

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
«Эвритмия» для 1–4-х классов**

Ярославль

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Эвритмия» разработана на основании следующих 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Предмет «Эвритмия» специфичен для вальдорфской школы. В основе данного курса лежит представление о том, что ритм — это основа жизни человека и мира. Движение присуще всему живому. Музыка и речь — это тоже движение, в основе которого лежит ритм.

Слово “эвритмия” имеет греческое происхождение и означает “прекрасный ритм”, “прекрасное движение”. Эвритмия раскрывает гармонию мира и Вселенной.

“Инструментом” этого раскрытия становится человек. Учебный план по эвритмии отражает логику антропологического развития человека и включает определённые ритмические и двигательные упражнения, соответствующие возрасту. Посредством этих упражнений достигается ритмизация физиологических и психологических процессов роста ребёнка.

Другим аспектом эвритмии, нашедшим отражение в учебном плане, является отношение человека к миру, выражаемое в речи. Когда человек слушает речь, в нем возникает так называемая внутренняя речь, сопровождающая слушание. При этом в человеке осуществляется внутреннее движение, которое не выходит вовне, а остается внутри как зачаток жеста. Эти жесты, выведенные вовне и реализованные в пластической форме, являются эвритмическими жестами, «видимой речью» - художественным воплощением поэтической речи в движении.

Таким образом, можно сказать, что эвритмия имеет свой источник в самом человеческом существе.

Это проявляется по-разному в музыкальной и речевой эвритмии. «Если в речи выражается отношение человека к миру, то в музыке выражается отношение душевнодуховного существа человека к себе самому» (Р.Штейнер).

Каждый музыкальный тон и интервал имеют в эвритмии свой жест, свое движение.

Благодаря этим человечески одушевленным жестам и движениям музыку можно переживать как “видимое пение”.

Учебный план выстроен таким образом, что учащийся постепенно овладевает всеми элементами музыкальной ткани: от пластического выражения душевного переживания квинты в младшей ступени, через поиск отражения в жестах музыкальных тонов в средней ступени до воплощения всей палитры музыкального произведения в старшей ступени.

Эвритмия позволяет гармонизировать ребенка, свободно включить его в учебный процесс, в социальную структуру классного коллектива.

Следует отметить, что в 1-4 классах эвритмия может быть хорошим помощником для других предметов и дисциплин, напрямую связанных с движением: подвижными играми, танцами.

Большая роль отводится эвритмии и при подготовке годовых спектаклей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Данный курс имеет следующие цели:

- ☐ формирование и развитие способностей, необходимых для выражения душевных переживаний посредством художественного движения.
- ☐ формирование и развитие волевых качеств через овладение собственным телом;
- ☐ развитие у ребенка целостного восприятия мира через внутреннее проживание и постижение сущности и гармонии мира;
- ☐ формирование нравственных ценностей, пробуждение у детей чувства радости бытия, защищенности, безопасности;
- ☐ развитие фантазии и самосознание собственной индивидуальности через отождествление себя с художественным образом;
- ☐ повышение мотивации к изучению общеобразовательных предметов;
- ☐ развитие навыков общения, свободного ощущения себя в коллективе; формирование социальной компетенции.

ОБЪЁМ КУРСА

На освоение курса эвритмии в начальной школе отводится 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 135 ч: 33 ч — в 1 классе (33 учебные недели), по 34 ч — во 2—4 классах (34 учебные недели в каждом классе). Занятия по эвритмии проводятся в игровой форме 1 раз в неделю и включают в себя упражнения с музыкой и речью (музыкальную и речевую эвритмию).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

□ ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

□ представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

□ осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

□ экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

☐ экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование

готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) ***Познавательные универсальные учебные действия***, отражающие методы познания окружающего мира:

- ☐ ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- ☐ выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- ☐ моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- ☐ устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- ☐ классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- ☐ приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- ☐ самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- ☐ формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ☐ овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- ☐ использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

☐ использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

☐ вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

☐ описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

☐ строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

☐ организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

☐ проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

☐ продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

☐ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие

способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

☐ оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

☐ контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

☐ предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

☐ проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

☐ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы по эвритмии для основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой

позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поли культурном и многоконфессиональном обществе; уважение культурных символов республик Российской Федерации и других стран мира; стремление развивать и сохранять культуру своей страны, своего края .

