ЧОУ «Школа-сад на ул. Вольная»

УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор

_____

Сергеева Е.Ю

Приказ № 01-03/003

от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ботмеровская гимнастика»
для 7-8 классов

Ярославль

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Ботмеровской гимнастике» составлена на основе следующих нормативных документов:

 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
 Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов начального, общего и основного образования №ТВ-1290/03 от 05.07.2022
 Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
 Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
 учебного плана начального общего образования ЧОУ «Школа –сад на улице Вольная»
 СанПиН 1.2.3685-21.

Ботмеровская гимнастика имеет перед собой две основные задачи. Во-первых, это физическое воспитание в соответствии с возрастными особенностями развития ребёнка. Упражнения, предлагаемые ребёнку должны быть адекватны его сознанию, восприятию и физическим возможностям. Они должны поддерживать те процессы становления психической и физической организации, которые происходят именно в этом возрасте. Во-вторых, художественное развитие человеческого тела. Гимнастика должна быть не дрессурой тела, не просто усвоением неких навыков, а должна воспитывать человека, его художественный вкус, его чувства. Ибо, только учитывая эти два фактора можно воспитать действительно здорового человека. К 13 годам взаимоотношения человека с силой тяжести приобретают экстремальный характер, тело человека сильно вырастает и тяжелеет. Подросткам порой очень сложно справиться со своими «неожиданно» выросшими конечностями и держать вертикально своё «вдруг» отяжелевшее тело. Можно сказать: человек впадает в тяжесть. Поэтому основным мотивом в гимнастике становится «падение и его преодоление». Упражнения строятся таким образом, чтобы, используя падение тела или конечностей, найти возможность удержать себя от полного подчинения силе тяжести и вернуться в вертикальное положение. С 14-летнего возраста начинается постепенное высвобождение от силы тяжести и более осознанное владение собственным телом. Упражнения, предлагаемые школьникам, поддерживают эти процессы. Особое значение приобретает движение вперёд.

Ученики возраста 13-14 лет знакомятся и осваивают пять новых упражнений Ботмеровской гимнастики: "Падение в пространство" (три формы: основная, волевая, ритмическая), "Падение в точку", "Хождение во фронтальной плоскости", "Ритм двух скрещиваний" и "Круговые петли".

Каждое из упражнений Ботмеровской гимнастики является законченным образом движения, целым, в которое ученик врастает.

Характер этих упражнений носит в себе постоянное преодоление сил тяжести и возвращение к вертикали. Это сознательно ведомая борьба человека с падением в различных видах игр пространственных сил, ведущая к постоянно изменяющимся состояниям равновесия. Эта борьба является школой движения высокого воспитательного значения. Каждое гимнастическое, т.е. свободное движение протекает в пространстве и времени. Высь и глубина, широта и длинна, направления вперёд и назад, являются тогда не абстрактными (мёртвыми) понятиями, а будут ощущаться как направляющие силы, которые соединяют человека с неограниченным пространством.

Задачей ученика является переживание силы падения (тяжести), как продолжительно действующей чуждой силе, изменение её в движении, продолжительное ведение этой борьбы с повторяющимся или изменяющимся решением движения. Дать движениям из ощущения и приобретённого знания размер и цель, и утверждать в них своё равновесие. Тогда ученик будет воспринимать в игре сил их смысл, как язык бóльшего человека. И из сил своего мышления, чувствования и воления поднимает инстинкт движения из животного в царство морального.

Воссоздавать в игре пространственных сил движения бóльшего человека в безграничном пространстве и всё больше вращивать ограниченное человеческое тело в этот идеальный образ, расправлять и оформлять себя в соответствии с ним, есть сущность этих упражнений и всего гимнастического воспитания.

Бóльший человек предстаёт в пространстве, как временное существо. Он побеждает технику движения, а её место он получает из пространства пронизанную смыслом жизнь.

Помимо упражнений, на уроках Ботмеровской гимнастики ученики 7-го и 8-го классов продолжают осваивать новые подвижные социальные игры и по-новому встречаются с уже знакомыми играми. Продолжаются эстафеты и появляются командные игры, в которых ученики здоровым образом учатся принимать поражения и победы, и работать в команде. У учеников должно продолжаться возникать радостное чувство : "Я смог это сам, но для всех".

