«В конном мире»

Название: «В конном мире» (модифицированная)
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10–17 лет
Срок реализации: 3 года обучения, по 216 часов в год (36 учебных недель по 6 часов в неделю); общий объём — 648 часов
Адресат программы: дети и подростки 10–17 лет; к занятиям в группе первого года обучения допускаются все желающие независимо от одарённости и уровня физической подготовленности — при отсутствии медицинских противопоказаний. Состав групп разновозрастный.
Особенности набора группы: наполняемость 1 года обучения — 10 человек, 2 года — 9 человек, 3 года и последующих — 8 человек; при выбытии учащегося по уважительной причине на его место зачисляется новый ребёнок без медицинских противопоказаний.
Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа (занятие — 135 минут, две перемены по 10 минут), что соответствует требованиям СанПиН для данной возрастной группы.
Форма обучения: очная.
Форма организации: групповая и индивидуально-групповая работа. Занятия включают теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку и верховую езду; обучение строится как непрерывный процесс становления спортивной пары «всадник — лошадь», в которой обучающийся выступает и как спортсмен, и как «тренер» своей лошади.
Цель и задачи программы
Цель — овладение обучающимися основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приёмы в конкуре и манежной езде в соответствии с возрастом.
Задачи:
Обучающие:

- овладеть основами конного спорта;
- выработать и закрепить рациональную посадку, усовершенствовать средства управления лошадью при выполнении различных упражнений и элементов.

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся: силу, выносливость, координацию движений;
- развивать ловкость, гибкость и быстроту реакции через выполнение технических приёмов верховой езды.

Воспитательные:

- привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сформировать устойчивый интерес к конному спорту;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении результатов, чувство товарищества и дисциплинированность;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью.

Содержание: 3 года обучения
Подготовка по годам последовательна и непрерывна; программа охватывает технику безопасности, амуницию, иппологию и биологию лошади, историю конного спорта, все виды езды, уход за лошадьми, манежную езду, преодоление препятствий и физическую подготовку.
1 год (216 ч, из них 51 ч теории и 165 ч практики): техника безопасности при уходе и верховой езде, амуниция и снаряжение, седловка лошади, иппология (породы, масти, терминология), езда шагом, рысью и галопом, история конного спорта, ОФП и СФП, уход за лошадьми, манежная езда («детская манежная езда»), преодоление препятствий 30–50 см, участие в соревнованиях.

2 год (216 ч, 51 ч теории и 165 ч практики): закрепление техники безопасности, современные инновации в конном мире, езда на всех аллюрах, езда без седла, манежная езда уровня «юношеской», преодоление препятствий 50–70 см, биология лошади (скелет и мускулатура), работа на корде, езда по пересечённой местности шагом и рысью, ОФП и СФП, соревнования.

3 год (216 ч): закрепление техники безопасности, совершенствование техники, участие в соревнованиях в дисциплинах «конкур» и «выездка», подготовка к итоговой аттестации.

В программе предусмотрен отдельный блок воспитательной деятельности с календарным планом. В работе используются здоровьесберегающие и личностно-ориентированные технологии, методы поощрения и мотивации; каждое занятие строится по алгоритму «организационный этап → актуализация → теория → практика → закрепление → рефлексия».

Чему научится ребёнок

Предметные результаты:

- имеет базовые знания и умения в области конного спорта, необходимые для выполнения технических приёмов в конкуре и манежной езде по возрасту;
- умеет управлять лошадью и сохранять рациональную посадку в разнообразных упражнениях верховой езды;
- освоил техники базовых элементов, уверенность и точность движений при взаимодействии с животным.

Метапредметные результаты:

- умеет планировать деятельность, ставить цель и определять пути её достижения;
- самоконтроль и самоанализ: умеет оценивать свои возможности, находить и исправлять ошибки в технике;
- имеет навыки коммуникации, сотрудничества и взаимопомощи в коллективе;
- способен самостоятельно приобретать знания, критическое мышление и рефлексия;
- сформирован познавательный интерес и творческий подход к решению учебных задач.

Личностные результаты:

- позитивная самооценка и мотивация к освоению конного спорта;
- самостоятельность и личная ответственность за принимаемые решения;
- осознает ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни;
- уважает наставников, педагогов и старшим;
- дружба, товарищество, дисциплина и трудолюбие;
- волевые качества: умеет преодолевать трудности, настойчивость, целеустремлённость;
- гражданская позиция, социальная ответственность и взаимопомощь в коллективе;
- понимает спорт как часть общей культуры общества.

Проверка результатов

Промежуточная аттестация — по итогам каждого полугодия в форме теоретического тестирования и практических испытаний; **итоговая** — в мае 3 года обучения: комплексная проверка знаний, демонстрация практических навыков, защита портфолио достижений и итоговая демонстрация техники.

Критерии оценки: теоретическая подготовка (знание техники безопасности, терминологии, амуниции, основ иппологии), практическая (стабильность посадки не менее 90%, точность команд не менее 85%, качество элементов не менее 80%, безопасность взаимодействия с лошадью), физическая (бег 1000 м не более 5 минут, отжимания — не менее 15 раз, пресс — не менее 25 раз, наклон вперёд не менее 12 см).

Мониторинг ведётся по индивидуальным картам достижений с еженедельным, ежемесячным и квартальным контролем; фиксируются и количественные показатели (время, повторения, результаты тестирования), и качественные (стабильность, правильность, безопасность действий). Результаты заносятся в журнал учёта достижений,

протоколы, графики прогресса и дневники наблюдений. Дополнительно используются педагогическое наблюдение, анкетирование и беседы с детьми, а также индивидуальные консультации, групповые обсуждения.