

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»**

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 31 к П Р И К А З У
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВСАДНИК»**

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Всадник»**

направленность – физкультурно-спортивная

возраст учащихся – 10-18 лет

срок реализации – 1 год

реализуемый уровень образования - стартовый

авторы-разработчики – Котков А.Б., инструктор-методист;

Маркова А.С., Улякина О.Ю.,

педагоги дополнительного образования

**Сведения о рабочей дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе:**

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

год реализации – 1-й год

уровень программы - стартовый

форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с

возможностью использования дистанционной формы обучения

педагог, реализующий рабочую программу – О.Ю. Улякина,

А.С. Маркова, А.С. Бургасова

возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 10-16 лет

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности.	3
1.4. Цели и задачи рабочей программы.	3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году.	4
1.6. Формы занятий и их сочетания.	4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	4
II. Учебно-тематический план	6
III. Структура занятий	7
IV. Содержание изучаемого курса	7
V. Календарный учебный график	11

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Стартовый
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Группы имеют навыки верховой езды. Планируется уделять большое внимание дисциплинам конкур и манежная езда. Участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 220.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p>
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы:</i> создание условий для укрепления физического и психологического здоровья учащихся, что служит основой для развития личности ребенка, его индивидуальности и способностей.</p> <p><i>Обучающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение техники верховой езды на лошади; – освоение техники и основных приемов тренировки; – освоение приемов ухода за лошастью; – изучение снаряжения и инвентаря, правил содержания лошадей, ухода, кормления; – изучение основ безопасности при верховой езде, при работе в конюшне, на плацу. <p><i>Воспитывающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание у детей любви к природе и бережного к ней отношения;

		<ul style="list-style-type: none"> – воспитание нравственных качеств личности; – развитие осознанной потребности систематически осуществлять заботу о собственном здоровье; – воспитание аккуратности и трудолюбия. <p><i>Развивающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие у учащихся силы, ловкости, скоординированности и точности движений; – повышение уровня подвижности, увеличение объема моторных восприятий; – развитие самостоятельности и настойчивости в достижении целей; – формирование навыков контроля и самоконтроля; – выработка стремления преодолевать трудности.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (2 академических часа).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие по изучению нового материала; занятие по закреплению изученного материала; практическое занятие; занятие комбинированного типа; мастер-класс, тренинг, соревнование, турнир и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году реализация содержания изучаемого курса осуществляется в полном объеме.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы техники верховой езды; – технику и основные приемы тренировки; – основные аллюры; – виды скачек; – иметь понятие о вольтижировке; – классические виды конного спорта; – приемы ухода за лошадью, кормления; – породы, анатомическое строение и физиологические особенности лошадей; – устройство необходимого снаряжения и инвентаря и правила обращения с ними;

		<ul style="list-style-type: none">– правила содержания лошадей, ухода, кормления;– основы безопасности при верховой езде, при работе в конюшне, на плацу. <p><i>По окончании курса учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– седлать и расседлывать лошадь;– запрягать и распрягать лошадь;– ухаживать за лошастью, кормить ее;– ухаживать за конским снаряжением и инвентарем;– выполнять упражнения при езде в группе по головному;– выполнять гимнастические упражнения на лошади;– выполнять простейшие упражнения по вольтижировке;– выполнять простейшие упражнения конкура. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– зачет;– тестирование;– соревнование;– сдача нормативов. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование;– сдача нормативов.
--	--	---

II. Учебно-тематический план (220 ч.)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теоретическ ие часы	практичес кие часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	2	2	-
МОДУЛЬ 1. Основы взаимодействия с лошадью				
2.	Породы лошадей. Содержание и уход за ними.	16	4	12
3.	Конское снаряжение. Седловка и запряжка лошади.	14	2	12
МОДУЛЬ 2. Навыки верховой езды				
4.	Посадка на лошадь, поддержка положения в седле и спешивание.	10	1	9
5.	Езда на лошади шагом.	15	1	14
6.	Езда на лошади рысью.	19	1	18
7.	Езда на лошади галопом.	15	1	14
8.	Езда в группе по головному.	15	1	14
МОДУЛЬ 3. Конкур. Вольтижировка.				
9.	Конкур. Упражнения конкур.	18	2	16
10.	Прыжковая посадка на лошадь, движущуюся шагом и рысью.	18	1	17
11.	Техника преодоления кавалетти.	14	1	13
12.	Вольтижировка. Упражнения по вольтижировке.	18	2	16
13.	Элементы манежной езды.	18	1	17
МОДУЛЬ 4. Совершенствование мастерства				
14.	Закрепление пройденного материала.	24	2	22
15.	Резервные часы.	4	-	4
	ИТОГО:	220	22	198

III. Структура занятий

1. Введение.

Приветствие. Постановка цели, проверка подготовки детей к занятию, целевая установка на учебную работу. Техника безопасности.

2. Основная часть.

Повторение ранее пройденного материала. Объяснение нового материала. Закрепление нового материала.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов. Домашнее задание. Прощание.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1. Тема: «Вводное занятие», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели первого года обучения. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. Кодекс поведения по отношению к животным. Правила грамотного поведения в природе.

2. Тема: «Породы лошадей, содержание и уход за ними», 16 ч.

