

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Школа «Эврика – развитие» города Томска**

**«Утверждаю»  
Директор МАОУ Школа «Эврика-развитие» г.Томска  
\_\_\_\_\_ Е.И.Паршакова**

**от « 2 » сентября 2024 г.**

## **Программа**

### **Платных образовательных услуг**

**Уровень и направленность программы ПОУ: Спортивно-оздоровительные  
занятия**

**Наименование услуги ПОУ:  
Ботмеровская гимнастика (5-9 классы)**

**на 2024-2025 учебный год**

**Педагог:  
Фролова А.О.**

**Эксперт:**

**Томск - 2024 г.**

## **1. Пояснительная записка**

## **2. Цели и задачи обучения**

2.1 Знания и умения учащихся к концу учебного года

## **3. Возрастная характеристика, цели и задачи обучения**

3.1 Пятый класс

3.2 Шестой класс

3.3 Седьмой класс

3.4 Восьмой класс

3.5 Девятый класс

## **4. Учебно-тематическое планирование**

4.1 Пятый класс

4.2 Шестой класс

4.3 Седьмой класс

4.4 Восьмой класс

4.5 Девятый класс

## **5. График реализации программы**

## Пояснительная записка

Программа по Ботмеровской гимнастике ориентирована на телесное развитие ребёнка в соответствии его возрасту.

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.

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 длина, 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 большего человека. И из сил своего мышления, чувствования и воления поднимает инстинкт движения из животного в царство морального. Воссоздавать в игре пространственных сил движения большего 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. Большой 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 осваивают новые подвижные социальные игры и по-новому встречаются с уже знакомыми играми. Продолжаются эстафеты и 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".

## **2. 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.

### 2.1 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.

## **3. Возрастные особенности**

### **3.1 Пятый класс**

В Ботмеровской гимнастике выполняются упражнения в движении, соответствующие возрасту ребёнка и ориентированы на его развитие. Поэтому важно, чтобы ребёнок на протяжении всего учебного года делал эти упражнения. На каждом уроке Ботмеровской гимнастики ученики 5-го класса делают свой Хоровод, который занимает 10 мин. от урока. Затем ученики играют в Подвижные социальные игры, соответствующие их возрасту, в которых они учатся прыгать, бегать, стоять, находить равновесие, быть ведущим в игре и быть частью целого. В Подвижных играх, в отличие от спортивно-соревновательных игр, дети проигрывают различные ситуации во взаимоотношениях: умение выручить, спасти своего одноклассника, независимо от симпатии или антипатии. В игре забываются личные отношения и это очень важно, как душевный опыт для будущей взрослой жизни.

В тексте хоровода также отсутствуют личностные местоимения — одна группа следует за другой по кругу. Мы шли от тепла, которое окружает тело, через дыхание, действующее между внутренним и внешним, к движению, сходному с движением крови при её циркуляции в теле. Круг, растягиваясь, простирается до самого внешнего, в конце он превращается в линию, размыкаясь. При словах "Дай мне руки..." движения рук и ног, должны разойтись: руки вытягиваются и держатся свободно, для того чтобы каждый мог ощущать вес другого и оба они могли поддерживать равновесие между собой. Ноги же очень быстро переступают мелкими шажочками вокруг точки, расположенной между ступнями партнёров.

Именно в этом возрасте происходит настоящее разделение полов. Дети идут различными путями. Физические основы ритмической системы (сердце-пульс и лёгкие-дыхание) настолько созрели, что теперь в отношении ритмических процессов дети становятся постепенно самостоятельными. То, что хлопают ладоши, могут также протопать и ноги. Способность к ритму повсюду, с головы до ног. Переход от быстрого кружения вновь к стоянию на месте, суметь повернуться — и вновь ритмично устремиться, описывая большой круг, — это, кроме прочего, обучает наши чувства — равновесия, чувство движения и ощущения мышечного напряжения (тонус).