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность поступать в своей жизни в соответствии с эталонами нравственного самоопределения, отражёнными в них; активное участие в культурной жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в качестве участников творческих конкурсов и фестивалей, концертов, культурно-просветительских акций, в качестве волонтера в дни праздничных мероприятий.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать искусство движения с учётом моральных и духовных ценностей этического и религиозного контекста, социально-исторических особенностей этики и эстетики; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной учебной деятельности, при подготовке внеклассных концертов, фестивалей, конкурсов.

4. Эстетического воспитания:

восприимчивость к различным видам искусства, умение видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта; осознание важности искусства движения как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной, социальной, культурной средой; овладение языком движения, овладение основными способами исследовательской деятельности на материале искусствоведческой, исторической, публицистической информации о различных явлениях музыкального искусства, использование доступного объёма специальной терминологии .

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт и опыт восприятия произведений искусства; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в процессе исполнительской, творческой, исследовательской деятельности; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные художественные средства для выражения своего состояния, в том

числе в процессе повседневного общения; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в

учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей; интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

8. Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; участие в экологических проектах через различные формы творчества.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни, включая семью, группы, сформированные в учебной исследовательской и творческой деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- стремление перенимать опыт, учиться у других людей — как взрослых, так и сверстников, в том числе в разнообразных проявлениях творчества, овладения различными навыками в сфере музыкального и других видов искусства;
- смелость при соприкосновении с новым эмоциональным опытом, воспитание чувства нового, способность ставить и решать нестандартные задачи, предвидеть ход событий, обращать внимание на перспективные тенденции и направления развития культуры и социума;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный интонационный и эмоциональный опыт, опыт и навыки управления своими психо-эмоциональными ресурсами в стрессовой ситуации, воля к победе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении предмета «Эвритмия»:

1. Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- устанавливать существенные признаки для классификации искусства движений, выбирать основания для анализа, сравнения и обобщения отдельных интонаций, мелодий и ритмов, других элементов музыкального языка и языка движения;
- сопоставлять, сравнивать на основании существенных признаков произведения, жанры и стили музыкального, поэтического, танцевального и других видов искусства;
- обнаруживать взаимные влияния отдельных видов, жанров и стилей ритмов поэзии, музыки и движения друг на друга, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- выявлять общее и особенное, закономерности и противоречия в комплексе выразительных средств, используемых при создании образа конкретного произведения, жанра, стиля;
- самостоятельно обобщать и формулировать выводы по результатам проведённого визуального и слухового наблюдения-исследования.

Базовые исследовательские действия:

- следовать внутренним слухом за развитием музыкального процесса, «наблюдать» звучание музыки, видеть язык движения;
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать собственные вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием учебной ситуации, восприятия искусства;
- составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных, в том

числе исполнительских и творческих задач;

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, слухового и визуального исследования.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в аудио- и видеоформатах, текстах, таблицах, схемах;
- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- различать тексты информационного и художественного содержания, трансформировать, интерпретировать их в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, таблица, схема, презентация, театрализация и др.) в зависимости от коммуникативной установки.
- Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся, в том числе развитие специфического типа интеллектуальной деятельности — музыкального мышления.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями

Невербальная коммуникация:

- воспринимать музыку и движение как искусство интонируемого смысла, стремиться понять эмоционально-образное содержание художественного высказывания, понимать ограниченность словесного языка в передаче смысла музыкального произведения;
- передавать в собственном эвритмическом исполнении художественное содержание, выражать настроение, чувства, личное отношение к исполняемому произведению;
- осознанно пользоваться интонационной выразительностью в обыденной речи, понимать культурные нормы и значение интонации в повседневном общении;
- эффективно использовать интонационно-выразительные возможности в ситуации публичного выступления;
- распознавать невербальные средства общения (интонация, мимика, жесты), расценивать их как полноценные элементы коммуникации, адекватно включаться в соответствующий уровень общения.

