

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
“Средняя общеобразовательная школа “Согласие”  
Лицензия Министерства образования № 72769  
Свидетельство о государственной аккредитации № 3472

---

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
протокол от 29.08.2019 №1



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.А.Сычева

приказ от 30.08.2019 № 21/У-19

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

Предмет	Эвритмия
Учебный год	2019-2020
Класс	6
Учитель	Казакова Е.В.
Количество часов в год	34
Уровень реализации	Среднее общее образование

2019г.

## **Пояснительная записка.**

### **Статус документа**

В настоящей программе предпринята попытка адаптировать к условиям 11-летней российской школы и интегрировать в отечественный образовательный процесс разработанный и прошедший апробацию в Германии курс эвритмического образования для вальдорфских школ.

Данная рабочая программа является примерной. Структурирование учебного материала, распределение часов по темам, выбор примеров для рассмотрения и форм учебной деятельности учащихся происходит в каждой школе по-своему в зависимости от возможностей учителя и школы, а также актуального состояния учащихся (класса). Каждая школа разрабатывает на основе данной программы свою собственную, ориентируясь на свой учебный план и учитывая потребности детей и запросы родителей, а также кадровые и материально-технические возможности школы.

### **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 (5-9 кл.) 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 сценического 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.

В данной программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 15%, предназначенный для реализации учителем собственных подходов по структурированию и насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса. Следует учесть, что основная методическая база для учителей эвритмии существует и пополняется за счёт иностранных изданий. В этой связи уместно говорить о создании местного издания на русском языке, с представлением методических материалов и разработок учителей эвритмии из России.

Учитель эвритмии должен: иметь специальное образование, полученное в учебном заведении России или за рубежом, знать и владеть принципами Вальдорфской педагогики, иметь представление об этапах антропологического развития ребёнка, свободно владеть предметом, представлять себе учебную программу в целом, четко осознавать цели и задачи обучения.

### **Место предмета в учебном плане**

Занятия по эвритмии проводятся в художественно-познавательной форме 1 раз в неделю (34 часа в год).

### **Планируемые результаты**

#### **В результате занятий эвритмией ученик научится понимать**

- жесты рук и положение корпуса при исполнении гласных и согласных звуков, душевных жестов;
- жесты при исполнении различных гамм, интервалов и аккордов;
- особенности различных культурных эпохах и их отражение в жесте и движении;
- формы интервалов в пространстве;
- правила совместного движения в общем потоке;

#### **уметь**

- свободно выполнять задания учителя;
- свободно двигаться в пространстве по заданной траектории, уметь осваивать любые формы (включая геометрические), путём передвижения в пространстве;
- выполнять формы с изменяющейся ориентацией;
- находить закономерности построения формы в пространстве, что позволяет выстраивать гармоничные отношения с миром;
- узнавать изученные произведения;
- ориентироваться в мире основных понятий музыки и литературоведения;
- ориентироваться в музыкальных закономерностях, различать на слух настроение различных интервалов, различать звуковысотность, метр, ритм, голосоведение и другие особенности фактуры музыкального произведения;

- ориентироваться в голосоведении;
- ориентироваться в различных поэтических закономерностях и различать на слух различные ритмы;
- выполнять жесты гласных и согласных звуков, тонов и интервалов;
- соединять различные жесты с движением по форме;
- перестраиваться внутри одного задания и с одного задания на другое;
- ловко обращаться с палочкой, имеют навык быстрого и четкого выполнения ритмических упражнений, способен самостоятельно обращать внимание на качество исполнения упражнений с палочкой;
- эмоционально-образно воспринимать произведение искусства;
- творчески работать с материалом;
- выполнять учебные и творческие задания (сообщения, разработка форм, и др.);
- работать с различными душевными состояниями;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях движением;

