

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
(протокол от 15.06.23 №20)

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 15.06.23 № 139-О
Директор _____ И.И.Боякова

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«ХОББИХОРСИНГ»**

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации 1 год
Исполнитель: Киселева Н.В.
педагог доп. образования

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование»07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Хоббихорсинг – новое спортивное движение, распространенное среди молодежи. Основатели этого спорта называют его «революцией конного спорта». Его особенностью является использование игрушечных лошадок на деревянной палке. С этим предметом между ног спортсмены подросткового возраста бегом преодолевают искусственно созданные препятствия. То есть в тренировках или соревнованиях не используются настоящие живые лошади – только игрушки.

Экипировкой начинающего хоббихорсера, как правило, служат обычные спортивные штаны и кроссовки.

Главная отличительная черта хоббихорсинга – как любимого спортивного увлечения детей – это бюджетность! Каждый ребенок, самостоятельно или при помощи родителей, может создать свою собственную лошадку. Отдельно хочется поговорить и о «рождении» собственного хоббихорсёнка. Ведь для ребенка это отличный способ самовыражения и творчества! Интересен сам процесс создания своего хоббихорса. Используя собственную фантазию, прорабатывая образ будущей лошадки на палочке до мелочей, ребенок реализует творческий потенциал, а также развивает моторику. Один из наездников пояснил, что, когда придумываешь историю для своего скакуна, становится интереснее заниматься.

Зародился хоббихорсинг в Финляндии в 2015 г, затем распространился по Европе и дошел до России. Теперь существует специальное сообщество спортсменов-любителей нететской игры из различных стран (в социальных сетях и не только). В их состав постепенно входит и Россия. А еще Эстония, Голландия, Суоми, Германия и несколько других европейских держав. Официальные чемпионаты по преодолению препятствий на игрушечных лошадках бегом проходят

в разных странах. В турнирах представлены конкурсы по конкуру (прыжки через барьеры) и выездке, а также несколько других дисциплин. Среди оценок за успешное прохождение трассы в турнире выделяются баллы за внешний вид сделанных своими руками «скакунов». Их шитье – важная часть тренировок и подготовки к конкурсам.

Несмотря на то, что многим такой спорт кажется детским и не серьезным, это совсем не так. Таким необычным делом занялись тысячи молодых людей, которые общаются между собой, придумывают новые требования и делятся своими впечатлениями. Они собираются вместе и сами мастерят для соревнований своих счастливых лошадок. Дают советы по их изготовлению другим единомышленникам и помогают каждому из спортсменов найти себя в общем веселье и спортивном азарте. Кроме того, для девочек это отличная возможность научиться рукоделию. Надо сказать, что именно девушки составляют львиную долю сподвижников этого спортивного направления.

С помощью хоббихорсинга молодежь учится общаться, выигрывать и принимать поражения, сопереживать своим друзьям и заниматься альтернативным спортом. А главное, направлять свою энергию в мирное русло. Именно поэтому сообщество хоббихорсеров набирает обороты и находит все новых и новых последователей. Для них это не просто спорт или вариант фитнеса, а возможность выражения своей личности через необычное занятие и общение в кругу себе подобных молодых людей. Да, для прохождения профессиональной трассы соревнования на игрушке понадобится специальная подготовка. Это требует достаточной физической силы, ведь необходимо не просто бежать, а изображать пару всадник-лошадь одновременно и делать это в высшей степени художественно.

Соревнующиеся показывают свои навыки в тех же дисциплинах, что и настоящие всадники. Катание происходит следующим образом. Наездник держит между ног палку с головой лошади и галопом преодолевает импровизированно подготовленные препятствия. Но наряду с этим по правилам этого занятия следует: спину держать прямо; плечи расправить; стараться не двигать телом; одной рукой придерживать палку, другой — повод лошади; ногами бежать галопом как можно более элегантно, подражая движениям настоящей лошади на скачках. При правильных движениях активно работают мышцы бедер, спины и пресса – отличный фитнес! Высота препятствий в конкуре составляет от 30 до 150 сантиметров

Основной целью данного спортивного течения является развитие физических данных, координации, выносливости и внимательности. Например, часовое занятие хоббихорсингом заменяет два урока физкультуры и воздействует обще укрепляюще на детский организм. Именно поэтому в Финляндии хоббихорсинг входит в школьную спортивную программу.