Вербальное общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- выразить своё мнение, в том числе впечатления от общения с разными видами искусства в устных и письменных текстах;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- вести диалог, дискуссию, задавать вопросы по существу обсуждаемой темы, поддерживать благожелательный тон диалога;
- публично представлять результаты учебной и творческой деятельности.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- Развивать навыки эстетически опосредованного сотрудничества, соучастия, сопереживания в процессе исполнения и восприятия эвритмических исполнений;

понимать ценность такого социально-психологического опыта, экстраполировать его на другие сферы взаимодействия;

- понимать и использовать преимущества коллективной, групповой и индивидуальной эвритмической деятельности, выбирать наиболее эффективные формы взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

- ставить перед собой среднесрочные и долгосрочные цели по самосовершенствованию, в том числе в части творческих, исполнительских навыков и способностей, настойчиво продвигаться к поставленной цели;
- планировать достижение целей через решение ряда последовательных задач частного характера;
- самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;
- выявлять наиболее важные проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать за него ответственность на себя.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности; понимать причины неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому опыту;
- использовать творчество для улучшения самочувствия, сознательного управления своим психоэмоциональным состоянием, в том числе стимулировать состояния активности (бодрости), отдыха (релаксации), концентрации внимания и т.д.

Эмоциональный интеллект:

- чувствовать, понимать эмоциональное состояние самого себя и других людей, использовать возможности искусства для расширения своих компетенций в данной сфере;
- развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других в повседневной жизни;
- выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя коммуникативно-интонационную ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

Принятие себя и других:

- уважительно и осознанно относиться к другому человеку и его мнению, эстетическим предпочтениям и вкусам;
- признавать своё и чужое право на ошибку, при обнаружении ошибки фокусироваться не на ней самой, а на способе улучшения результатов деятельности;
- принимать себя и других, не осуждая; проявлять открытость;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения, эмоционального душевного равновесия и т.д.).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры движения и музыкальной культуры и проявляются в способности к эвритмической деятельности, потребности в регулярном общении с эвритмическим искусством во всех доступных формах, органичном включении движения и музыки в актуальный контекст своей жизни.

Обучающиеся, освоившие основную образовательную программу по курсу внеурочной деятельности «Эвритмия»:

- знают жесты рук и положение корпуса при исполнении гласных и согласных звуков, душевных жестов;
- знают жесты при исполнении различных гамм, интервалов и аккордов;
- имеют представление о различных культурных эпохах и их отражении в жесте и движении;
- представляют формы интервалов в пространстве;
- имеют представление о совместном движении в общем потоке;
- свободно выполняют задания учителя;
- свободно двигаются в пространстве по заданной траектории, умеют осваивать любые формы (включая геометрические), путём передвижения в пространстве;
- выполняют формы с изменяющейся ориентацией;
- находят закономерности построения формы в пространстве, что позволяет выстраивать гармоничные отношения с миром;
- узнают изученные произведения;
- ориентируются в мире основных понятий музыки и литературоведения;
- ориентируются в музыкальных закономерностях, различают на слух настроение различных интервалов, различают звуковысотность, метр, ритм, голосоведение и другие особенности фактуры музыкального произведения;
- ориентируются в голосоведении;
- ориентируются в различных поэтических закономерностях и различать на слух различные ритмы;
- выполняют жесты гласных и согласных звуков, тонов и интервалов;
- соединяют различные жесты с движением по форме;
- перестраиваются внутри одного задания и с одного задания на другое;
- ловко обращаются с палочкой, имеют навык быстрого и четкого выполнения ритмических упражнений, способны самостоятельно обращать внимание на качество исполнения упражнений с палочкой;
- эмоционально-образно воспринимают произведение искусства;
- умеют творчески работать с материалом;

- выполняют учебные и творческие задания (сообщения, разработка форм, и др.);
- умеют работать с различными душевными состояниями;
- управляют своими эмоциями, эффективно взаимодействуют со взрослыми и сверстниками, владеют культурой общения;
- соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях движением.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС (33 ч)

Ориентация в теле. Ориентация в пространстве.

Соединение в движении двух различных плоскостей; простые геометрические преобразования с ориентацией в пространстве относительно центра круга.

Работа с формами в пространстве.

