

Пояснительная записка

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6.10.2009 г. № 373,) с изменениями (Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576);
- Санитарные правила СанПиН 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрированным в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный номер 61573);
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 18.01.2016 № ИХ.24-0120/16;
- Устав ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная»;
- ООП начального общего образования ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная».

В Ботмеровской гимнастике выполняются упражнения в движении, соответствующие возрасту ребёнка и ориентированы на его развитие. Начиная с возраста 12-ти лет силы верхнего (система головы) и нижнего (система обмена веществ) полюсов организма постепенно начинают, взаимно проникая, охватывать друг друга.

В этом возрасте начинается усиленный рост членов тела в длину — вытягивание. Костяная система, определяющая телесный облик, даёт возможность, в первую очередь, ощутить осознание пространства, а позже и освоить (завоевать) его.

Только в школьные время (начиная с 9-го года жизни) ребёнок приобретает отношение к объёмному пространству и его законам. Сначала он живёт ещё в душевном пространстве, которое он несёт в своём сознании, как мир образов (мир сказок и детских игр).

Пробудившееся сознание, заставляет этот мир постепенно меркнуть и, появляется бездушное пространство со своими физико-механическими законами.

Ученики 6-го класса (12 лет) знакомятся и осваивают в течении учебного года четыре упражнения Ботмеровской гимнастики: "Треугольник", "Треугольник с палкой", "Квадрат" и "Катящаяся палка". При выполнении упражнений, нужно в первую очередь переживание только двухмерного треугольника: между верхом и низом, передним и задним пространством. Трёхмерное пространство, поначалу, в этих упражнениях не возникает.

Упражнение "Квадрат" (выполняется с палкой) оказывает особенно хорошую помощь в возрасте 12-ти лет. Дети и отграничивают себя при помощи палки, как если бы они хотели построить вокруг себя небольшое укрытие (намечая личное пространство). "Квадрат" в данном упражнении всё время остаётся в горизонтали, всегда параллельно поверхности пола. "Квадрат", находясь на границе между верхней и нижней областью, головой и туловищем, собственным внутренним пространством и пространством внешним, — одновременно соединяет и разъединяет их. Ученик становится центральной точкой, формы его руки образуют радиусы, а палка в руках является ограничением. "Квадрат", как ограничивает (от другого), так и выделяет (личное пространство).

Упражнение "Треугольник" также учит освоению своих границ, но уже между «верхом» и «низом». Основание треугольника – это максимальный устойчивый шаг. Задача ученика в этом упражнении – найти это оптимальное пограничное состояние стояния и отобразить его наверх, найти «опору» не только на земле, в тяжести, но и вверху, в легкости. Гимнастическая палка помогает удержи-

вать форму и размеры треугольника. В отличие от упражнений для пятого класса, здесь происходит игра не с ритмом и направлениями, а с формой и объемом.

В упражнении "Катящаяся палка" ученик учится прокатывать по своему телу круглую палку. Происходит удивительная встреча с границами своего собственного тела. Ученик управляет процессом в той мере, в которой способен подготовиться к свойствам и качествам палки. Палка является "неподкупным мастером обучения": становится больно, если мы где-то не подчиняемся её законам. Мускулатура перестраивается на восприятие, вместо того, чтобы нести нагрузку. Голова же учится тому, что она не является неограниченным в своей власти "господином". Вместо того, чтобы контролировать, она включается в нужный момент в ход всего упражнения. Возрастает чувствительность мускулатуры на руках и спине. Пространство, расположенное позади, в определённой степени "тёмное", входит тогда в сознание ученика.

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

Помимо упражнений, на уроках Ботмеровской гимнастики ученики 6-го класса продолжают осваивать новые подвижные социальные игры. Новым в 6-м классе также являются эстафеты, в которых ученики с удовольствием состязаются, они душевно созрели для этого. Эстафеты помогают здоровым образом научиться принимать поражения и победы и учат работать в команде. У ученика должно складываться радостное чувство: "Я смог это сам, но для всех". Так же ученики встречают и осваивают акробатические упражнения. Значение акробатики состоит в том, что позволяет научиться владеть телом и даёт ощутить нагрузку на мускулы. Узнать возможности прочности и выносливости человеческого тела (своего и одноклассников).

К концу учебного года шестиклассники осваивают технику фехтования на палках. Здесь важна не победа, а ощущение границ собственного пространства и красота движений. Это умение пригодится им на "Рыцарском турнире", которым может заканчиваться учебный год.

