

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 5 - х классов**

Ярославль

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности по развитию личности, ее способностей, удовлетворению образовательных потребностей и интересов, самореализации школьников «Эвритмия» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- 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;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

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 зачаток 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 сцен движения, 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.

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.

Место предмета в учебном плане

Занятия по эвритмии проводятся в художественно-познавательной форме 1 раза в неделю по 40 минут, и включают в себя упражнения с музыкой и речью (музыкальной и речевой эвритмии).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 5 класс

1. Ориентация в теле и в пространстве. Фронтальные формы. 4 часа.
2. Работа с формами в пространстве. Форма 5-конечной звезды индивидуально, Форма 5-конечной звезды в группе, Комбинации дуг, прямых, спиралей в геометрических формах, Грамматические формы в пространстве, Гармоническая «восьмерка». 6 часов.
3. Педагогические упражнения. «Танец мира», «Танец энергии», «Облака просветляющий», 4 часа.
4. Ритмы. Такт 4/4 и ритмы в нем, Ионикус мажоре, Ионикус миноре, Гекзаметр в шагах, Гекзаметр в шагах и в жестах рук. 4 часа.
5. Принципы речевой эвритмии. Согласные и гласные звуки в исполнении стихотворений, Соединение жестов звуков с формами, Отражение культурных эпох в качестве жестов - Др. Индия, Отражение культурных эпох в качестве жестов - Др. Персия, Отражение культурных эпох в качестве жестов – Др. Египет, Отражение культурных эпох в качестве жестов – Др. Греция. 4 часа.
6. Принципы музыкальной эвритмии. Гамма До мажор – углубление, Гаммы Соль мажор и Фа мажор, Жесты музыкальных то-нов в исполнении музыкальных произведений, Фразировка, такт, ритм, Введение многоголосия (на примере канонов), Многоголосие (на примере канонов), Смена темпа. 6 часов.
7. Работа с медной палочкой. Подготовительные упражнения (в ритмах), Передача палочек друг другу, Гласные звуки с медной палочкой – древнеперсидское изречение. 6 часов.

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 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;

• ***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; 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;

- 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;

- 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;

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;

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;

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;

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.

- 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;
- 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.

5 класс
Поурочное планирование:

№ урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
			Эвритмические жесты гласных и согласных звуков речи: большие-маленькие.
			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Работа с формами в пространстве: пятиконечная звезда; комбинации прямых, дуг, спиралей.
			Музыкальная эвритмия. Работа с ритмом в музыке. Гаммы C-dur. Жесты отдельных тонов в работе с музыкальными произведениями.
			Работа с поэтическими метрами – анапест в круговых формах («восьмерки»). Гекзаметр.
			Работа с палочкой (восходящие и нисходящие ритмы).
			Музыкальная эвритмия. Работа с мелодиями на два голоса, каноном.
			Ориентация в пространстве и теле: углубление работы над фронтальными формами.
			Исполнение художественных произведений.
			Музыкальная эвритмия. Смена темпов, знаки при ключе «диез и бемоль».
			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Развитие и дыхание форм. «Растительная» форма.

			Музыкальная эвритмия. Работа с ритмом в музыке. Звуковысотность. Гаммы G-dur. Жесты отдельных тонов в работе с музыкальными произведениями.
			Упражнения на координацию с мячиками. Ориентация в пространстве и теле.
			Отражение культурных эпох в качестве форм в пространстве.
			Исполнение художественных произведений.
			Гекзаметр, как основа греческого эпоса.
			Разработка поэтического произведения с применением жестов звуков речи.
			Гласные звуки и гекзаметр. Отражение культурных эпох в качестве жестов.
			Гармоническая восьмерка, метаморфозы формы.
			Музыкальная эвритмия. Работа с ритмом в музыке. Звуковысотность. Гаммы F-dur. Жесты отдельных тонов в работе с музыкальными произведениями.
			Работа со звуками иностранной речи.
			Педагогические упражнения: дионисийские круговые танцы: «Танец войны» и «Танец мира».
			Педагогическое упражнение: форма «Веселый Ауфтакт».
			Ориентация в пространстве и теле: углубление работы над фронтальными формами.
			Исполнение художественных произведений.
			Музыкальная эвритмия. Работа с мелодиями на два голоса, канон.
			Работа со звуками иностранной речи, отражение культурных эпох в качестве жестов.
			Разработка поэтического произведения на немецком языке с применением жестов звуков речи.
			Работа с грамматическими формами в пространстве.

			Музыкальная эвритмия. Работа с ритмом в музыке. Звуковысотность. Гаммы C-dur, G-dur, F-dur. Жесты отдельных тонов в работе с музыкальными произведениями.
			Работа с формами в пространстве: пятиконечная звезда; комбинации прямых, дуг, спиралей.
			Ориентация в пространстве и теле: углубление работы над фронтальными формами.
			Исполнение художественных произведений.

Методическое обеспечение.

1. Образовательные программы российских вальдорфских школ. Народное образование, Москва 2009
2. Dubach –Donath A. Die Grundelemente der Eurythmie. Dornach
3. Образовательные программы российских вальдорфских школ. Народное образование, Москва 2009
4. Dubach –Donath A. Die Grundelemente der Eurythmie. Dornach, 1998.
5. Steiner R. Eurythmie als sichtbarer Gesang. Dornach, 1975.
6. Steiner R. Eurythmie als sichtbare Sprache. Dornach, 1968.
7. Ton – und Lauteurythmie durch Elena Zuccoli. Dornach 1997.
8. Tatiana Kisseleff. Eurythmie-Arbeit mit Rudolf Steiner. Basel, 1982.
9. Tonnie Brounts, Helga Daniel. Bewegt ins Leben (Eurythmie in den Klassen 5 bis 8)