

ЧОУ «Школа-сад на ул. Вольная»



УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор

Сергеева Е.Ю.

Приказ № 01-03/002

от «28» августа 2026 г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ботмеровская гимнастика»
для 6 - х 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.

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 удерживать 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	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)	Текущий контроль и показ на открытых уроках, и во время уроков в конце второй четверти

		"низом"		
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, взаимопод-	170-340 мин. (5-10 мин. на уроке)	Текущий контроль

		держка)		
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)	(15-20 мин. на уроке)	Текущий контроль
	Итог		34 урока (1530 мин.)	

Поурочное планирование по Ботмеровской гимнастике 6 класс

№ п/п	План	Факт	Содержание темы
1			Изучение упражнения «Квадрат». Последовательность движений, которые дают возможность пережить пространство вокруг себя и себя центром.
2			Изучение и повторение упражнения «Квадрат». Освоение своих границ в пространстве вокруг
3			Изучение упражнения «Треугольник» с гимнастической палкой. Последовательность движений, которые дают возможность пережить двухмерное пространство, а трёхмерное пространство возникает в процессе.
4			Упражнение "Треугольник" с палкой. Освоение своих границ в пространстве между "верхом" и "низом"
5			Изучение упражнения «Катящаяся палка». Последовательность движений, которые дают возможность почувствовать границы своего собственного тела
6			Упражнение «Катящаяся палка». 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
7			Изучение упражнения «Треугольник». Работа в группах. "Овцы и стойла" (взаимодействие, быстрота реакции, ловкость, взаимодействие в команде)
8			Упражнения на развитие координации движений. Работа с ранее изученными упражнениями.
9			«Игра между тяжестью и лёгкостью» основная форма упражнения. "Спаси друга" (взаимовыручка, координация движений, прыжки)
10			«Игра между тяжестью и легкостью» вторая и третья форма упражнения.
11			Канон из трёх форм упражнения «Игра между тяжестью и легкостью»
12			Упражнение «Катящаяся палка» Различные балансы с палкой (на руке, ладони, пальцах, голо-

			ве)
13			Упражнение «Катящаяся палка» "Салки вчетвером" (быстрота реакции, выносливость, взаимоподдержка)
14			Упражнение «Треугольник с палкой» "Змея растёт" (объединение, взаимодействие в команде, выносливость в беге)
15			Упражнение на развитие координации движений. Хожение по бревну. Стояние на бревне. Разминка в парах. "Рыбак" (Координация движений, быстрота в беге с прыжками)
16			Ритмические упражнения. "Пограничники" (быстрота реакции, ползание, выдержка, выносливость, смекалка, наблюдательность)
17			Упражнения на развитие внимания. "Спаси меня" (взаимовыручка, быстрота реакции, бег, смекалка)
18			Упражнения на развитие выносливости. Индивидуальная скакалка Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия)
19			Упражнение «Треугольник» "Шмель" (быстрота реакции, ловкость в прыжках, бег)
20			Упражнения со скакалкой. Индивидуальная скакалка Ритм 1-2-3 Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия)
21			Акробатические упражнения. Различные акробатические композиции из 2-3-4-5-6 и т.д. учеников (знакомство с прочностью человеческого тела)
22			Акробатические композиции. Различные акробатические композиции из 2-3-4-5-6 и т.д. учеников (знакомство с прочностью человеческого тела)
23			Упражнения на развитие ловкости. "Козлик" (быстрота реакции, прыжки на месте и в высоту)
24			Обучение фехтованию гимнастической палкой . Координация движений рук и ног Верхний удар (правая, левая рука)

25			Обучение фехтованию гимнастической палкой . Боковой удар (правая, левая рука) Нижний удар (правая, левая рука)
26			Упражнение «Катящаяся палка» "Принцы-принцессы" (взаимодействие в команде, смекалка, быстрота реакции, артистичность)
27			Композиция из нескольких упражнений, основное упражнение «Квадрат». "Вороны и воробы" (внимание, быстрота реакции, смекалка, ловкость, бег)
28			Композиция из нескольких упражнений, основное упражнение «Треугольник»
29			Упражнения на внимание, на развитие ловкости. "Вышибалы" (внимание, координация движений, умение ловить мяч, быстрота реакции)
30			Акробатические упражнения. "Крабы" (ловкость, гибкость, выдержка, выносливость)
31			Жонглирование, как элемент гимнастики для развития ловкости. "Лисий хвост" (быстрота реакции, смекалка, ловкость, знакомство с пространством спины)
32			Композиция из ранее изученных упражнений в трёх группах.
33			Композиция из ранее изученных упражнений всем классом.
34			"Кошки-мышки (пары)" (внимание, ловкость, быстрота, выдержка)

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.