**получит возможность научиться**

*использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- *выражения эмоциональной окраски стихотворения или музыкального произведения жестами и движениями в пространстве;*
- *участия в художественной жизни школы (концерте, празднике, спектакле и др.);*
- *гармонизации внутреннего мира, к стабилизации психологического состояния, посредством работы над эвритмическими способами выражения различных душевных настроений;*
- *поддерживания и развития социального начала, при работе над большими групповыми формами;*
- *проявления необходимых социальных компетенций и хорошего самочувствия в коллективе, гармоничного выстраивания отношений с окружающим миром;*

**Формы подведения итогов:** открытые уроки и показы; концерты; участие в праздниках года; фестивали эвритмии; спектакли или части спектакля; рефераты (в старших классах); годовые проекты (в старшей школе).

## 6 класс

(34 часа)

В 12 лет у большинства детей в основном устанавливается соотношение дыхания и сердцебиения как у взрослого человека  $\frac{1}{4}$ . Мускулы всё больше связываются с костной системой. Они приспособляются теперь к динамике скелета и интенсивно соучаствуют в том, что происходит в конечностях при ходьбе, прыжках, охватывании предметов. Это ощущение приносит чувство тяжести и силы. Единство и гармония, грациозность и лёгкость движений постепенно теряются. Жесты становятся угловатыми и неловкими. В этом классе ребёнок способен пережить красоту закономерности, и это позволяет в преподавании эвритмии опираться на новые учебные предметы: физику (оптика и акустика), геометрию с циркулем.

Все упражнения в этом возрасте должны быть пронизаны осознанным напряжением воли при выполнении движений, важно обращать пристальное внимание на точность исполнения всех упражнений.

### Задачи обучения

- Познакомить детей с выражением душевного в речевой эвритмии;
- научить детей соединять во времени и пространстве различные ритмические структуры;
- в речевой эвритмии научить непрерывному движению в речевом потоке;
- в музыкальной эвритмии научить дифференцированному слышанию мелодических голосов;
- развивать пространственное мышление учащегося на основе геометрических преобразований;
- развивать свободу и ловкость в работе с медной палочкой.

В этом возрасте единство и гармония движений ребенка постепенно теряются, поэтому теперь большое внимание уделяется музыкальным упражнениям с тонами. Особенное внимание уделяется работе с интервалом октавы, полифонии.

Большое внимание уделяется алфавиту, а также вводится представление о душевном переживании речевых и музыкальных жестов.

Ведётся основная работа с геометрическими фигурами и их превращениями.

Основное внимание уделяется упражнениям с палочками.

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Ориентация в пространстве и теле: звёзды в пространстве и в теле; изменение фронтальности при выполнении формы. (4 часа)
2. Работа с формами в пространстве: комбинации прямых, дуг, спиралей в различных формах; развитие и метаморфозы сложных форм; трансформация геометрических форм (по выбору); формы гласных в пространстве. (7)

3. Педагогические упражнения: "Весёлый и Трагический Ауфтакт"; "Танец войны" и "Танец мира" (вариация формы); "танец планет" (введение формы); кривые Кассини. (4)

4. Противоритмы. (3)

5. Принципы речевой эвритмии: согласные и гласные звуки, соединение звуков в речевом потоке; исполнение жестов согласных в ногах; алфавит и его вариации; соединение звуков с формами в пространстве; переживание душевного настроения в исполнении жестов. (5)

6. Принципы музыкальной эвритмии: метр и тактовая черта, фразировка; двуголосье, простейшие виды полифонии; настроение Dur и moll; гаммы до 3 знаков при ключе(включительно); настроение и жест октавы. (6)

7. Работа с медной палочкой: 7-частное упражнение; «Водопад»; 12-частное упражнение. (4)

8. Зачётные (открытые) уроки. (2 часа)

## **Основные критерии оценки.**

### **Работа с телом:**

- осанка;
- зажатость/освобождённость (свобода) корпуса и конечностей;
- владение телом (свободное/скованное, ловкое/неловкое и т.д.);
- возможность самостоятельного движения различными частями тела;
- владение различными частями тела;
- сознательное владение различными частями тела.\*