Заниматься хоббихорсингом можно в любое время года, на открытой площадке (в хорошую погоду) и в помещении.

Ограничений по возрасту нет.

Актуальность программы определяется её практической значимостью.

Пропагандируя здоровый образ жизни семьи, занятия по программе Хоббихорсинг помогут решить ребятам ряд проблем, например: похудеть, улучшить координацию движения, обрести грациозность движений и красивую осанку, легче переносить физические и психологические нагрузки. Занимающиеся становятся более раскованными, активными, внимательными и в то же время менее возбудимыми и агрессивными. Программа позволяет решить проблему синдрома "трудного ребёнка", повысить обучаемость и самодисциплину детей разного возраста.

Хоббихорсинг оказывает разностороннее влияние на функциональное состояние организма и вызывает радостные положительные эмоции. Во время занятий ощущается бодрость, устраняется чувство тревоги и неуверенности, исчезает невротическое состояние.

Направленность.

Образовательная программа «Хоббихорсинг» по направленности является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению – *общекультурной*, по форме организации – *групповая*. Программа рассчитана на разновозрастный коллектив школьников и реализуется с целью оздоровления посредством занятий детей на игрушечной лошади на палке. Программа дополнительного образования «Хоббихорсинг» составлена в соответствии с рекомендациями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации общеобразовательной общеразвивающей программы в области физического развития.

Условия реализации программы:

Возраст учащихся в группе обучения составляет 6-8 лет.

Количество учащихся составляет 12 человек.

Срок реализации программы 1 год.

Режим обучения в неделю: 2 раза по 2 часа. Годовая нагрузка 144 часа.

Обучение по данной программе требует соблюдения следующих обязательных условий:

1. Врачебный контроль над адекватностью и эффективностью физических нагрузок, их коррекция в случае необходимости.
2. Последовательное наращивание физической активности.

Цели – физическое и нравственное воспитание учащихся на протяжении всего обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре и спорту, как психофизической основе воспитания здоровой физически сильной, гармонически развитой личности. Способствовать формированию добрых, дружеских отношений между учащимися, здорового духа соревновательности, обеспечить воспитание учащихся в духе патриотизма к Родине.

Задачи - учебной программы «Хоббихорсинг» - обеспечить разностороннее развитие обучающихся.

обучающие - расширить знания и представления об хоббихорсинге;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;

развивающие – развитие физических качеств;

- укрепление здоровья, физического развития и работоспособности учащихся;
- развитие чувства темпа, ритма и координации движений;
- формирование правильной осанки;

воспитательные – формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых качеств личности

Прогнозируемые результаты: Прогнозируемые результаты соотнесены с задачами программы делятся на: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

В результате обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием;
- общие сведения по истории хоббихорсинга;
- основные технические приемы спортивных тренировок;
- основные этапы тренировки и подготовки к соревнованиям;
- разновидности тренировочных процессов.

Будут уметь:

- выбирать необходимый инвентарь для тренировок;
- организовать и содержать в порядке площадку для занятий.

У обучающихся будут сформированы и закреплены личностные качества:

- усидчивость, терпение, аккуратность, настойчивость в достижении цели, желание добиваться хорошего результата;
- умение работать в коллективе;
- взаимопомощь.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| 1 | 1 сентября | 26 мая | 36 | 144 | По расписанию |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|------------|-----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Раздел 1. «Что такое хоббихорсинг. Знакомство с хорсами». «Техника безопасности на занятиях». | 2 | 1 | 1 | Предварительный |
| 2 | Раздел 2. «Аллиоры. Что такое шаг, рысь, галоп». | 16 | 2 | 14 | Текущий |
| 3 | Раздел 3. «Строевая подготовка». | 10 | 1 | 9 | Текущий |
| 4 | Раздел 4. «Конный спорт. Манежная езда». | 28 | 2 | 26 | Текущий |
| 5 | Раздел 5. «Конный спорт. Выездка. Конкур. Бег с препятствиями». | 18 | 2 | 16 | Текущий |
| 6 | Раздел 6. «Фигурная езда». | 8 | 1 | 7 | Текущий |
| 7 | Раздел 7. «Масти лошадей. Породы». | 4 | 2 | 2 | Текущий |
| 8 | Раздел 8. «Прыжки. Прыжки через препятствия. Маршрут». | 20 | 2 | 18 | Текущий |
| 9 | Раздел 9. «Конные игры. Эстафеты». Скакалка. | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 10 | Экскурсия на конюшню. Подготовка к соревнованиям. Соревнования в конном манеже, в конном клубе-партнере. | 12 | 1 | 11 | Итоговый |
| | Итого: | 144 | 16 | 128 | |

