легенди та давні перекази про козаків. Превеликий характерник Іван Сірко. Сила Сіркової руки. Подвиги і характерство Семена Палія. Кошовий Грицько Сагайдак. Житло. Бурдюг – примітивне козацьке помешкання. Курені – великі і просторі будинки запорожців. Облаштування козацької світлиці. Одяг. Характерні елементи козацького вбрання: сорочка, шаровари, жупан, пояс, кунтуш, свита, кожух, кирея, головний убір, прикраси, взуття. Козацькі зачіски.

Практична частина. Проведення екскурсій та туристсько-краєзнавчих подорожей з активним способом пересування до місць пов'язаних з історією козацтва. Підготовка інсценізації «З козацької легенди». Конструювання (або ліплення з пластиліну) макету козацького помешкання. Виконання колективної

проектної роботи-розмальовки «Козацьке вбрання». Виготовлення ляльки-мотанки «Козаки».

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

Теоретична частина. Козацька Рада (Козацьке коло). 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. Підбір одностроїв. Вишиті сорочка та рушник – духовні символи України.

Практична частина. Виготовлення козацьких клейнодів (ройових відзначок). Свято Козацької Ради, «День козака» (у формі рольової організації самоврядування). Ігри та забави: «Котигорошко», «Козацьке завзяття», «Козацький гарт» - до Дня захисника України та Покрови Пречистої Богородиці, Покровительки Українського козацтва і Збройних Сил України.

4. Мій рідний край (18/30 год.)

Теоретична частина. Знайомство з історією виникнення та розвитку рідного села, міста, області. Перекази старожилів, легенди та бувальщини. Природні, історичні, культурні, архітектурні, писемні пам'ятки північних, центральних, південних територій Рівненщини (Пересопниця, Острог, Дубно, Корець).

Пам'ятки письменства: Пересопницьке Євангеліє, Острозька Біблія, Нобельське Четвероєвангеліє.

Практична частина. Перегляд відеофільмів «Сім чудес Рівненщини». Туристсько-краєзнавча подорож (за вибором) в м. Дубно, м. Острог, м. Корець. с. Пересопиця.

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

Теоретична частина. Козацький культ Роду і народу. Сонцепоклонство. Культ Батька, Батько – захисник сім'ї, роду, вірець стійкості, мужності і відваги. Культ Матері. Мати – Берегиня роду. Шанобливе ставлення до жінки. культ Дідуся-Бабусі. Родинні свята українців. Рівноправність української сім'ї. Традиції сімейного виховання. Народна етика і мораль.

Практична частина. Збір фольклорного матеріалу, свято Матері, виготовлення оберегу (лялька-мотанка), розучування народних (дитячих) 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. Виховання прагнення розвинути в собі силу і дух, міцний фізичний гарт. Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види. Захист від ударів. Обеззброювання ворога. Ознайомлення з основними формами боротьби козаків: навкулачки, на ремнях, на палицях. Народні ігри та забави.

Практична частина. Вивчення дитячих ігор. Набуття навиків спортивного вишколу «лава на лаву». Вивчення маршової патріотичної пісні на

козацьку тематику. Виконання команд «Ставай», «Рівняйся», «Струнко», «Спочинь».

7. «Козацька кров не водиця – проливати не годиться». Надання першої медичної допомоги в умовах походу та надзвичайних подій (16/26 год.)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя – заповідь козака. Класифікація ран та їх ускладнення. Перев'язувальний матеріал. Накладання пов'язок. Допомога при опіках, відмороженні, тепловому ударі, укусах, отруєнні. Вміст похідної аптечки. Лікарські рослини. Способи їх збирання. Ліки «лісової та польової аптеки». Траволікування.

Практична частина. Надання допомоги при тепловому ударі, укусах, опіках, відмороженні. Збирання лікарських трав у походах. Туристсько-краєзнавча подорож до ботанічного заказника “Вишнева гора”. Екскурсія в гомеопатичну аптеку.

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

Теоретична частина. Фізичні вправи – обов'язкова частина побуту козаків. Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Як козаки орієнтувались. Загальні відомості про орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту за небесними світилами та місцевими предметами. Подолання природних перешкод. Групове та особисте спорядження. Види рюкзаків(наплічників), наметів, спальних мішків. Основні вимоги до спорядження. Туристський бівак, типи вогнищ. Загальні гігієнічні вимоги в поході. Гігієна одягу та взуття. Прийоми самоконтролю фізичного стану.

Практична частина. Козацькі ігри та забави. Встановлення намету, пакування наплічника. Навчально-тренувальний виїзд (набуття навичок подолання простих перешкод, орієнтування на місцевості, розпалювання багаття).

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 вмре, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій (8/14 год.)

Теоретична частина. Музика козацького війська: спеціальні похідні та бойові музичні твори, урочисті п'єси. Думи і пісні козацькі. Особливості способу виконання та форми. Музичний супровід виконання дум та пісень. Бандура. Кобзарство.

Практична частина. Прослуховування, розучування та виконання козацьких пісень і маршів. Участь у концертах, фестивалях, виставах.

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

Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

Туристсько-красназнавча подорож (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. 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 запорозжці». Вивчення історії запорізького козацтва. (20 год.)

Теоретична частина. Вивчення місця проживання, побуту запорозьких козаків. Козацьке побратимство. Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Історична література, думи, перекази, бувальщини про козаків. Козацькі прізвища. Історико-краєзнавчі джерела про козацькі роди. Славні гетьмани-козаки. Гетьманські столиці.