Цели и задачи обучения:

- Приобретение навыка в выполнении движений различного характера на примере стихий (воздух, вода, огонь, земля).
- Переживание различного стихийного характера движений (воздух, вода, огонь, земля).
- Переживание границ собственного пространства, разделение пространства на внешнее и внутреннее.
- Поиск собственной середины через повторение, ритм и полярности движений в пространстве.
- Активизация собственных волевых сил для преодоления тяжести.

Знания и умения учащихся к концу учебного года:

- Ученик должен освоить все упражнения.
- Уметь выполнять упражнения самостоятельно и в группах.
- Различать характер движений.
- Отождествлять себя с границами собственного пространства.

Тематическое планирование 7 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Содержание учебного материала
1			Беседа: « Польза ботмеровской гимнастики для организма и формирования человека»
2			ОРУ с гимнастическими палками. Изучение упражнения «Падение в пространство». Классическая форма упражнения.
3			ОРУ в движении. ОРУ со скакалкой. Работа в парах над упражнением «Падение в пространство». Проработка элементов упражнения.
4			Жонглирование. Выполнение упражнения «Падение в пространство» синхронно, в группах. Осуждение получившегося результата.
5			Упражнения на растяжку в парах. Изучение упражнения «Падение в пространство». Ритмическая форма упражнения.
6			ОРУ с гимнастическими палками. Работа в парах над ритмической формой упражнения.
7			ОРУ со скакалкой. Выполнение синхронно, в группах ритмической формы упражнения «Падение в пространство». Обсуждение получившегося результата.
8			Жонглирование. Изучение волевой формы упражнения «Падение в пространство».
9			Упражнения на растяжку в парах. Работа в парах и группах над волевой формой упражнения «Падение в пространство».
10			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение волевой формы упражнения в тройках. Показ композиции для учеников класса.
11			ОРУ со скакалкой. Изучение упражнения «Прыжок в середину». Обсуждение упражнения.
12			Жонглирование. Работа в тройках над упражнением «Прыжок в середину». Проработка элементов упражнения.
13			Упражнения на растяжку в парах. Соединение элементов упражнения «Прыжок в середину». Показ упражнения для учеников класса. Обсуждение результата.
14			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение упражнения «Падение в точку». Разбивка упражнения на элементы.
15			ОРУ со скакалкой. Работа в парах над элементами упражнении «Падение в точку». Соединение элементов упражнения.
16			Жонглирование. Выполнение упражнения, работа над элементами упражнения. Показ упражнения «Падение в точку». Обсуждение результата.
17			ОРУ в движении. Упражнения на растяжку в парах. Композиция из двух упражнений: «Падение в точку», «Прыжок в середину», обсуждение и нахождение общего в двух упражнениях.
18			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение упражнения «Большой ритм» в движении.
19			ОРУ со скакалкой. Работа в группах над элементами упражнения «Большой ритм». Соединение элементов упражнения с помощью движения.
20			Жонглирование. Выполнение упражнения в группах. Обсуждение в группах.

21			Упражнения на растяжку в парах. Изучение упражнения «Большой ритм» на месте. Разбивка упражнения на составляющие элементы.
22			ОРУ с гимнастическими палками. Работа над элементами упражнения «Большой ритм» на месте. Работа в группах и индивидуально над упражнением.
23			ОРУ в движении. ОРУ со скакалкой. Показ упражнения одноклассникам. Обсуждение выполненного упражнения.
24			Жонглирование. Составление композиции из трех упражнений: «Падение в пространство».
25			Упражнения на растяжку в парах. Составление композиции из двух упражнений: «Большой ритм»
26			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение упражнения: «Запертый треугольник».
27			ОРУ со скакалкой. Работа в парах над упражнением: «Запертый треугольник». Выполнение элементов упражнения.
28			Жонглирование. Выполнение упражнения синхронно в группах.
29			ОРУ в движении. Упражнения на растяжку в парах. Изучение упражнения «Сдвоенная восьмерка».
30			ОРУ с гимнастическими палками. Работа в парах над элементами упражнения «Сдвоенная восьмерка»
31			ОРУ со скакалкой. Обсуждение и показ упражнения для группы учеников из класса.
32			ОРУ в движении. Жонглирование. Изучение упражнения «Хождение во фронтальной плоскости». Нахождение общих элементов с другими изученными упражнениями.
33			Упражнения на растяжку в парах. Работа над элементами упражнения в парах и тройках. Выбор групп для представления композиций из упражнений.
34			Представление композиций из изученных упражнений на выбор учеников.