Рабочая программа

Цели – физическое и нравственное воспитание учащихся на протяжении всего обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре и спорту, как психофизической основе воспитания здоровой физически сильной, гармонически развитой личности. Способствовать формированию добрых, дружеских отношений между учащимися, здорового духа соревновательности, обеспечить воспитание учащихся в духе патриотизма к Родине.

Задачи - учебной программы «Хоббихорсинг» - обеспечить разностороннее развитие обучающихся.

обучающие - расширить знания и представления об хоббихорсинге;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;

развивающие – развитие физических качеств;

- укрепление здоровья, физического развития и работоспособности учащихся;
- развитие чувства темпа, ритма и координации движений;
- формирование правильной осанки;

воспитательные – формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых качеств личности

Календарно-тематическое планирование.

| № занятия | Название раздела, темы |
|-----------|--|
| 1 | Правила техники безопасности. Знакомства с Хорсами. |
| 2 | Правила по технике безопасности. Знакомства с Хорсами. |
| 3 | Аллюры. Шаг, рысь, галоп. |
| 4 | Аллюры. Шаг, рысь, галоп. |
| 5 | Аллюры. Подготовительные упражнения на шагу. |
| 6 | Аллюры. Подготовительные упражнения на шагу. |
| 7 | Аллюры. Правильный бег. |
| 8 | Аллюры. Правильный бег. |
| 9 | Аллюры. Правильный бег. |
| 10 | Аллюры. Правильный бег. |
| 11 | Занятие на улице. Кроссовый бег. |
| 12 | Занятие на улице. Кроссовый бег. |
| 13 | Занятие на улице. Кроссовый бег. |
| 14 | Занятие на улице. Кроссовый бег. |
| 15 | Занятие на улице. Переменный бег. |
| 16 | Занятие на улице. Переменный бег. |
| 17 | Занятие на улице. Переменный бег. |
| 18 | Занятие на улице. Переменный бег. |
| 19 | Строевая подготовка. |
| 20 | Строевая подготовка. |
| 21 | Строевая подготовка. |
| 22 | Строевая подготовка. |
| 23 | Строевая подготовка. |
| 24 | Строевая подготовка. |
| 25 | Строевая подготовка. |
| 26 | Строевая подготовка. |
| 27 | Строевая подготовка. |

| | |
|----|--------------------------------|
| 28 | Строевая подготовка. |
| 29 | Экскурсия в конный клуб. |
| 30 | Экскурсия в конный клуб. |
| 31 | Манежная езда. Что это. |
| 32 | Манежная езда. Что это. |
| 33 | Манежная езда. Что это. |
| 34 | Манежная езда. Что это. |
| 35 | Манежная езда. |
| 36 | Манежная езда. |
| 37 | Манежная езда. |
| 38 | Манежная езда. |
| 39 | Гимнастическая палка. |
| 40 | Гимнастическая палка. |
| 41 | Гимнастическая палка. |
| 42 | Гимнастическая палка. |
| 43 | Скакалка. |
| 44 | Скакалка. |
| 45 | Скакалка. |
| 46 | Скакалка. |
| 47 | Скакалка. |
| 48 | Скакалка. |
| 49 | Скакалка. |
| 50 | Скакалка. |
| 51 | Скакалка. |
| 52 | Скакалка. |
| 53 | Скакалка. |
| 54 | Скакалка. |
| 55 | Бег с препятствиями. |
| 56 | Бег с препятствиями. |
| 57 | Бег с препятствиями. |
| 58 | Бег с препятствиями. |
| 59 | Бег с препятствиями. |
| 60 | Бег с препятствиями. |
| 61 | Бег с препятствиями. |
| 62 | Бег с препятствиями. |
| 63 | Бег с препятствиями. |
| 64 | Бег с препятствиями. |
| 65 | Прыжки. |
| 66 | Прыжки. |
| 67 | Прыжки. |
| 68 | Прыжки. |
| 69 | Прыжки. |
| 70 | Прыжки. |
| 71 | Прыжки. |
| 72 | Прыжки. |
| 73 | Прыжки. |
| 74 | Прыжки. |
| 75 | Прыжки. |
| 76 | Прыжки. |
| 77 | Конный спорт. Выездка, конкур. |
| 78 | Конный спорт. Выездка, конкур. |

