

**ЧОУ «Школа-сад на ул. Вольная»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Исполнительный директор

Сергеева Е.Ю

Приказ № 01-03/003  
от «29» августа 2025 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Эвритмия» для 9 - х классов**

Ярославль

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Эвритмия» для обучающихся 9-х классов ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная»
- рабочей программы воспитания ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная»

## **Общая характеристика учебного предмета**

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 зародыш жеста. Эти жесты, выведенные вовне и реализованные в пластической форме, являются эвритмическими жестами. 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 душевно- духовного 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.

Новым аспектом в эвритмии является вводимый в средней ступени курс работы с медной палочкой. Благодаря упражнениям с медной палочкой учащиеся приобретают опыт работы с предметом в движении, повышают концентрацию внимания, развивают социально –

педагогическую сторону общения, помогают в формировании правильной осанки. Через эвритмические жесты и движения можно выразить речь и музыку, грамматику языка и геометрию, законы биологии и астрономии. На уроках эвритмии ребенок проникает в глубины тайн природы, учится слушать себя и слышать других. Эвритмия как искусство движения является связующим звеном между различными предметами, что находит отражение в учебно-тематическом планировании по эвритмии, в интегрировании эвритмии с другими предметами, согласно возрастному развитию ребёнка. Она дает импульс к изучению родного языка и математики, музыки и биологии, зоологии, астрономии и других предметов. Этот курс позволяет гармонизировать ребенка, свободно включить его в учебный процесс, в социальную структуру классного коллектива. Следует отметить, что в этот период преподавания эвритмия может быть хорошим помощником для других предметов и дисциплин, напрямую связанных с движением: физкультурой, пластикой, танцами. Большая роль отводится эвритмии и при подготовке годовых спектаклей. Двигательные навыки, приобретённые на занятиях по эвритмии, могут стать хорошей базой для развития основ сцендвижения, пластики. Навыки работы с различными произведениями могут быть положены в основу тренинга актёрского мастерства, формирования и развития способностей к игровой, сценической импровизации.

Данный курс преследует 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.

### **Задачи обучения**

- Познакомить учащихся с драматическими жестами, которые могут дополнять элементы грамматических форм и с жестами, соответствующими различным душевным настроениям (радости, печали и т.п.);
- углублять переживание полифонии;
- показать возможности преобразования простых и сложных геометрических и геометрически свободных фигур в пространстве;
- развивать в детях волю и мужество при работе с медной палочкой.

Наряду с физическим и духовным видоизменением, у ребёнка, при переходе в подростковый возраст, происходит также изменение и сознания, и духовного облика. Усиленно начинает развиваться понятийное мышление, стремящееся связать отдельные явления и, тем самым, из разрозненности, из одиночества, прийти к новой целостности. Для детей этого возраста характерна смена настроений и душевных состояний. У школьников этого возраста начинает пробуждаться способность воплощать субъективное душевное настроение в объективный душевный жест. На уроках эвритмии с помощью движений и жестов ученики могут выражать грусть,

радость, серьезность и так далее.

Упражнения с формами обретают характер упражнений на концентрацию. Выполняются упражнения на сложные геометрические превращения, на перемещение геометрических фигур  
- пяти-, шести-, семи-, восьмиугольников.

Здесь продолжается работа по углублению и систематизации материала 6 класса и закладываются основы нового подхода к формированию жеста – с опорой на душевную основу речи и музыки.

В музыкальной эвритмии дети учатся находить отражение звуковысотности в построении формы, продолжают работать с полифонией и над правильным формированием жестов тонов различных гамм. Основной темой года является работа с интервалами.

Продолжаются упражнения с палочками, в которых упражнения с бросками развивают волю и мужество.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 9 класс

1. Ориентация в пространстве и теле: сложные геометрические преобразования с различной ориентацией в пространстве; трёхчастный шаг с различными вариациями (введение трёхмерности в движении); продолжение работы со шляерами; введение понятия «швунг» (как перемещение в пространстве).
2. Работа с формами в пространстве: комбинация групп форм; метаморфозы различных форм; работа над непрерывностью ведения формы; работа над динамикой формы; создание собственных хореографических форм.
3. Педагогические упражнения: «Grundform» для музыкальной эвритмии; соединение различных педагогических упражнений в композицию; “Смотри в себя, смотри вокруг себя” (введение формы);
4. Ритмы: 4 вида анапеста (трагичный, энергичный, весёлый, внутренний); ритм – дыхание в пространстве (швунг); синкопы.
5. Принципы речевой эвритмии: эпоха юмора; драматическое выражение согласных и гласных звуков; соединение звуков с душевными жестами и движением по форме; создание обобщённого жеста поэтической фразы; самостоятельное создание формы для лирического стихотворения на основе классической поэзии.
6. Принципы музыкальной эвритмии: многоголосье; гармония, жесты аккордов (М 3/5, Б 3/5, диссонирующие аккорды, Dur, moll); гармоническая каденция; цепочки музыкальных интервалов; создание собственных музыкальных форм.
7. Самостоятельная творческая деятельность
8. Работа с медным жезлом: виртуозное владение палочкой; сложные комбинации всех упражнений; соединение упражнений с различными ритмами и формами.
9. Зачётные (открытые) уроки.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 поликультурном 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 волонтёра 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 критерииев;
- 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;
- выражать 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 корректизы 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 предмету «Музыка»:

- 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 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 безопасность и профилактики травматизма на занятиях движением.

## Поурочное планирование.

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
			Основные эвритмические элементы. Повторение.
			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Музыкальная эвритмия: фразировка, метр и тактовая черта
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов и интервалов.
			Работа с формами в пространстве: гармоническая восьмерка, развитие формы.
			Работа с медной палочкой, комбинации известных упражнений.
			Ориентация в пространстве и теле: работа над осанкой и 3-хчастным шагом.
			Работа с формами в пространстве: сложные геометрические преобразования с различной ориентацией в пространстве..
			Исполнение художественных произведений.
			Рассказы об истории танца в древнем мире, балета, эвритмии.
			Разработка юмористического поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Музыкальная эвритмия: одновременное введение двух и более голосов (в группах).
			Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов и интервалов.
			Педагогические упражнения: на развитие социальности; «Я хочу, я не могу, я должен».
			Работа с формами в пространстве: комбинация групп геометрических форм.
			Исполнение художественных произведений.
			Драматическая эвритмия: согласные и гласные звуки как характеристика персонажа.

		Работа с крупной драматической формой (балладой) , работа над характером персонажа (походка, манеры и т.д.).
		Музыкальная эвритмия: отражение звуковысотности и построение формы, работа с гаммами.
		Работа с медной палочкой; броски и перебросы различной степени сложности.
		Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов и интервалов.
		Работа с балладой – групповые формы.
		Работа с балладой – сольные формы.
		Ориентация в пространстве и теле: перемещение и преобразования геометрических фигур (5-, 6-, 7-, 8-угольников).
		Работа с формами в пространстве: сложные геометрические преобразования со сменой ориентации в пространстве.
		Исполнение художественных произведений.
		Душевые жесты, положения рук, ног и головы.
		Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
		Музыкальная эвритмия: настроение мажор и минор, музыкальные интервалы и их смена, форма интервалов в пространстве.
		Разработка музыкального произведения с применением жестов тонов и интервалов.
		Работа с медной палочкой; соединение упражнений с различными ритмами и формами.
		Работа с формами в пространстве со свободными (художественными) формами.
		Ориентация в пространстве и теле: перемещение и преобразования геометрических фигур (5-, 6-, 7-, 8-угольников).
		Исполнение художественных произведений.