### **Ловкость:**

- быстрота двигательной реакции;
- способность быстро перестраиваться в упражнениях;
- развитость чувства равновесия (наличие, степень развитости);
- степень свободы владения предметами;
- сознательность исполнения.\*

### **Концентрация внимания:**

- способность воспроизводить заданный ритм;
- способность соединять/разделять различные ритмы в движении (сильная/слабая);
- способность быстро перестраиваться внутри задания (присутствует/отсутствует, слабая/сильная и т.д.);
- способность переключаться на другие виды упражнений;
- способность удерживать внутреннее внимание.

### **Жесты:**

- качество жеста (сильный/слабый, жёсткий/мягкий, просторный/тесный, рыхлый/плотный, скованный/свободный, широкий/узкий и т. д.);

- оформленность, сформированность жеста (наличие/отсутствие), чёткость исполнения;
- наполнение жеста (скупой/наполненный и т. д.);
- способность выполнять резкие/плавные круглые/угловатые движения и т.д.;
- способность выражать содержание и настроение произведения через жест;
- способность удерживать собственную речь внутри себя во время исполнения;
- способность выполнять сознательно резкие/плавные круглые/угловатые движения и т.д.\*
- сознательность исполнения жеста.\*

**Движение и работа с пространством:**

- качество движения (плавное/резкое, четкое/размытое, свободное/скованное и т.д.);
- умение распределить движение во времени и пространстве;
- выразительность как способность раскрыть содержание и настроение произведения;
- свободная ориентация в пространстве (присутствует/отсутствует, степень выраженности);
- способность менять направление движения в пространстве;
- способность/неспособность переводить нарисованное в движение;
- способность отразить движение в нарисованной форме;
- знание и сознательное исполнение классических форм\*;
- способность сознательно менять направление движения в пространстве;\*;
- оформленность, сознательность движения.\*

**Поток:**

- способность соединять звуки в один поток;
- наличие/отсутствие дыхания в потоке;
- способность быть ведущим и ведомым;
- сознательность/бессознательность владения потоком, способность менять направление потока.\*

**Самостоятельность:**

- ученик исходит из сил подражания/ может работать сам;
- степень готовности к самостоятельной работе (работа с формой, движением, жестом, подбор материала и т. д.);
- творческий подход к выполнению задания.

**Социальный аспект:**

- наличие/отсутствие, степень сформированности чувства партнёра;
- умение вести и следовать, быть ведущим и ведомым;
- способность и желание помогать;
- способность быть включённым в атмосферу урока.



**Палочки:**

- знание последовательности исполнения движений в упражнении;
- правильность и чёткость исполнения;
- способность сочетать движение в руках с другими видами движений (в ногах, по форме и т. д.);
- фантазия при исполнении упражнений, составлении комбинаций различных упражнений;
- ловкость и свобода исполнения, владения предметами;
- отсутствие/наличия страха при работе с предметами;
- сознательность исполнения.\*

**Теория:**

- имеется представление об основных понятиях;
- знание, понимание и свободное владение терминологией;\*
- знание основных понятий;\*
- знание истории возникновения эвритмии.\*

\* С 9 класса.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЭВРИТМИИ (6 КЛАСС)**

