

**Управление образования города Пензы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 42 г. Пензы
(МБОУ гимназия № 42 г. Пензы)**

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБОУ гимназии № 42 г. Пензы

Протокол № 2
от 23.05.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ гимназии № 42 г. Пензы
Т.Ю. Сионова



Приказ № 34-оп от 24.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Пробуди свой голос»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Петрова Марина Андреевна,
педагог дополнительного
образования,

Пенза 2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

У каждого человека свой уникальный голос. Он является частью его жизненной силы. Именно голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением и без него.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Пробуди свой голос» - программа по развитию певческих способностей детей в условиях дополнительного образования детей в МБОУ гимназии №42 г. Пензы ориентирована на обучение детей пению в возрасте от 8 до 17 лет и рассчитана на 3 года.

Программа составлена с учетом требований, определенных нормативными документами: В программе систематизированы средства и методы музыкально - художественной деятельности, обосновано использование разных видов детской музыкально – художественной деятельности в процессе обучения детей пению. В программе выделено два типа задач:

Первый тип – это воспитательные задачи, которые направлены на развитие эмоциональности, интеллекта, а также коммуникативных особенностей детей.

Второй тип – это образовательные задачи, которые связаны непосредственно с обучением детей пению. Раскрываются условия для правильного звучания голоса (певческая установка), которые ускоряют музыкальное развитие детей.

Программа имеет художественную направленность и рассчитана на три года обучения. Занятия для каждой группы проводятся 2 раза в неделю по 1 (академических) часу. Всего 72 часа в год. Количественный состав участников студии не более 60 человек, возраст от 8 до 17 лет.

- По содержанию программа является художественной.
- Уровень сложности – стартовый.
- Форма обучения – очная, групповая.
- По степени авторства – модифицированная.

Условиями отбора детей в вокальный кружок являются: их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен отбор детей, способных заниматься пением, в силу различных, в том числе организационных, обстоятельств.

Программа предусматривает методику вокального воспитания детей и участие в различных мероприятиях МБОУ гимназии № 42 г. Пензы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- «Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МБОУ гимназии № 42 г. Пензы».

Актуальность и значимость программы обусловлена тем, что в процессе изучения эстрадного вокала дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Эмоциональное раскрепощение ребенка, снятие зажатости, обучение чувствованию и художественному воображению - это путь через игру, фантазирование. Пение является одним из основных методов эстетического воспитания. Программа способствует тому, что ребенок, наделенный способностью к творчеству, развитию своих способностей, мог овладеть умениями и навыками вокала, самореализоваться в творчестве, научиться передавать свое внутреннее эмоциональное состояние через вокал.

В отличие от других, данная программа направлена, прежде всего, на развитие интересов детей, неориентированных на дальнейшее профессиональное обучение, но желающих получить навыки эстрадного пения. Программа имеет возрастных общеразвивающую направленность, основывается на принципе вариативности для различных категорий детей, обеспечивает развитие творческих способностей, формирует устойчивый интерес к творческой деятельности.

Новизна программы заключается в том, что она отвечает запросам и требованиям, предъявляемым ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО – это формирование творческой, всесторонне развитой личности, создание условий для реализации тех универсальных учебных действий, которыми должна обладать личность в настоящее время.

Особенность программы:

Программа позволяет в условиях общеобразовательного учреждения через систему дополнительного образования расширить возможности образовательной области «Вокальное искусство». Она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников разных возрастных групп в вокальном кружке за 3 года обучения соразмерно личной индивидуальности.

В программу включены упражнения дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, речевые игры и упражнения, разработанные по принципу педагогической концепции Карла Орфа, позволяющие развивать у детей чувство ритма, формировать хорошую дикцию,

артикуляцию, помогающие ввести их в мир динамических оттенков познакомить с музыкальными формами, игровые задания, повышающие мотивацию детей к занятиям, развивающие их познавательную активность.

Содержание программы «Пробуди свой голос» может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса, развития вокальных умений и навыков.

Песенный репертуар подобран с учетом традиционных дней, тематических праздников и других мероприятий по совместному плану воспитательной направленности гимназии; программа предусматривает обучение эстраднему пению.

Педагогическая целесообразность программы в том, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей всех возрастов занятия в вокальном кружке «Пробуди свой голос» - это источник раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизации и гармонизации личности. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля; координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса, слуховые навыки (навыки слухового контроля и самоконтроля за качеством своего вокального звучания). Со временем пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Адресат программы:

Образовательная программа рассчитана на детей в возрасте 8-17 лет.

Описание возрастных особенностей детей

Школьный возраст - время развития и взросления, важный момент для любого ребенка. Идет активное развитие психики и личности ребенка. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы. Возрастные особенности начинают проявляться с 7 лет. Это позитивный момент развития личности, ведь школьник начинает осознавать важность собственного «я».

У ребенка школьного возраста появились другие социальные возможности: дружба; совместное решение проблем; соперничество; желание быть самым лучшим; появляются даже первые симпатии к противоположному полу; выстраиваются новые отношения со взрослыми.

В этот момент появляются два желания: быть как все, принадлежать к большинству; быть лучшим, получать похвалы, награды.

Теперь школьник уже совсем не хочет быть ребенком – он стремится к своему психологическому взрослению. Учебная деятельность, развитие логики, мышления способствуют его психологическому росту.