После игр ученики 5-го класса приступают к упражнениям Ботмеровской гимнастики. Именно в 5-м классе к детям приходят первые упражнения Ботмеровской гимнастики, которые каждый ученик выполняет самостоятельно, но вместе с классом. Первые упражнения называются "Игра между тяжестью и лёгкостью" и "Игра между высотой и глубиной". Они выполняются "играючи", дети весело прыгают в заданном ритме. Первое упражнение как бы идёт навстречу потребности одиннадцатилетних детей пережить ритмическое начало и лёгкость в теле, а также радость движения. В этом возрасте дети уже достигли способности верно внутренне удерживать свой собственный ритм на фоне другого, приходящего извне. Они могут выполнять упражнение каноном. У упражнения есть четыре варианта выполнения. В упражнении "Игра между высотой и глубиной" более спокойные движения дают возможность детям сопровождать их своим вниманием. Ребёнок может вытягиваться вверх или в стороны и при этом ощутить масштабы своего тела, если руки и ноги остаются несколько вялыми и не распрямляются до конца, размер тела не ощущается.

В упражнении "Игра между тяжестью и лёгкостью" ритм упражнения дополнен паузой, являющейся немым повтором предшествующего движения, что даёт возможность удерживать внимание. Детей это удерживает от механического выполнения движений. Когда надо установить свой собственный ритм, а темп своих движений привести в согласие с дыханием — как своим, так и тех, с кем вместе ты делаешь упражнение, — то в любом возрасте это оказывает живительное воздействие. Также и выработка координации движений рук и ног сообщает телу и душе ловкость и подвижность.

Учебный год пятиклассников заканчивается изучением истории и погружением в жизнь Древней Греции. Участие в Олимпийских играх, является хорошей наглядной практикой после изучения исторического материала, который соответствует их душевному состоянию и психологическому развитию.

#### **Цели и задачи обучения:**

- Освоение новых навыков и учебных привычек, установление новых социальных связей и социальных ролей.
- Обучение детей самостоятельной ориентации в пространстве в образном виде и в основной двигательной деятельности (иду, бегу)
- Переживание направления и встраивание в пространство через образы и основную двигательную деятельность (иду, бегу, скачу и т.д.)
- Освоение различных ритмов движений в упражнении
- Нахождение баланса между силами тяжести и лёгкости.
- Развитие ловкости через упражнения со скакалкой
- Развитие чувства равновесия
- Развитие у учащихся волевых качеств и социальных навыков

#### **Знания и умения учащихся к концу учебного года:**

- Ученик должен: должен уметь выполнять все движения в Хороводе для 5-го класса, соответствующие словам текста
- Уметь выполнять все движения ритмических упражнений "Игра между тяжестью и лёгкостью" и "Игра между высотой и глубиной"
- Знать все движения и держать ритм во всех вариантах
- Уметь выполнять движения в группах, каноном и самостоятельно
- Уметь прыгать на индивидуальной скакалке различными способами

- Освоить различные способы прыгать на большой скакалке
- Знать и уметь выполнять бросок диска и копья
- Уметь прыгать в длину с места с отягощением (гантелями)
- Освоить технику Греческого бега и развивать выносливость в беге
- Освоить технику "Борьбы" в Олимпийских играх
- Развивать упорство и волю

### 3.2 Шестой класс

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 бездушевное 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 приготовиться 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 соревнуются, 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.

#### **Знания и умения учащихся к концу учебного года:**

- Ученик должен освоить все четыре упражнения.
- Уметь выполнять упражнения в группах и самостоятельно.
- Научиться ощущать (чувствовать) границы своего физического тела.
- Точно встраивать своё физическое тело в геометрические формы упражнений (квадрат, треугольник).
- Освоить изучаемые акробатические упражнения, выполнять различные функции в акробатических композициях и подержках.
- Освоить технику фехтования на палках.

### **3.3 Седьмой класс**

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.