Теоретическая часть

История приручения человеком лошади. Породы лошадей. Верховые породы. Породы пони. Экстерьер (внешний вид) и стати (отдельные части тела) лошади. Масти лошадей. Устройство конюшни. Кормление и поение лошадей. Уход за лошастью; инвентарь. Ежедневные процедуры. Аптечка неотложной помощи.

Практическая часть

Изучение внешнего строения и экстерьера, лошади (демонстрация). Изучение масти и статей лошади (демонстрация). Ознакомление с устройством конюшни, манежа и вспомогательных помещений. Подбор кормов, составление смесей и кормление животных. Практическое изучение устройства инвентаря. Уход за лошастью.

3. Тема: «Конское снаряжение. Седловка и запряжка лошади», 14 ч.

Теоретическая часть

Снаряжение верховой лошади. Средства, обеспечивающие наиболее удобное и правильное положение всадника на лошади. Виды запряжки лошадей. Снаряжение упряжной лошади. Техника седловки лошади. Правила безопасности при седловке. Техника подгонки упряжи и запряжки лошади. Правила безопасности при запряжке.

Практическая часть

Изучение конского снаряжения (демонстрация). Уход за снаряжением. Седловка лошади. Запряжка лошади. Расседловка и распряжка. Отработка навыков седловки. Устранение ошибок.

4. Тема: «Посадка на лошадь, поддержка положения в седле и спешивание», 10 ч.***Теоретическая часть***

Техника и приемы посадки всадника на лошадь. Положение в седле. Разбор поводьев. Техника и приемы спешивание с лошади. Заправка стремян. Ввод лошади в денник.

Практическая часть

Отработка техники посадки на лошадь и положения в седле. Отработка техники спешивания. Ошибки всадника во время посадки на лошадь, поддержания оптимального положения в седле и спешивания.

5. Тема: «Езда на лошади шагом», 15 ч.***Теоретическая часть***

Особенности движения шагом. Действия всадника при езде шагом. Действия при неповиновении лошади. Действия всадника при остановке лошади.

Практическая часть

Практическая отработка техники при езде на лошади шагом. Совершенствование навыков при езде на лошади шагом.

6. Тема: «Езда на лошади рысью», 19 ч.***Теоретическая часть***

Особенности движения рысью. Трот, размашка, мах и резвая рысь. Техника управления лошастью. Действия при неповиновении лошади.

Практическая часть

Практическая отработка техники при езде на лошади рысью. Совершенствование навыков при езде на лошади рысью.

7. Тема: «Езда на лошади галопом», 15 ч.***Теоретическая часть***

Особенности движения галопом. Действия при неповиновении лошади.

Практическая часть

Практическая отработка техники при езде галопом. Совершенствование навыков при езде на лошади галопом.

8. Тема: «Езда в группе по головному», 15 ч.***Теоретическая часть***

Езда в смене. Команды при езде в группе по головному и их выполнение. Перемена направления. Действия всадника при перемене направления.

Практическая часть

Езда шагом по головному. Езда рысью по головному. Езда галопом по головному. Тренировка в выполнении всадниками команд инструктора при езде в группе по головному.

9. Тема: «Конкур. Упражнения конкур», 18 ч.***Теоретическая часть***

Понятие о конкуре. Типы препятствий конкур. Основы техники преодоления препятствий. Особенности шага пони. Равновесие. Ритм. Импульс.

Практическая часть

Отработка техники выполнения доступных упражнений конкур.

10. Тема: «Прыжковая посадка на лошадь, движущуюся рысью», 18 ч.***Теоретическая часть***

Техника прыжковой посадки на лошадь, движущуюся шагом и рысью. Правила выполнения. Техника безопасности.

Практическая часть

Отработка прыжковой посадки на лошадь, движущейся шагом и рысью.

11. Тема: «Техника преодоления кавалетти», 14 ч.***Теоретическая часть***

Техника преодоления препятствий. Особенности и правила выполнения упражнения. Техника безопасности.

Практическая часть

Выполнение прыжковой посадки при движении лошади через положенные на землю параллельные жерзди; преодоление препятствий через кавалетти.

12. Тема: «Вольтижировка. Упражнения», 18 ч.***Теоретическая часть***

Вольтижировка. Основные ее цели и особенности. Знакомство с упражнениями на лошади в соревнованиях по вольтижировке.

Практическая часть

Выполнение доступных упражнений по вольтижировке. Качание шенкелей. Повороты корпуса. Наклоны вперед и назад, круговые вращения движений рук. Доставка носка противоположной рукой. Перенос ног через шею и круп лошади.

13. Тема: «Элементы манежной езды», 18 ч.***Теоретическая часть***

Фигуры манежной езды. Особенности их выполнения. Ошибки всадника во время выполнения фигур манежной езды при движении в смене и способы их устранения.

Практическая часть

Отработка техники выполнения фигур манежной езды при езде в группе по головному. Серпантин, восьмерка. Выполнение упражнения «вольт», «заезды», «перемена направления», «серпантин» в разных аллюрах.

14. Тема: «Закрепление пройденного материала», 24 ч.***Теоретическая часть***

Анализ состояния индивидуального продвижения учащихся. Обсуждение их результатов.

Практическая часть

Повторение усвоенных знаний, умений и навыков.

15. Тема: «Резервные часы», 4 ч.***Практическая часть***

Сача нормативов.