Изменение формы круга: сжатие и расширение круга, волнообразное движение по кругу, спираль снаружи вовнутрь, прямые линии к центру круга и наружу.

Простейшие ритмы.

Узнавание и воспроизведение быстрой и медленной метрической пульсации на слух и в движении.

Речевая эвритмия –

Исполнение жестов согласных и гласных звуков через подражание учителю.

Музыкальная эвритмия –

Исполнение жеста квинты, выражение движением дыхания мелодии через подражание учителю.

Зачётные (открытые) уроки. Выступления

2 класс (34 часов)

Ориентация в теле. Ориентация в пространстве.

Понятия: право/лево; верх/низ; распознавание частей тела; шаги на различной поверхности стопы; центрально ориентированные формы; формы с зеркальной симметрией (без пересечения); движение в противоположных направлениях (широко/узко).

Работа с формами в пространстве.

Формы в двух группах; круг и овал; восьмёрка (без пересечения); квадрат; комбинация прямых и дуг.

Педагогические упражнения.

«Я и Ты» (без пересечения).

Двухсложные и трехсложные ритмы.

Узнавание и воспроизведение быстрой и медленной метрической пульсации на слух и в движении.

Речевая эвритмия

Исполнение жестов согласных и гласных звуков через подражание учителю.

Соединение звуков с формами в пространстве.

Музыкальная эвритмия

Исполнение жеста квинты, выражение движением дыхания и звуковысотности мелодии через подражание учителю.

Зачётные (открытые) уроки. Выступления.

3 класс (34 часов)

Ориентация в теле. Ориентация в пространстве.

Упражнения на концентрацию; «ловкое Е»; введение сознательного движения

«спиной вперёд» в круговых формах; зеркальные формы с пересечением; формы с простой и сложной симметрией.

Работа с формами в пространстве.

Спирали (индивидуально и группой); ромб, квадрат, треугольник; восьмёрка с пересечением; «Вопрос»/«Ответ».

Педагогические упражнения.

«Я и ты»; «Мы ищем друг друга».

Двухсложные и трехсложные ритмы.

Сознательное различение и чёткое выполнение 2-х и 3-х сложных ритмов.

Речевая эвритмия – *Жесты согласных и гласных звуков: распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения; соединение звуков в потоке речи; соединение звуков с формами в пространстве.*

Музыкальная эвритмия – *жест терции, дыхание мелодии.*

Выражение движением дыхания и звуковысотности мелодии. Жесты отдельных тонов, фразировка в музыкальном произведении, интервалы большой и малой терций (б 3 и м 3).

Зачётные (открытые) уроки. Выступления.

4 класс (34 часов)

Ориентация в теле. Ориентация в пространстве.

Формы, выполняемые фронтально; движение по нарисованной на доске форме; введение пятиконечной звезды (стоя).

Работа с формами в пространстве.

"Стена Асгарда"; форма аллитерации; грамматические формы в пространстве (угол, дуга, прямая); сквозное движение («решётки»).

Педагогические упражнения.

«Я здесь сейчас»; «Мы хотим искать»; «Весёлый Ауфтакт».

Двухсложные и трехсложные ритмы.

Отработка трёхсложных ритмов: анапест, дактиль, амфибрахий; пеоны; ритмический канон.

Речевая эвритмия –

Осознанное исполнение жестов, выражающих согласные и гласные звуки русского алфавита. Распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения. Соединение звуков в потоке речи; звуковой ряд; соединение звуков с формами в пространстве; аллитерация; выполнение жестов гласных звуков ногами.

Музыкальная эвритмия –

Звуковысотность и тоны; метр, ритм и их сочетания; узнавание б 3 и м 3 в музыкальных произведениях; гамма C-Dur; элементы народных танцев.

Работа с медной палочкой.

Подготовительные упражнения.

Зачётные (открытые) уроки. Выступления.

1 класс

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Количество часов

	Сказка «Осенняя». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Сказка «Часы для гнома». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Зимняя сказка. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Сказка «Весеннее настроение». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Итого	

Поурочное планирование.