| | |
|-----|------------------------------------|
| 79 | Выездка. |
| 80 | Выездка. |
| 81 | Выездка. |
| 82 | Выездка. |
| 83 | Выездка. |
| 84 | Выездка. |
| 85 | Выездка. |
| 86 | Выездка. |
| 87 | Конкур. |
| 88 | Конкур. |
| 89 | Конкур. |
| 90 | Конкур. |
| 91 | Конкур. |
| 92 | Конкур. |
| 93 | Конкур. |
| 94 | Конкур. |
| 95 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 96 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 97 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 98 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 99 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 100 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 101 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 102 | Прыжки через препятствия. Маршрут. |
| 103 | Фигурная езда. |
| 104 | Фигурная езда. |
| 105 | Фигурная езда. |
| 106 | Фигурная езда. |
| 107 | Фигурная езда. |
| 108 | Фигурная езда. |
| 109 | Фигурная езда. |
| 110 | Фигурная езда. |
| 111 | Гимнастическая палка. |
| 112 | Гимнастическая палка. |
| 113 | Гимнастическая палка. |
| 114 | Гимнастическая палка. |
| 115 | Гимнастическая палка. |
| 116 | Гимнастическая палка. |
| 117 | Гимнастическая палка. |
| 118 | Гимнастическая палка. |
| 119 | Масти лошадей. Породы. |
| 120 | Масти лошадей. Породы. |
| 121 | Масти лошадей. Породы. |
| 122 | Масти лошадей. Породы. |
| 123 | Конные игры. Эстафеты. |
| 124 | Конные игры. Эстафеты. |
| 125 | Конные игры. Эстафеты. |
| 126 | Конные игры. Эстафеты. |
| 127 | Конные игры. Эстафеты. |
| 128 | Конные игры. Эстафеты. |
| 129 | Конные игры. Эстафеты. |

| | |
|-----|--|
| 130 | Конные игры. Эстафеты. |
| 131 | Конные игры. Эстафеты. |
| 132 | Конные игры. Эстафеты. |
| 133 | Конные игры. Эстафеты. |
| 134 | Конные игры. Эстафеты. |
| 135 | Конные игры. Эстафеты. |
| 136 | Конные игры. Эстафеты. |
| 137 | Подготовка к соревнованиям. |
| 138 | Подготовка к соревнованиям. |
| 139 | Подготовка к соревнованиям. |
| 140 | Подготовка к соревнованиям. |
| 141 | Соревнования по хоббихрсингу в манеже конного клуба. |
| 142 | Соревнования по хоббихрсингу в манеже конного клуба. |
| 143 | Соревнования по хоббихрсингу в манеже конного клуба. |
| 144 | Соревнования по хоббихрсингу в манеже конного клуба. |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Каждый год обучения начинается с правил техники безопасности на занятиях на спортивных площадках и на пересеченной местности, а также правила пожарной безопасности.

Раздел 1.

«Что такое хоббихрсинг. Знакомство с хорсами». «Техника безопасности на занятиях».

Ребята познакомятся с историей возникновения нового спортивного течения – хоббихрсинг. Узнают, из чего можно самим сделать лошадку на палке. И при желании. С родителями дома смастерят себе любимого скакуна.

Раздел 2.

«Аллюры. Что такое шаг, рысь, галоп».

Задача всадника в хоббихрсинге, на лошадке на палочке изобразить (имитировать) движения лошади на всех аллюрах. Ученики узнают сколько аллюров у настоящей лошади и как можно их копировать человеку. При изучении аллюров применяются специальные подводящие и подготовительные упражнения.

Раздел 3.

«Строевая подготовка». Строевые упражнения являются хорошим средством организации детей и целесообразного размещения их на спортивной площадке. Дает возможность управлять большими массами занимающихся и многообразие различных форм перемещения. Строевые упражнения – это строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

Раздел 4.