1. Вводный урок. Повторение жестов для звуков речи.
2. Алфавит. Работа с качеством звуков.
3. Вариации формы «Пятиконечная звезда».
4. Форма «Семиконечная звезда».
5. Вариации формы «Семиконечная звезда».
6. Работа с поворотом фронтальных форм (подвижная фронтальность).
7. Метр в музыке, двухдольные размеры.
8. Метр в музыке, трехдольные размеры.
9. Введение понятия «Тактовая черта».
10. Упражнения с палочкой.
11. Введения упражнения с палочкой «Водопад».
12. Танец войны и танец мира как единство противоположностей.
13. Настроение мажора и минора.
14. Настроение мажора и минора в поэзии.
15. «Веселый» ауфтакт.
16. «Трагический» ауфтакт.
17. Зачетный урок
18. Жесты звуков речи и пространственные формы.
19. Создание пространственных форм для гласных.
20. Создание пространственных форм для согласных.
21. Метаморфозы треугольников.
22. Работа с поворотом фронтальных форм (подвижная фронтальность).
23. Полифония, основные законы.
24. Работа с голосами в полифоническом произведении.
25. Композиция упражнений с палочкой.

- 26.Композиция упражнений с палочкой.
- 27.Форма «Кривые Кассини».
- 28.Переживание душевного настроения в исполнении жестов речи.
- 29.Работа с гаммами (соль мажор, фа мажор).
- 30.Работа с гаммами (ре мажор, си бемоль мажор).
- 31.Разбор музыкального произведения.
- 32.Соединение ритма и формы.
- 33.Соединение ритма, звуковысотности и формы.
- 34.Зачетный урок.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **Специальная литература**

1. Искусство эвритмии в лекциях и высказываниях Р.Штайнера. - М., 1996.
2. Неттери А. Зодиак, ритм, тональность, пространство. – Одесса, 2004.
3. Рихтер Т. Задачи преподавания свободной вальдорфской школы. (Учебный план и программы по всем предметам). - М., 1999.
4. Слезак – Шиндлер. Искусство речи в школьном возрасте. – М., 1995.
5. Случ Г.В. Эвритмия.// Вальдорфская педагогика: Антология. – М., 2003, с. 402-408
6. Штайнер Р. Тон – эвритмия. - М., 2000./ GA 278
7. Штейнер Р. Эвритмия. Откровение говорящей души. Усовершенствование воззрения Гёте на метаморфозу в области человеческого движения. – Дорнах, 1972./GA 277
8. Эвритмия и гимнастика. Эвритмия. // К.Штокмайер. Р.Штейнер. Материалы к учебным программам вальдорфских школ. - М., 1995.

### **Дополнительная литература по эвритмии**

1. Волошина М. Зеленая Змея. История одной жизни. - М., 1993.
2. Тургенева А. Воспоминания. - М., 2002.
3. Штейнер Р. Антропология и педагогика.- М., 1997./ GA 302 а
4. Штейнер Р. Воспитание ребёнка с точки зрения духовной науки. – М., 1995.

5. Штейнер Р. Духовное обновление педагогики. - М., 1995.
6. Штейнер Р. Духовно-душевные основы педагогики.- М., 1997./ GA 305
7. Штейнер Р. Искусство воспитания. Методика и дидактика. – М., 1996. /GA 294
8. Штейнер Р. Искусство воспитания. Семинарские обсуждения и лекции по учебному плану– М., 1995./GA 295
9. Штейнер Р. Лечебнопедагогический курс.– Калуга, 1995. /GA 317
10. Штейнер Р. Общее учение о человеке как основе педагогики. – М., 1999. /GA 293
11. Штейнер Р. Педагогика, основанная на познании человека. – М., 1996. /GA 311
12. Штейнер Р. Педагогическая практика с точки зрения духовно-научного познания человека. – М., 1997.
13. Штейнер Р. Педагогические советы в Свободной вальдорфской школе. Штутгарт, 1919-1924: в 3 т. – М., 2000. /GA 300
14. Штейнер Р. Познание человека и учебный процесс. – М., 1998. /GA 302
15. Штейнер Р. Современная духовная жизнь и воспитание. – М., 1996. /GA 307
16. Эвритмия // Ф.Карлгрен. Воспитание к свободе. М., 1995.
17. Эльц Х. Человеческие темпераменты в антропософском представлении. – Калуга, 2002.