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
Сказка «Осенняя». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (9 ч.)			
			Использование различных движений соответствующих простому ритму.
			Ориентация в теле: лево-право, верх-низ, перед- спина, распознавание частей тела.
			Шаги на различной поверхности стопы.
			Ориентация в пространстве: понятие круга.
			Работа с качествами движения (громко-тихо, большие-маленькие шаги).
			Жесты соответствующие гласным звукам. Ориентация в пространстве.
			Работа с формами в пространстве: круг и его изменения.

			Движения и жесты в сопровождении пентатонических мелодий.
			Исполнение сказки «Осенняя».
Сказка «Часы для гнома». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (7ч.)			
			Простейшие ритмы: точное повторение метра, узнавание ритмов на слух и в движении; двусложные ритмы (ямб и хорей).
			Ориентация в теле: лево-право, верх-низ, перед- спина, распознавание частей тела.
			Упражнения на концентрацию в кругу. Игры на ловкость.
			Основные элементы: дуга и прямая. Упражнения на ловкость ног.
			Дыхание, движение мелодии, квинта.
			Работа с качествами движения (громко-тихо, большие-маленькие шаги).
			Исполнение сказки «Часы для гнома»
Зимняя сказка. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (9ч.).			
			Ориентация в теле: лево-право, верх-низ, перед- спина, распознавание частей тела.
			Музыкальные формы в двух группах. Упражнения на мелкую моторику.
			Ориентация в пространстве: понятие круга.
			Ходьба, бег различных видов, прыжки, подскоки, галоп.
			Интервал квинта в музыкальном произведении.
			Упражнение «Волна» в двух группах. Упражнения на концентрацию.

			Общая эмоциональная градация сказки.
			Работа с качествами движения (громко-тихо, большие-маленькие шаги).
			Исполнение зимней сказки.
Сказка «Весеннее настроение». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (8ч.).			
			Простейшие ритмы: точное повторение метра, узнавание ритмов на слух и в движении; двусложные ритмы (ямб и хорей).
			Музыкальные формы: круг, волна.
			Боковой прыжок, галоп.
			Форма спираль. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право – лево».
			Звуковысотность в музыке. Простые ритмы.
			Ориентация в теле: лево-право, верх-низ, перед- спина, распознавание частей тела.
			Упражнения на ориентацию в теле и пространстве.
			Исполнение сказки «Весеннее настроение».

2 Класс Тематическое планирование.

№	Название раздела	Количество часов
	Сказка «Михаил». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	

	Сказка «Про царя и чеботаря». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Сказка «Зимние узоры». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Сказка «Пробуждение природы». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Итого	34 ч.

Поурочное планирование.

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
Сказка «Михаил». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (9 ч.)			
			Упражнения на ориентацию в пространстве: центрально ориентированные формы; формы с зеркальной симметрией (без пересечения); движения в противоположных направлениях (широко/узко).
			Музыкальная эвритмия: дыхание мелодии, квинта, звуковысотность, фразировка.
			Упражнения на взаимодействие с партнером, короткие танцы.
			Исполнение и различение ритмов (двусложные и трёхсложные).
			Работа с формами в пространстве: формы в двух группах; круг и овал, восьмёрка (без пересечения); квадрат; дуги и петли; комбинация прямых и дуг.
			Ориентация в теле: право/лево; верх/низ; распознавание частей тела; шаги на различной поверхности стопы.

			Слушание музыки и движения под музыку, исполнение пентатонических мелодий.
			Педагогические упражнения: «Я и Ты» без пересечения.
			Исполнение сказки «Михаил».
Сказка «Про царя и чеботаря». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (7 ч.)			
			Исполнение и различение ритмов (двусложные и трёхсложные).
			Упражнения на ориентацию в пространстве: центрально ориентированные формы; формы с зеркальной симметрией (без пересечения); движения в противоположных направлениях (широко/узко).
			Музыкальная эвритмия: дыхание мелодии, квинта, звуковысотность, фразировка.
			Упражнения на взаимодействие с партнером, короткие танцы.
			Работа с формами в пространстве: формы в двух группах; круг и овал, восьмёрка (без пересечения); квадрат; дуги и петли; комбинация прямых и дуг.
			Ориентация в теле: право/лево; верх/низ; распознавание частей тела; шаги на различной поверхности стопы.
			Исполнение сказки «Про царя и чеботаря».
Сказка «Зимние узоры». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (10 ч.)			
			Музыкальная эвритмия: дыхание мелодии, квинта, звуковысотность, фразировка.
			Исполнение и различение ритмов (двусложные и трёхсложные).