«Конный спорт. Манежная езда». Дети узнают, что такое конный спорт. Как лошади выступают на соревнованиях. Для подготовки к классическим видам соревнований в конном спорте используется специальная площадка, которая называется «манеж». На манеже существуют строгие правила езды. Тренировка в конном манеже называется манежная езда. Учащиеся будут изучать правила езды на манеже на всех аллюрах – шагу, рыси и галопе.

Раздел 5.

«Конный спорт. Выездка. Конкур». Выездка и конкур – олимпийские виды конного спорта. Соревнования по хоббихрсингу имитируют выездку и конкур. Для того, чтобы выступить на этих соревнованиях, надо подготовиться не только физически, но и узнать основные правила, чтобы удачно выступить и показать результат.

Раздел 6.

«Фигурная езда». Сложанная езда на хоббихрсах (лошадях) с синхронным выполнением определенных фигур на манеже на всех аллюрах.

Раздел 7.

«Масти лошадей. Породы». У каждого хоббихрса должна быть своя история происхождения, порода, масть, год рождения и обязательно кличка. Изучив различные породы лошадей, их

применение, происхождение, основные масти ученики придумывают свои истории лошадам на палочке, потом делятся им с товарищами. На соревнованиях по хоббихорсингу обязательно указывается история выступающей лошади.

Раздел 8.

«Прыжки через препятствия. Маршрут». Более интересный вид конного спорта – конкур (прыжки через препятствия). Детей это увлекает больше всего. На занятиях мы изучаем различные прыжковые упражнения для улучшения качества прыжков. Так же учимся преодолевать несколько препятствий подряд в определенном порядке (маршрут препятствий).

Раздел 9.

«Конные игры. Эстафеты». Конные игры и эстафеты – это веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Применяются в течении всего года обучения для получения хорошего настроения.

Основные методы и формы проведения занятий. На занятиях применяются разнообразные методы и формы обучения, которые обеспечивают получение учащимися необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к хоббихорсингу. Выбор метода и формы обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Излагая теоретический материал, используются словесные методы: рассказ, беседа, объяснения, или беседу, сочетается с демонстрацией наглядных пособий. На занятиях по всем темам на изложение теоретического и практического материала отводится время согласно учебно-тематического плана. В течение всего занятия педагог контролирует ход выполнения задания, дает пояснения, оказывает необходимую помощь. Кроме этого применяются различные вспомогательные формы обучения - это разнообразные занятия, дополняющие и развивающие деятельность учащихся.

Условиями получения знаний по данной образовательной программе являются: четкая цель каждого занятия; правильный подбор учебного материала с учетом содержания темы и поставленных задач; использование разнообразных методов работы, уровня подготовки учащихся, материальной базы и опыта педагога; содержание коллективной и индивидуальной работы учащихся; эффективное использование времени, тщательная подготовка педагога к занятию.

Эти методы и формы обучения должны обеспечивать максимальную активность всех учащихся, творческий подход к решению поставленных задач.

Контроль уровня успешности. В процессе обучения по программе «Хоббихорсинг», в периоды всех школьных каникул, проводятся соревнования по хоббихорсингу, с целью выявления освоения школьниками спортивной программы.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются методы контроля:

- предварительный проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения;
- текущий позволяет педагогу получить сведения о ходе овладения учащимися программным материалом;
- итоговый – оценка результатов после проведенных соревнований.

Методы контроля обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Содержание программы определено последовательностью освоения физических навыков.

Обучение хоббихорсингу проходит поэтапно. Задания выполняются в порядке возрастания, от простого к сложному, с применением подготовительных и подводящих упражнений.

Конные игры и эстафеты с хоббихорсами.

Пушбол.

Две команды по 8 всадников на поле стремятся загнать большой (диаметром от 130 до 150см) резиновый мяч, заключенный в кожаную или брезентовую оболочку, в ворота противника. В игре используются большие ворота с гибким верхом и высотой выше головы всадника, которые

располагаются на противоположных концах поля. Вокруг ворот — полукруглая штрафная площадка, которая шире ворот в 3 раза.

В каждой команде 6 игроков и 2 вратаря. В ходе игры наездники должны закатить мяч в ворота противника, не нарушая границ штрафной площадки. При этом мяч должна толкать только лошадь, а всадники не имеют права прикасаться к мячу.