### **Дополнительная литература по различным темам**

1. Бодлер Ш. Об искусстве. – М., 1986.
2. Валерии П. Об искусстве. – М., 1997.
3. Гарсия Лорка Ф. Об искусстве. – М., 1971.
4. Гёте И. В. Об искусстве. – М., 1975.
5. Кандинский В.В. О духовности в искусстве. – М., 1991.
6. Лотман Ю. М. Об искусстве. – СПб, 1998.
7. Пастернак Б. Л. Об искусстве. – М., 1990.
8. Цветаева М.И. Об искусстве. – М., 1991.
9. Асафьев Б.В. О симфонической и камерной музыке. Л., 1981.

10. Григорович В.Б. Великие музыканты Западной Европы: И.С. Бах, Й. Гайдн, В. А. Моцарт, Л. Бетховен: Хрестоматия для учащихся старших классов. – М., 1982.
11. Дебюсси и музыка XX в. – Л., 1983.
12. Друскин М. О западноевропейской музыке XX в. – М., 1973.
13. Кац Б. А. Музыкальные ключи к русской поэзии. – СПб, 1997.
14. Конен В. История зарубежной музыки. – М., 1972.
15. Левик Б.В. История зарубежной музыки. – М., 1980.
16. Левик Б.В. Музыкальная литература зарубежных стран. –Вып. 5 – М., 1980.
17. «Раскаты импровизаций...»: Музыка в творчестве, судьбе и доме Бориса Пастернака. Л., 1991.
18. Русская музыка и XX век: Русская музыкальное искусство в истории художественной культуры XX в. – М., 1998.
19. Русская музыкальная литература. – Вып. 2 - Л., 1985.
20. Фролов А. Музыкальная литература. Учебник для 3 класса ДМШ. – СПб, 2002.
21. Белый А. Глоссолалия. - М, 2000.
22. Белый А. Символизм как миропонимание. – М., 1994.
23. Гинзбург Л.Я. Поэтика. – Л., 1978.
24. История русской литературы, XX век: Серебряный век. – М., 1994.
25. Кац Б.А., Тименчик Р.Д. Анна Ахматова и музыка. Л., 1989.
26. Рапацкая Л.А. Искусство «серебряного века». – М., 1996.
27. Серебряный век: Поэзия. – М., 1998.
27. Андреев Л. Г. Импрессионизм. М., 1980.
28. Импрессионисты, их современники, их соратники: Живопись. Графика. Литература. Музыка. - М., 1976.
29. Ревалд Дм. История импрессионизма. М., 1994.
30. Экспрессионизм. М., 1966.

**Энциклопедии. Словари. Справочники.**

1. Власов В. Г. Стили в искусстве: Словарь: в 3т. – СПб, 1995-1997.
2. Всеобщая история искусств: в 6 т. – М., 1956-1966.
3. Искусство стран и народов мира: в 5 т. – М., 1962-1981.
4. Кассу Ж. Энциклопедия символизма: Живопись, графика и скульптура. Литература. Музыка. – М., 1998.
5. Литературная энциклопедия: в 9т. – М., 1961-1978.
6. Мифы народов мира. Энциклопедия: в 2т. –М., 1991.
7. Музыкальная энциклопедия: в 6 т. –М., 1973-1981.
8. Популярная художественная энциклопедия: в 2 т. –М., 1986.
9. Розенталь Д. Э., Тененкова М.А. Словарь – справочник лингвистических терминов. Пособие для учителей. – М., 1976.
10. Руднев В. П. Словарь культуры XX в. –М., 1999.
11. Русский балет: Энциклопедия. –М., 1997.
12. Творческие портреты композиторов: Популярный справочник. – М., 1990.
13. Словарь искусств. – М., 1996.
14. Художественная культура: Понятие, термины. – М., 1978.
15. Эфрос А.М. Мастера разных эпох. – М., 1997.
16. Янсон Х.В. Основы истории искусств. – М., 1996.