			Ориентация в теле: право/лево; верх/низ; распознавание частей тела; шаги на различной поверхности стопы.
			Работа с формами в пространстве: формы в двух группах; круг и овал, восьмёрка (без пересечения); квадрат; дуги и петли; комбинация прямых и дуг.
			Упражнения на взаимодействие с партнером, короткие танцы.
			Слушание музыки и движения под музыку, исполнение пентатонических мелодий.
			Упражнения на ориентацию в пространстве: центрально ориентированные формы; формы с зеркальной симметрией (без пересечения); движения в противоположных направлениях (широко/узко).
			Педагогические упражнения: «Я и Ты» без пересечения.
			Дифференциация жестов речи в связи с образами и характерами персонажей.
			Исполнение сказки «Зимние узоры».
Сказка «Пробуждение природы». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (8 ч.)			
			Исполнение и различение ритмов (двусложные и трёхсложные).
			Работа с формами в пространстве: формы в двух группах; круг и овал, восьмёрка (без пересечения); квадрат; дуги и петли; комбинация прямых и дуг.
			Слушание музыки и движения под музыку, исполнение пентатонических мелодий.
			Ориентация в теле: право/лево; верх/низ; распознавание частей тела; шаги на различной поверхности стопы.

			Упражнения на ориентацию в пространстве: центрально ориентированные формы; формы с зеркальной симметрией (без пересечения); движения в противоположных направлениях (широко/узко).
			Музыкальная эвритмия: дыхание мелодии, квинта, звуковысотность, фразировка.
			Упражнения на взаимодействие с партнером, короткие танцы.
			Исполнение сказки «Пробуждение природы».

3 Класс. Тематическое планирование.

№	Название раздела	Количество часов
	Сказка «Волшебные помощники». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Сказка «Про гонцов молодцов». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Стихи на тему «Ремёсла». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Стихи на тему «Земледелие». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	
	Итого	34 ч.

Поурочное планирование.

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
			Сказка «Волшебные помощники». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (8ч.)
			Ориентация в пространстве: введение сознательного движения «спиной вперёд» в круговых формах; зеркальные формы, формы с простой и сложной симметрией.

			Музыкальная эвритмия: звуковысотность, жесты отдельных тонов, фразировка в музыкальном произведении, интервалы большой и малой терции.
			Согласные и гласные звуки: распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения.
			Ритмы: сознательное различие и чёткое выполнение двух – и трёхсложных ритмов.
			Работа с формами в пространстве: спирали (индивидуально и группой); ромб, квадрат, треугольник; восьмёрки: обычная и с пересечением.
			Педагогические упражнения «Я и Ты»; «Мы ищем друг друга».
			Ориентация в теле: упражнения на концентрацию; ловкое «Е».
			Исполнение сказки «Волшебные помощники».
Сказка «Про гонцов молодцов». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (7ч.)			
			Музыкальная эвритмия: звуковысотность, жесты отдельных тонов, фразировка в музыкальном произведении, интервалы большой и малой терции.
			Согласные и гласные звуки: распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения.
			Ориентация в пространстве: введение сознательного движения «спиной вперёд» в круговых формах; зеркальные формы, формы с простой и сложной симметрией.
			Работа с формами в пространстве: спирали (индивидуально и группой); ромб, квадрат, треугольник; восьмёрки: обычная и с пересечением.
			Ритмы: сознательное различие и чёткое выполнение двух – и трёхсложных ритмов.
			Распознавание вопроса и ответа в музыке и родном языке.
			Исполнение сказки «Про гонцов молодцов».
Стихи на тему: «Ремёсла». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (10ч.)			