Молодые люди в период полового созревания находятся во второй фазе преобразования своего телесного облика. Дисгармония телесных пропорций становится всё явственней. В это время сильно вытягиваются в длину, а рост в ширину и "толщину" начинается значительно позже. Поэтому молодые люди производят впечатление худых и длинных. В этот период возрастного развития сравнительно часто сталкиваешься с телесными перегрузками и осложнениями на сердце, поскольку развитие способности внутренних

органов выдерживать нагрузку не соответствует развитию конечностей. Детская грация исчезает, былое владение своим двигательным аппаратом теряется. "Сознание отсутствия собственной взрослости и зрелости — того, чего так недостаёт ребёнку в период полового созревания — растёт и развивается всё сильнее. Он пребывает в горе и печали, и большинство людей со стороны почти никак не могут влиять на это. Десятилетним детям даётся обещание. Что они себе на радость смогут въехать в свой "дом", а в период полового созревания им нужно помочь не оказаться запертыми в нём, как в тюрьме. Упражнения Ботмеровской гимнастики этого возрастного периода направлены на то, чтобы показать подросткам возможность выхода из тяжести и зажатости тела в окружающее пространство.

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

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 длина, 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.

#### **Цели и задачи обучения:**

- Освоение новых учебных навыков, установление новых социальных связей и социальных ролей.
- Поиск и нахождение равновесия между силами тяжести и лёгкости через движение в упражнении.
- Переживание себя в пространстве между полярностями: центр и периферия.
- Переживание собственной середины через повторение, ритм и полярности движений в пространстве.
- Освоение различных положений тела в акробатике для правильного распределения вертикальных нагрузок и чувства равновесия.
- Развитие у учащихся волевых качеств и социальных навыков.
- Активизация собственных волевых сил для преодоления тяжести.

#### **Знания и умения учащихся к концу учебного года:**

- Ученик должен освоить все четыре упражнения.
- Уметь выполнять упражнения в группах и самостоятельно.
- Умение преодолевать тяжесть собственного тела и отдельных его частей (конечностей).

- Умение держать ритм движения во времени, при выполнении упражнений.

### **3.4 Восьмой класс**

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 14 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 15-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 14-15 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 вращается.

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 8-го класса 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.

### **3.5 Девятый класс**

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 14 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 15-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 14-15 лет знакомятся и осваивают пять новых упражнений Ботмеровской гимнастики: "Падение в точку", "Хожение во фронтальной плоскости", "Ритм двух скрещиваний", "Круговые петли" и "Двойная восьмёрка".

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

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 9-го класса 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.

## 4. Учебно-тематическое планирование

### 4.1 Пятый класс: 1 час в неделю

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Хоровод для 5-го класса	последовательность движений, связанных единым образом	10 мин. на каждом уроке
2	Упражнение "Игра между тяжестью и лёгкостью"	Последовательность прыжков, связанных заданным ритмом (4 варианта)	15-20 мин. на уроке
3	Упражнение "Игра между высотой и глубиной"	Последовательность прыжков и движений, связанных заданным ритмом	15-20 мин. на уроке
4	Подвижные социальные игры	"Кошки-мышки (пары)", "Крепкое звено", "Кошки-мышки (норки)", "Рыбак", "Вороны и воробьи", "Шмель", "Принцы-принцессы", "Спаси друга", "Колдунчики", "Овцы и стойла", "Крабы", "Змея растёт"	15-20 мин. на уроке
5	Ритмические упражнения	2 мяча по кругу Индивидуальная скакалка Ритм 1-2-3 Большая скакалка Ритм 3-2	5-10 мин. на уроке
6	Упражнение на ловкость	Жонглирование	10-15 мин. на уроке
7	Олимпийские игры	Греческое пятиборье (развитие навыков движений, связанных с Греческим пятиборьем) "Метание копья и диска" (координация движения, навык в метании на дальность и красоту) "Греческий бег" (выносливость и	4-я четверть

		красота в беге) "Прыжки с места с отягощением" (ловкость, выдержка, красота и дальность в прыжках) "Борьба" (выдержка, выносливость, координация и красота движений)	
	Итог		34 урока