Практична частина. Ознайомлення з бібліографічними ескізами козацьких гетьманів. Збір історико-етнографічного матеріалу «Козацькі прізвища та роди нашого краю». Екскурсія до краєзнавчого музею.

3. Козацьке самоврядування. Полк і полкова старшина (6 год.)

Теоретична частина. Козацька Рада (Козацьке коло). Створення дитячого об'єднання навчального закладу – сотні за зразком козацьких об'єднань. Перехід козачат у джури козацькі. Вибори козацької старшини.

Практична частина. Розподіл обов'язків: отаман, писар, обозний, скарбник, осавул, хорунжий, бунчужний, суддя, довбуш, товмач, шафар. Свято Козацької Ради.

4. Мій рідний край (30 год.)

Теоретична частина. Історичні події та постаті рідного краю, їх увічнення. Воїни – герої сучасності. Учасники АТО, ООС. Збір історико-краєзнавчого матеріалу: «Чи козацького ми роду?».

Практична частина. Проведення туристсько-краєзнавчої подорожі до «Козацьких могил» (Пляшева). Екскурсія до козацького куреня. Зустрічі з учасниками АТО, ООС.

5. Духовні цінності запорізьких козаків (22 год.)

Теоретична частина. Готовність боротися за волю, віру, честь і славу України. Героїзм та сподвижництво у праці і в бою. Непохитна вірність ідеям, принципам народної моралі і духовності. Значення християнської віри для козаків. Давня козацька молитва. Покрова Пресвятої Богородиці – найвизначніше свято запорозьких козаків. Родина і Україна – найвищі святині для козака.

Практична частина. Підготовка, організація та проведення свята до Дня Українського козацтва. Участь у народних, державних та національних святах. Конкурс-змагання «Козацький гарт».

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

Теоретична частина. Найкращі риси воїнів-козаків. Народні ігри та забави. Основи козацьких єдиноборств: «Бойовий гопак», «Спас». Бойовий гопак як засіб фізичної і технічної підготовки козаків до рукопашного поєдинку. Основи військового впоряду. Стройове положення.

Практична частина. Огляди військово-спортивного вишколу. Виконання стройових прийомів. Виконання стройової пісні.

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

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя – заповідь козака.

Кровотечі. Види кровотеч. Перша допомога при кровотечах.

Види переломів. Допомога при переломах Вимоги щодо надання допомоги при переломах. Транспортування постраждалого. Вимоги щодо транспортування в залежності від характеру травми. Супроводження та правила транспортування в залежності від рельєфу.

Практична частина. Набуття знань, умінь та навичок з надання першої долікарської допомоги при захворюваннях та травмах: зупинка кровотечі; надання допомоги при відкритому і закритому переломах (переломи передпліччя, плеча, стегна і тазу);

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

Теоретична частина. Як козаки орієнтувались. Найдавніші козацькі мапи. Види карт. Масштаб карти. Сторони горизонту. Компас: будова і користування. Визначення сторін горизонту за компасом. Азимут. Рух за азимутом. Повідомлення про своє місцезнаходження (козацький вістовий).

Туристське спорядження. Харчування в поході. Козацький харчовий раціон. Повсякденна їжа запорозьких козаків. 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 за небесними світилами та місцевими предметами, за компасом. Визначення азимуту на місцевий предмет. Навчально-тренувальний виїзд «До козацького кулішу». Козацькі ігри та забави.

9. Від козацьких забав до олімпійських вершин (16 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. Метання м'яча, гранати з розбігу, штовхання ядра; вправи для розвитку та зміцнення ліктьового, плечового суглобів.

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

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

Теоретична частина. Декоративно-ужиткове мистецтво: різьбярство, настінний розпис, оздоблення зброї, знарядь праці та речей хатнього вжитку, килимарство, вишивка, гончарство, кераміка.

Практичні заняття. Екскурсія до краєзнавчого музею «Декоративно-ужиткове мистецтво козаків». Участь у концертах, фестивалях, виставах.

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- історію рідного краю і козацтва;
- видатних діячів українського козацтва;
- культуру та побут українців;
- обряди і звичаї українського народу, церковні і народні свята;
- історичні та культурні пам'ятки рідного краю;
- основи дитячого самоврядування;
- санітарно - гігієнічні норми;
- правила надання першої медичної допомоги;
- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань.

Вихованці мають вміти:

- працювати з різними джерелами інформації;
- проводити спостереження за природою, орієнтуватись на місцевості;
- відтворювати дії народних дитячих ігор;
- розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань.

Вихованці мають набути досвід:

- участі у туристських походах, екскурсіях
- орієнтування на місцевості в різних природних умовах.
- поведження, користування та догляду за туристичним спорядженням;
- брати участь в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах.

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. Закувала зозуленька. Антологія української народної поетичної творчості. Київ. «Веселка».1998.
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. Збірник українських народних дитячих ігор «Котилася торба», упорядник О.
Яремійчук
9. Кривошия В.В., Генеалогія українського козацтва, нариси історії козацьких
полків.К: «Стилос», 2004.
10. Літопис Самовидець. / К: «Дніпро», 1989.
11. Літопис Руський. / К: «Дніпро», 1989.
12. Мисик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С., Як козаки воювали. / К:
«Промінь», 1990
13. Наулко В.І., Культура і побут населення України. Навчальний посібник (2-
ге видання, доп. та перероб). / К:, 1972.
14. Руденко Ю.Д., Губко О.Т.,Українська козацька педагогіка: витоки, духовні
цінності, сучасність. / К: МАУП, 2007.
15. Руденко Ю.Д., Губко О.Т., Козацько - лицарське виховання учнівської і
студентської молоді. / К: «Золоті ворота», 2011.