			Ритмы: сознательное различие и чёткое выполнение двух – и трёхсложных ритмов.
			Ориентация в пространстве: введение сознательного движения «спиной вперёд» в круговых формах; зеркальные формы, формы с простой и сложной симметрией.
			Педагогические упражнения «Я и Ты»; «Мы ищем друг друга».
			Работа с формами в пространстве: спирали (индивидуально и группой); ромб, квадрат, треугольник; восьмёрки: обычная и с пересечением.
			Согласные и гласные звуки: распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения.
			Музыкальная эвритмия: звуковысотность, жесты отдельных тонов, фразировка в музыкальном произведении, интервалы большой и малой терции.
			Ориентация в теле: упражнения на концентрацию; ловкое «Е».
			Упражнения на взаимодействие с партнером.
			Распознавание вопроса и ответа в музыке и родном языке.
			Исполнение стихов на тему «Ремёсла».
Стихи на тему «Земледелие». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков (9ч.)			
			Работа с формами в пространстве: спирали (индивидуально и группой); ромб, квадрат, треугольник; восьмёрки: обычная и с пересечением.
			Педагогические упражнения «Я и Ты»; «Мы ищем друг друга».
			Музыкальная эвритмия: звуковысотность, жесты отдельных тонов, фразировка в музыкальном произведении, интервалы большой и малой терции.
			Ориентация в пространстве: введение сознательного движения «спиной вперёд» в круговых формах; зеркальные формы, формы с простой и сложной симметрией.
			Согласные и гласные звуки: распознавание жестов звуков речи в процессе исполнения.

			Ритмы: сознательное различие и чёткое выполнение двух – и трёхсложных ритмов.
			Ориентация в теле: упражнения на концентрацию; ловкое «Е».
			Упражнения на взаимодействие с партнером.
			Исполнение стихов на тему «Земледелие».

4 Класс

Поурочное планирование.

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
			Эвритмические жесты гласных и согласных звуков речи. Алфавит.
			Жесты музыкальных тонов «до», «ре», «ми».
			Фронтальное движение. Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Музыкальная эвритмия. Ритм. Работа с полярностью метра и ритма в музыке через движение.
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов.
			Движение по кругу и движение фронтально. Ритмический канон.
			Упражнения на ловкость и координацию движений.
			Исполнение художественных произведений.
			Эвритмические жесты гласных и согласных звуков речи.
			Музыкальная эвритмия. Жесты музыкальных тонов «до», «ре», «ми». Гамма До мажор. Жесты интервалов м.3 и б.3.
			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Распознавание на слух звуковысотности в музыкальном произведении. Знакомство с понятиями «мажор» и «минор».
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов.
			Простые геометрические формы во фронтальном исполнении.
			Исполнение художественных произведений.
			Аллитерация, как древнейшая поэтическая форма.

			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Пространственные формы: овал, восьмерка, два круга – метаморфозы форм.
			Ритмические упражнения, смещение акцентированных долей.
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов.
			Аллитерация. Работа с акцентированными согласными.
			Движения музыкального размера 2/4, 3/4.
			Жесты гаммы До мажор в сочетании с пространственной формой.
			Упражнения на ловкость и координацию движений.
			Исполнение художественных произведений.
			Знакомство с грамматическими формами: виды глаголов.
			Эвритмические жесты гласных и согласных звуков речи. Алфавит. Гласные ногами.
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов.
			Знакомство с грамматическими формами: виды конкретных существительных.
			Знакомство с грамматическими формами: виды абстрактных существительных.
			Работа с грамматическими формами в поэтическом произведении.
			Жесты звуков и грамматические формы.
			Сочетание метра и простого ритма в музыкальном произведении.
			Исполнение художественных произведений.

Материально-техническое обеспечение.

Эвритмические палочки, мячики, платочки, мешочки, канат.

Специальная литература:

Искусство эвритмии в лекциях и высказываниях Р. Штайнера. М., 1996

Dubach –Donath A. Die Grundelemente der Eurythmie. Dornach, 1998.

Steiner R. Eurythmie als sichtbarer Gesang. Dornach, 1975.

Steiner R. Eurythmie als sichtbare Sprache. Dornach, 1968.

Ton – und Lauteurythmie durch Elena Zuccoli. Dornach 1997.

Tonnie Brounts, Helga Daniel. Bewegt ins Leben (Eurythmie in den Klassen 1 bis 4)

Случ Г.В. Эвритмия / Вальдорфская педагогика: Антология. М., 2003

Образовательные программы российских вальдорфских школ. Народное образование, Москва 2009