Тематическое планирование 8 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Содержание учебного материала
1			ОРУ с гимнастическими палками. Повторение ранее изученных упражнений. Игра : «Мешочек".
2			ОРУ в движении. Повторение ранее изученных упражнений.
3			ОРУ со скакалкой. Изучение упражнения: « Падение в точку».
4			Жонглирование. Упражнение «Падение в точку». Изучение упражнения по элементам.
5			Упражнения на растяжку в парах. «Падение в точку». Изучение упражнения по элементам.
6			ОРУ с гимнастическими палками. Работа в парах над ритмической формой упражнения. Соединение элементов упражнения.
7			ОРУ в движении. Выполнение упражнения «Падение в точку». Выполнение по группам, показ упражнения классу. Обсуждение получившегося результата.
8			ОРУ со скакалкой. Изучение упражнения «Шаг к цели».
9			Упражнения на растяжку в парах. Работа в парах и группах над волевой формой упражнения «Шаг к цели».
10			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение упражнения «Шаг к цели». Повторение упражнения «Падение в точку». Игра «Охотники и Зайцы».
11			ОРУ со скакалкой. Изучение упражнения «Сдвоенная восьмерка». Обсуждение упражнения.
12			Жонглирование. Работа в группах и парами над упражнением «Сдвоенная восьмерка». Проработка элементов упражнения.
13			Упражнения на растяжку в парах. Показ упражнения группами для учеников класса. Обсуждение результата.
14			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение ранее изученных упражнений: «Падение в пространство»
15			ОРУ со скакалкой. Выполнение ранее изученных упражнений: «Падение в пространство».
16			Жонглирование. Выполнение изученного упражнения: «Большой ритм» в движении и на месте.
17			ОРУ в движении. Выполнение композиций из двух упражнений выбранных учеником.
18			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение композиций из любых изученных упражнений. Игра: « Лиса и зайцы».
19			ОРУ со скакалкой. Изучение упражнения: « Запертый треугольник».
20			Жонглирование. Выполнение упражнения «Запертый треугольник» в группах и в парах.
21			Упражнения на растяжку в парах. Сравнение упражнений «Запертый треугольник», «Треугольник».Выполнение упражнений .
22			ОРУ с гимнастическими палками. Работа над элементами упражнения «Большой ритм» на месте. Работа в группах и индивидуально над упражнением.
23			ОРУ в движении. ОРУ со скакалкой. Показ упражнения одноклассникам. Обсуждение выполненного упражнения.

24			Жонглирование. Составление композиции из трех упражнений: «Падение в пространство».
25			Упражнения на растяжку в парах. Составление композиции из двух упражнений: «Большой ритм»
26			ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение упражнения: «Запертый треугольник».
27			ОРУ со скакалкой. Работа в парах над упражнением: «Запертый треугольник». Выполнение элементов упражнения.
28			Жонглирование. Выполнение упражнения синхронно в группах.
29			ОРУ в движении. Упражнения на растяжку в парах. Изучение упражнения «Сдвоенная восьмерка».
30			ОРУ с гимнастическими палками. Работа в парах над элементами упражнения «Сдвоенная восьмерка»
31			ОРУ со скакалкой. Обсуждение и показ упражнения для группы учеников из класса.
32			ОРУ в движении. Жонглирование. Изучение упражнения «Хождение во фронтальной плоскости». Нахождение общих элементов с другими изученными упражнениями.
33			Упражнения на растяжку в парах. Работа над элементами упражнения в парах и тройках. Выбор групп для представления композиций из упражнений.
34			Представление композиций из изученных упражнений на выбор учеников.