#### 4.2 Шестой класс: 1 час в неделю

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Упражнение "Квадрат"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить пространство вокруг себя и себя центром. Освоение своих границ в пространстве вокруг	20-25 мин. на уроке
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"	20-25 мин. на уроке
3	Упражнение "Катящаяся палка"	Последовательность движений, которые дают возможность почувствовать границы своего собственного тела	20-25 мин. на уроке
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	20-25 мин. на уроке
5	Подвижные социальные игры	"Кошки-мышки (пары)", "Рыбак", "Вороны и воробьи", "Лисий хвост", "Спаси друга", "Овцы и стойла", "Вышибалы", "Пограничники", "Спаси меня", "Шмель", "Крабы".	15-20 мин. на уроке

6	Эстафеты	Умение взаимодействовать в команде. Принятие побед и поражений	10-15 мин. на уроке
7	Упражнение на ловкость	Жонглирование	10-15 мин. на уроке
8	Ритмические упражнения	Ритм 1-2-3  Большая скакалка  Перкуссия  Индивидуальная скакалка	5-10 мин. на уроке
9	Упражнения на равновесие	Различные балансы с палкой (на руке, ладони, пальцах, голове)  Разминка в парах	5-10 мин. на каждом уроке
10	Акробатика	Различные акробатические композиции из 2-3-4-5-6 и т.д. учеников (знакомство с прочностью человеческого тела)	10-15 мин. на уроке
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
	Итог		34 урока

#### 4.3 Седьмой класс: 1 час в неделю

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Упражнение "Запертый треугольник"	В основе этого упражнения лежит та же форма и соотношение тяжести и лёгкости, что и в упражнении "Треугольник", на предыдущем этапе развития (6 класс). Но теперь не встраивается в гармоничное соотношение тяжести и лёгкости, а должен завоевать их своим волевым действием.	20-25 мин. на уроке
2	Упражнение "Прыжок"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить полярность сжатия и расширения, сокращения и вытягивания между центром и	20-25 мин. на уроке

	в середину"	периферией, ставит высокие требования к координации и ритму движений.	
3	Упражнение "Большой ритм"	Последовательность движений, которые дают пережить возможность оказаться в крайних пространственных положениях высоты и широты (что несвойственно данному возрасту), соединится с окружением и отделиться от него. Движения соединены в единый повторяющийся ритм, который, при многократном выполнении, приводит к гармоничному ритмическому соотношению дыхания и кровообращения.	20-25 мин. на уроке
4	Упражнение "Большой ритм на месте"	Последовательность движений, которая является усилением предыдущего упражнения за счёт акцентирования полярностей высота и глубина.	20-25 мин. на уроке
5	Подвижные социальные игры	"Пограничники", "Шмель", "Лисий хвост", "Овцы и стойла", "Охотники и зайцы", "Спаси друга", "Кошки-мышки", "Змея растёт"	15-20 мин. на уроке
6	Эстафеты	Умение взаимодействовать в команде. Принятие побед и поражений	10-15 мин. на уроке
7	Упражнение на ловкость	Жонглирование	10-15 мин. на уроке
8	Ритмические упражнения	Ритм 1-2-3 Ритм со стаканчиками Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия) Индивидуальная скакалка	5-10 мин. на уроке

9	Упражнения на равновесие	Различные балансы с палкой (на руке, ладони, пальцах, голове) Разминка в парах	5-10 мин. на каждом уроке
10	Акробатика	Различные акробатические композиции из 2-3-4-5-6 и т.д. учеников (знакомство с прочностью человеческого тела)	10-15 мин. на уроке
	Итог		34 урока