Цели и задачи обучения:

- Освоение новых учебных навыков, установление новых социальных связей и социальных ролей.
- Переживание границ своей телесности в горизонтальной и фронтальной плоскостях.
- Переживание себя внутри замкнутого объёма, ограниченного формой.
- Поиск и нахождение равновесия между силами тяжести и лёгкости через форму упражнения.
- Развитие пространственного мышления, посредством преобразования геометрических фигур.
- Освоение различных положений тела в акробатике для правильного распределения вертикальных нагрузок и чувства равновесия.
- Развитие у учащихся волевых качеств и социальных навыков.

Тематическое планирование по Ботмеровской гимнастике 6 класс (1 час в неделю)

34 урока (1530 минут)

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов	Форма контроля
1	Упражнение "Квадрат"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить пространство вокруг себя и себя центром. Освоение своих границ в пространстве вокруг	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце каждой четверти.
2	Упражнение "Треугольник" с палкой	Последовательность движений, которые дают возможность пережить двухмерное пространство, а трёхмерное пространство возникает в процессе. Освоение своих границ в пространстве между "верхом" и "низом"	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце второй четверти

3	Упражнение "Катящаяся палка"	Последовательность движений, которые дают возможность почувствовать границы своего собственного тела	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце каждой четверти
4	Упражнение "Треугольник"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить двухмерное пространство, а трёхмерное пространство возникает в процессе. Освоение своих границ в пространстве между "верхом" и "низом". Умение самому сохранять форму и объём упражнения	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце каждой четверти
5	Подвижные социальные игры	"Кошки-мышки (пары)" (внимание, ловкость, быстрота, выдержка) "Рыбак" (Координация движений, быстрота в беге с прыжками) "Вороны и воробьи" (внимание, быстрота реакции, смекалка, ловкость, бег) "Лисий хвост" (быстрота реакции, смекалка, ловкость, знакомство с пространством спины) "Спаси друга" (взаимовыручка, координация движений, прыжки) "Овцы и стойла" (взаимодействие, быстрота реакции, ловкость, взаимодействие в команде) "Спаси меня" (взаимовыручка, быстрота реакции, бег, смекалка) "Змея растёт" (объединение, взаимодействие в команде, выносливость в беге) "Пограничники" (быстрота реакции, ползание, выдержка, выносливость, смекалка, наблюдательность) "Шмель" (быстрота реакции, ловкость в прыжках, бег) "Крабы" (ловкость, гибкость, выдержка, выносливость) "Принцы-принцессы" (взаимодействие в команде, смекалка, быстрота реакции, артистичность)	170-340 мин. (15-20 мин. на уроке)	Текущий контроль
5	Подвижные социальные игры	"Вышибалы" (внимание, координация движений, умение ловить мяч, быстрота реакции) "Козлик" (быстрота реакции, прыжки на месте и в высоту) "Салки вчетвером" (быстрота реакции, выносливость, взаимоподдержка)	170-340 мин. (5-10 мин. на уроке)	Текущий контроль
6	Эстафеты	Умение взаимодействовать в команде. Принятие побед и поражений	340-510 мин. (10-15 мин. на уроке)	

7	Упражнение на ловкость	Жонглирование	60 мин. (10-15 мин. на уроке)	
8	Ритмические упражнения	Индивидуальная скакалка Ритм 1-2-3 Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия)	170-340 мин. (5-10 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце каждой четверти.
9	Упражнения на равновесие	Различные балансы с палкой (на руке, ладони, пальцах, голове) Хожение по бревну Стояние на бревне Разминка в парах	170-340 мин. (5-10 мин. на каждом уроке)	Текущий контроль
10	Акробатика	Различные акробатические композиции из 2-3-4-5-6 и т.д. учеников (знакомство с прочностью человеческого тела)	340-510 мин. (10-15 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце каждой четверти.
11	Фехтование на палках	Координация движений рук и ног Верхний удар (правая, левая рука) Боковой удар (правая, левая рука) Нижний удар (правая, левая рука)	Четвёртая четверть (15-20 мин. на уроке)	Текущий контроль
	Итог		34 урока (1530 мин.)	

Знания и умения учащихся к концу учебного года:

- Ученик должен освоить все четыре упражнения.
- Уметь выполнять упражнения в группах и самостоятельно.
- Освоить изучаемые акробатические упражнения, выполнять различные функции в акробатических композициях и подержках.
- Освоить технику фехтования на палках.