Кроме того игрокам запрещается заезжать за боковую линию и забивать оттуда мяч. Игру судят двое судей на флангах и секундометрист. За нарушение правил назначается штрафной удар по своим незащищенным воротам или удаление игроков с поля.

Начинается игра с центра поля, где кладут мяч, и возобновляется оттуда же после каждого забитого мяча. Если мяч уходит в аут (за боковую линию), то он переходит к игрокам другой команды.

Игра состоит из двух таймов по 10 минут, в 10ти минутном перерыве между которыми команды меняются воротами. Побеждает команда, закатившая в ворота противника наибольшее количество мячей.

Кыз-Куу (догони девушку).

Национальная конная игра Казахстана и Киргизии. В игре участвуют несколько пар всадников (юноши и девушки), одетых в яркие национальные костюмы на лошадях полукровных пород. Скачка проходит перед зрителями «туда и обратно».

В первой половине игры (при езде «туда») юноша должен догнать и на полном скаку обнять и поцеловать девушку, а она стремится ускользнуть от него. Если юноше это удалось, то во второй половине игры (на обратном пути) они меняются местами и уже девушка догоняет его и наказывает ударами плети или хлыста. Мастерство игры оценивается по пятибалльной системе, при этом учитываются искусство владения конем, художественность (артистичность) исполнения и резвость скачки.

Лисичка. Два или три всадника «охотника» преследуют в манеже или в поле «лисичку» — всадника с платком или лисьим хвостом на плече. «Охотники» должны сорвать «хвост» с правого плеча «лисички», подъезжая слева, или с левого плеча, подъезжая справа. При этом «лисичка» может двигаться любым аллюром, менять направление движения и преодолевать препятствия. Продолжительность «охоты» составляет 5-7 мин. Если за это время «охотники» не сорвали «хвост», выигрывает «лисичка». Если «хвост» сорван — выигрывают «охотники».

Сюр-папах: конный баскетбол

Темпераментная азербайджанская игра, которую еще часто называют конным баскетболом. В дальних концах площадки устанавливают по трехметровому столбу, на которых крепятся кольца диаметром 50см. Вокруг столба устанавливается пятиметровая штрафная линия.

Всадники, перебрасывая папаху из бараньей шкуры своим партнерам (передавать ее из рук в руки запрещено правилами), и стараются забросить ее в кольцо на столбе противника, не пересекая штрафной линии.

Играют две команды по 6 игроков — 4 нападающих и 2 защитника (которые играют только на своей половине поля).

Продолжительность игры — два тайма по 10 минут, с таким же перерывом между ними. Зброшенная в кольцо папаха дает команде одно очко, при этом заброс с тыльной стороны кольца не засчитывается.

Игра имеет много общего с аргентинской пато.

Эстафета приставными шагами

Эта эстафета проводится, как линейная. Передвижения осуществляются: а) приставными шагами правым боком; б) приставными шагами левым боком; в) приставными шагами спиной вперед.

Ходьба и бег с картоном на голове

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются с картоном на голове, сохраняя равновесие. Если во время ходьбы или бега картой упадет, то игрок должен остановиться, поднять его, положить на голову и продолжать движение. Картон нельзя придерживать руками.

Ходьба по начерченной линии

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются по начерченной линии (доске или гимнастической скамейке) с поднятыми вверх или согнутыми за головой руками, сохраняя положение равновесия и правильную осанку.

Эстафета со скакалкой

Проводится, как линейная эстафета: играющие передвигаются, вращая скакалку.

Может проводиться в парах. Играющие передвигаются, держась за руки, а свободными руками вращают скакалку.

Бег пингвинов

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Эстафета с ведением мяча.

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведётся: а) правой рукой; б) левой рукой.

Эстафета с гимнастической палкой.

Игроки строятся в две колонны. В руках у впереди стоящего гимнастическая палка. По команде он ставит палку на ладонь и продвигается с ней вперёд. Огибает впереди стоящий стул и возвращается обратно. Побеждает та команда, которая закончит первой.

АТТЕСТАЦИЯ.

При оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе в объединении. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности обучающихся и родителей на основе собеседований.