#### 4.4 Восьмой класс: 1 час в неделю

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Упражнение "Падение в пространство" (Три формы: Основная, Волевая, Ритмическая)	Последовательность движений, которые дают возможность пережить погружение в тяжесть, преодолеть её и обрести вертикаль.	20-25 мин. на уроке
2	Упражнение "Падение в точку"	Последовательность движений, которые дают возможность постепенного расширения, через сжатие на разном уровне в пространстве и продвижение вперёд. Кульминацией которого, является расширение в горизонтальной плоскости.	20-25 мин. на уроке
3	Упражнение "Ритм двух скрещиваний"	Последовательность движений, которые дают возможность преодолеть силы тяжести, благодаря силам лёгкости. Переживание противоположностей между высотой и глубиной, соединённые в единый ритм.	20-25 мин. на уроке
4	Упражнение "Хождение во фронтальной плоскости"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить сжатие и расширение во фронтальной плоскости с продвижением вперёд.	20-25 мин. на уроке
5	Упражнение "Круговые петли"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить погружение в тяжесть, преодолеть её благодаря силам лёгкости и обрести вертикаль при продвижении во фронтальной плоскости. Движения соединены в единый ритм.	20-25 мин. на уроке

6	Подвижные социальные игры	"Лисий хвост", "Свинья, "Овцы и стойла", "Охотники и зайцы", "Спаси друга", "Теннис с воланчиком", "Кошки-мышки (пары)", "Змея растёт", "Шахматы"	15-20 мин. на уроке
7	Эстафеты	Умение взаимодействовать в команде. Принятие побед и поражений	20-30 мин. на уроке
8	Упражнение на ловкость	Жонглирование	60 мин. (10-15 мин. на уроке)
9	Ритмические упражнения	Ритм 1-2-3 Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия) Индивидуальная скакалка	70-100 мин. (5-10 мин. на уроке)
10	Упражнения на равновесие	Разминка в парах Прыжки галопом	70-100 мин. (5-10 мин. на каждом уроке)
	Итог		34 урока (1530 мин.)

#### 4.5 Девятый класс: 1 час в неделю

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Упражнение "Падение в точку"	Последовательность движений, которые дают возможность постепенного расширения, через сжатие на разном уровне в пространстве и продвижение вперёд. Кульминацией которого, является расширение в горизонтальной плоскости.	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)

2	Упражнение "Ритм двух скрещиваний"	Последовательность движений, которые дают возможность преодолеть силы тяжести, благодаря силам лёгкости. Переживание противоположностей между высотой и глубиной, соединённые в единый ритм.	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)
3	Упражнение "Хождение фронтальной плоскости" во	Последовательность движений, которые дают возможность пережить сжатие и расширение во фронтальной плоскости с продвижением вперёд.	680-850 мин. (20-25 мин. на уроке)
4	Упражнение "Круговые петли"	Последовательность движений, которые дают возможность пережить погружение в тяжесть, преодолеть её благодаря силам лёгкости и обрести вертикаль при продвижении во фронтальной плоскости. Движения соединены в единый ритм.	20-25 мин. на уроке
5	Упражнение "Двойная восьмёрка"	Последовательность движений, которые дают пережить движение в плоскости симметрии, преодолеть силы тяжести, благодаря силам лёгкости. Переживание противоположностей между высотой и глубиной, соединённые в единый ритм.	20-25 мин. на уроке
6	Подвижные социальные игры	Спейсбол (10 передач) (взаимодействие в команде, быстрота реакции, понимание личного пространства, умение бросать и принимать мяч), "Лисий хвост", "Свинья"), "Овцы и стойла", "Охотники и зайцы", "Спаси друга", "Теннис с воланчиком", "Минотавр".	15-20 мин. на уроке
7	Эстафеты	Умение взаимодействовать в команде. Принятие побед и поражений	20-30 мин. на уроке
8	Упражнение на ловкость	Жонглирование	10-15 мин. на уроке
9	Ритмические упражнения	Ритм 1-2-3 Большая скакалка Ритм 3-2 (перкуссия)	5-10 мин. на уроке

		Индивидуальная скакалка	
10	Упражнения на равновесие	Разминка в парах Прыжки галопом	5-10 мин. на каждом уроке
	Итог		34 урока

#### 5. График реализации ПОУ: «Ботмеровская гимнастика»

Дни недели	Время	Класс	Кабинет
Понедельник	12.50	7 класс	Спорт.зал
Вторник	11.00	8 класс	Спорт.зал
Среда	15.20	9 класс	Спорт.зал
Среда	16.20	6 класс	Спорт.зал
Пятница	12.40	5 класс	Спорт.зал