

Департамент социальной защиты населения г. Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

на заседании ШМО

Пр. № 1 от 31.08.21г.

И. В. Рибелка

Согласовано

Зам. директора по УВР

И.В. Рибелка

И. В. Рибелка 2021г

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас

С. А. Войтас 2021г



Программа комплексной реабилитации

«Кружок «Школа коневодства»»

(ознакомительный уровень)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Коткова И.А.

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373, в редакции от 31.12.2015 г.), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, в редакции от 31.12.2015 г.), Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 N 08-1786 "О рабочих программах учебных предметов", Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов».

Настоящая Программа разработана для организации занятий на кружке "Школа коневодства" в условиях кратковременного режима пребывания воспитанников ГБОУ ЦРО №7 (24 дня, 1 раз в неделю).

Программа направлена на формирование физической культуры детей и подростков и привычки здорового образа жизни, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности, а также способствует повышению уровня знаний в области животного мира, коневодства и конного спорта.

В настоящее время среди городских жителей актуальна проблема малоподвижного образа жизни. Особенно это опасно в школьном возрасте. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности. Дети большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна — развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль формирования физической культуры в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся, а также воспитание человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Обуславливая тем самым необходимость физического воспитания и формирования физической культуры личности не только в условиях школьного образовательного процесса, но и в системе дополнительного образования детей.

Верховая езда – совершенно особенный вид физической нагрузки, при котором задействованы все группы мышц. При этом нагрузка на мышечный аппарат статическая, то есть сердечно-сосудистая и дыхательные системы не

перегружаются. Немаловажно и то, что к верховой езде практически нет медицинских противопоказаний. Езда на лошади улучшает мышечный тонус, улучшает осанку в любом возрасте. Усиление кровообращения в мышцах стимулирует иммунитет и улучшает общее физическое состояние. Кроме того, верховая езда и общение с лошадьми само по себе - один из самых лучших способов снять стресс и улучшить свою физическую форму.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность программы заключается в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни города, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой в городских условиях и в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде. В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- формирование физической культуры у детей и подростков через привлечение к занятиям конным спортом, иппотерапией, оздоровительной верховой ездой (в зависимости от состояния здоровья воспитанников);
- привитие навыка здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- дать начальные сведения о правилах ухода, содержания и кормления лошадей;
- расширить теоретические знания в области конного спорта;

- обучить элементарным правилам самоконтроля;
- расширить теоретические и практические знания о живой природе;
- научить правильной посадке на лошади, движению шагом, элементам управления лошастью.

Развивающие:

- содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию учащихся и закаливанию организма;
- способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического здоровья и творческой самореализации личности ребенка;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития, социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формировать основные двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- прививать любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- прививать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитывать морально-волевые качества.

Возрастной диапазон занимающихся составляет от 6 до 18 лет. Срок реализации Программы – 1 учебный год. Режим занятий по Программе – 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

В настоящей Программе учитываются основные принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка;
- разнообразие и новизна в проведении занятий;
- умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Программа включает теоретические занятия и верховую езду.

Учебный план работы имеет следующие составляющие:

1. Теоретические занятия - изучение с использованием различных наглядных пособий основ техники безопасности при обращении с лошадьми, строение лошади, устройство конноспортивного снаряжения и т.д.

2. Верховая езда – включает в себя катание на лошади с изучением элементов управления (для старших классов). При благоприятной погоде может быть заменена на катание в карете по территории центра (не более одного раза за заезд).

Формы проведения занятий: лекции, беседы, экскурсии, учебно-тренировочные занятия, практические занятия, конкурсы, игры, теоретические занятия.

Проведение занятий в кружке "Школа коневодства" требует определенного снаряжения и оборудования, специально отобранного конного состава. Для теоретических занятий необходимы различные дидактические материалы – картинки по темам занятий, фигурки лошадей, видеоматериалы и т.д. Практические занятия проводят два педагога (один выполняет роль коновода, другой – страхующего).

Специальная форма для занимающихся включает в себя: удобную спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и защитный шлем. Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста (не моложе 6 лет), желателен мерин и кобыл, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек. В процессе организации занятий важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения детей и сопровождающих лиц на манеже и в конюшне.

По окончании программы занимающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми. Правила поведения в конюшне и езды на манеже, требования к одежде и обуви для занятий верховой ездой.

2. Правила содержания, ухода и кормления лошадей.

3. Факты истории развития конного спорта и происхождения лошади.

4. Иметь представление о разнообразии пород лошадей.

5. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.

6. Названия основных аллюров лошадей.

7. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.

По окончании программы занимающийся должен уметь:

1. Самостоятельно садится на лошадь с пандуса (лошадь контролирует инструктор).
2. Самостоятельно сидеть на лошади при движении шагом, сохраняя правильную посадку (лошадь ведет коновод, второй педагог страхует занимающегося).
3. Освоить элементы управления лошадыю с помощью повода, шенкеля и уклонов корпуса – движение вперед, остановка, повороты (для старших классов и по желанию детей).
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
5. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми преподаваемого предмета;
- сохранение и укрепление здоровья;
- освоение разнообразных умений и навыков;
- повышение уровня знаний о живой природе и конному спорту;
- повышение уровня физической подготовленности;
- усвоение основных элементов верховой езды;

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для 1-5 классов

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Количество учебных часов в неделю	1
2	Теоретическая часть	15 мин.
3	Верховая езда	30 мин.
Теоретические занятия:		
1	Техника безопасности. Правила поведения. Знакомство с	15 мин.

	лошадью.	
2	История отношений человека и лошади.	15 мин.
3	Территория конного комплекса (экскурсия).	15 мин.
Практические занятия:		
Верховая езда		
1	Посадка на лошадь с пандуса. Катание на лошади, идущей в поводу. Спешивание на пандус.	30 мин.
2	Формирование навыка правильной посадки на идущей шагом лошади.	30 мин.
3	Катание на лошади, коррекция посадки.	30 мин.
4	При благоприятных погодных условиях одно практическое занятие может быть заменено на катание в карете по территории.	30 мин.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для 6-11 классов

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Количество учебных часов в неделю	1
2	Теоретическая часть	15 мин.
3	Верховая езда	30 мин.
Теоретические занятия:		
1	Техника безопасности. Правила поведения. Знакомство с лошадью.	15 мин.
2	Аллюры лошади.	15 мин.
3	Снаряжение лошади.	15 мин.
Практические занятия:		
Верховая езда		
1	Посадка на лошадь с пандуса. Формирование навыка правильной посадки. Катание на лошади, идущей в поводу. Спешивание на пандус.	30 мин.
2	Движение вперед шагом, остановка с помощью повода шенкеля и уклонов корпуса (по желанию ребенка).	30 мин.
3	Элементы управления лошадью, повороты на шаг (по желанию ребенка).	30 мин.
4	При благоприятных погодных условиях одно практическое занятие может быть заменено на катание в карете по территории.	30 мин.