Результативность деятельности обучающихся в творческом объединении оценивается также методом личной диагностики и экспресс - опросом. Благодаря возможности и желанию непосредственного контакта с обучающимися, непосредственно на каждом занятии наблюдается состояние знаний, обучающихся и применяется, таким образом, метод личной диагностики результатов. Несомненно, что в объединении этот метод - наиболее ценный и точный. Он всегда позволяет педагогу чувствовать мгновенную отдачу и быстро реагировать на свои ошибки и просчеты.

Ну и, конечно, оценкой достигнутого уровня является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней. Результаты участия обучающихся фиксируются в журнале деятельности педагога дополнительного образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Форма одежды для занятий. Любая спортивная одежда, свободная, не сковывающая движения (футболка, спортивные штаны). Удобная спортивная обувь (для занятий в помещении обувь с белой подошвой). Для занятий на улице – одежда по погоде.

Длинные волосы убираются в хвост или в косы.

Место занятий. Занятия можно проводить на любой спортивной площадке (открытой или закрытой), на природе (с естественным грунтом). Заниматься можно круглогодично. Летом занятия на улице проходят до $t +25^{\circ}\text{C}$, зимой до -10°C .

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

В процессе реализации программы используются: спортивный инвентарь (хоббихорсы, конные препятствия); школьный спортзал или стадион; открытые и закрытые площадки с земляным и песчаным покрытием (манеж, плац) конных клубов-партнёров; контейнер с медицинскими препаратами для оказания первой помощи или мед. кабинет образовательного учреждения).

На занятиях хоббихорсинга используются такие дисциплины, как: бег, многоскоки, бег с препятствиями, прыжки, разминка на скакалке, упражнения с гимнастической палкой, командные (конные) игры, эстафеты, строевые упражнения.

Бег. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов. Это прекрасное средство для укрепления психики. Дети регулярно

бегающие, обычно всегда в хорошем настроении. Бег на занятиях хоббихорсингом бывает: по пересеченной местности – **кроссовый бег**; **переменный бег** – бег с изменением скорости движения.

Бег с препятствиями - преодоление препятствий на бегу. В хоббихорсинге препятствия преодолевают на галопае, имитируя движения лошади. На тренировках препятствия прыгают с шагу, рыси и с галопа.

Прыжки. Многоскоки («олений бег») развивает скоростно-силовые качества и совершенствование в технике отталкивания в прыжках. Бывают на двух ногах, на одной ноге и многоскоки с ноги на ногу.

Прыжки на скакалке. Способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки. Скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп.

Гимнастическая палка. Упражнения с палками служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса. Помогают детям овладеть точными направлениями движений рук (вверх, за спину и др.) Создают конкретные представления о движениях и положениях рук по отношению к полу и телу (вперед – параллельно полу, к плечу – вдоль туловища и др.). Главным преимуществом гимнастической палки является ее сбалансированность.

Командные игры, эстафеты. Помогают усвоить нормы взаимоотношений в коллективе, учат справедливо оценивать действия товарищей, преодолевать собственную робость. Дети учатся соблюдать правила игры, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать других.

Строевые упражнения. Содействуют воспитанию дисциплины и организованности навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Прогнозируемые результаты:

Прогнозируемые результаты соотнесены с задачами программы делятся на: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

Во время занятий хоббихорсингом школьники получают от тренера не только практические навыки, но и теоретические знания в игровой форме, которые закрепляются в процессе занятий в виде игр, викторин и рассказов. Ребята осваивают умение не только самостоятельно выполнять действия, но и обучать простейшим знаниям и навыкам товарищей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бакеев А.В., Федорова А.А., Попов М.К. Программа практической и теоретической подготовки учащихся ДЮСШ «Битца» по конному спорту. – М.: 2000г.

Джейн Уоллес. Обучение детей верховой езде. М.: «Аквариум», 2003г. – 176с.

Конный спорт. Программа для специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва г. Санкт-Петербурга. Под редакцией Алексеенко А.И. СПб. 2003 г.

Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие Университета Paris-Nord (пер. с фран.). – М.: 2003г.

Вольнский С.М.. Учебник верховой езды. - М.: АСТ, 2002г.

Интернет-ресурсы.

Рекомендуемая литература для детей:

Гуревич Д.Я. Справочник по коневодству и конному спорту. М.: «Центрполиграф» 2000 г.

Ливанова Т.К. Лошади. М: «АСТ» 2001 г.