В 7-10 лет деятельность ребенка уже не является праздной или неосмысленной. Он учится принимать решения, выделять важность совершения тех или иных действий в зависимости от их целей. У детей появляется возможность прочувствовать все эмоциональные состояния. У большинства детей это период обостренной эмпатии. Восприятие перестраивается с эгоистического на самокритичное. Теперь он отличает «нужно» от «хочу – не хочу». Ребенок учится постепенно делать волевые усилия над собой.

Вместе с формированием нравственных качеств приходит и желание быть лучше других. Это попытка позиционировать себя в обществе других детей. Пока что основная деятельность ребенка — учеба, общение. Получать хорошие оценки, признание учителей, быть популярным в группе детей – понятное и объяснимое желание, больше того, возрастная потребность.

В школьном возрасте происходит смещение видов деятельности: от игры до учебы. Постепенно меняются приоритеты, интересы, но игровая деятельность еще долго будет оставаться важной для детей этого возраста. Первый класс (6-7 лет) рассчитан на плавный переход от игровой формы работы к реальной. К концу третьего класса (9-10 лет) ребенок готов сосредоточиться на учебе и развитии. Теперь его воля развита сильнее, он готов дольше концентрировать внимание, увеличился объем памяти.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством 216 часов

Первый год обучения - 72 часа.

Второй год обучения – 72 часа.

Третий год обучения - 72 часа.

Форма реализации образовательной программы очная, групповая. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин);

3 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Стартовый (3 года обучения)

Практическое знакомство с пением как видом музыкальной деятельности, эстрадным творчеством, концертно-исполнительской деятельностью через разнообразные формы деятельности (учебная, развивающая, репетиционная, исполнительская). При реализации программы применяются групповые и индивидуальные формы обучения; словесные, наглядные, практические методы обучения, применяются информационно – коммуникационные, игровые, личностно-ориентированные технологии.

В программе систематизированы средства и методы музыкально - художественной деятельности, обосновано использование разных видов детской музыкально – художественной деятельности в процессе обучения детей пению.

Формы обучения:

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Занятие-постановка, репетиция, отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Заключительное занятие, завершающее тему – концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей, родителей.

Методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения пению детей является демонстрация педагогом разной манеры пения.

Принципы педагогического процесса:

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством пения, от простого к сложному;
- принцип успешности;

- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип практической направленности.

В программу заложены принципы музыкальной педагогики Карла Орфа. Ценность заключается в том, что эти принципы являются одной из эффективных форм психологического переключения во время занятий; развивают двигательные способности, музыкальную память, чувство ритма, речевое интонирование, развитие музыкального слуха.

Дыхание - это основа вокального искусства в программе важное место занимает дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой (приложение 1).

Классические методики, которые используются при реализации программы, позволяют научить обучающихся, слышать и слушать себя, осознавать и контролировать свою певческую природу, владеть методами и приемами, снимающие мышечные и психологические зажимы. Вокальная педагогика учитывает, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, вокальными и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и творческого подхода к методам их развития.

Цель программы: приобщение учащихся к вокальному искусству, обучение пению и развитие их певческих способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать выразительному пению;
2. Развивать слух и голос детей;
3. Формировать голосовой аппарат.
4. Развивать музыкальные способности;
5. Развивать музыкально-слуховые представления, чувство ритма;

Личностные:

6. Формировать устойчивый интерес к пению;
7. Сохранять и укреплять психическое, физическое здоровье детей;
8. Приобщать к концертной деятельности (участие в различных мероприятиях гимназии);
9. Создавать комфортный психологический климат, благоприятную ситуацию успеха.

Метапредметные:

1. Формирование навыков продуктивного общения со сверстниками.
2. Развитие культуры пения, музыкального кругозора и эрудиции.
3. Формирование навыков вокальной деятельности.
4. Развитие творческих способностей учащихся.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

К концу первого года реализации программы учащиеся должны:

знать/понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»

уметь:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;

К концу второго года обучения дети должны:

знать/понимать:

- соблюдать певческую установку;

- жанры вокальной музыки;

уметь:

- правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- точно повторить заданный звук;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса;
- петь чисто и слаженно в унисон;
- петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
- дать критическую оценку своему исполнению;
- принимать активное участие в творческой жизни гимназии.

К концу третьего года обучения дети должны:

знать/понимать:

- основные типы голосов;
- жанры вокальной музыки;
- типы дыхания;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- реабилитация при простудных заболеваниях;
- образцы вокальной музыки русских, зарубежных композиторов, народное творчество;

уметь:

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;

К концу третьего года обучения более ярко проявляются творческие способности каждого обучающегося. Владение различными вокальными, техническими средствами, разнообразный репертуар, большой объем сценической практики позволяют детям лучше реализовать свой потенциал: обучающиеся приносят на занятие собственные распевки, рисунки на темы исполняемых произведений, находят новые жесты, движения, драматургические решения. Дети этого года принимают активное участие во всех мероприятиях гимназии.

Формы аттестации и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Концерты и выступления - репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников студии и их подготовки. Песни с хореографическими движениями, или сюжетными действием должны быть значительно легче в вокальном отношении, чем вся остальная программа, так как при их исполнении внимание ребят, кроме пения, занято танцевальными движениями или актёрской игрой. Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам.

Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.

Репетиционная и постановочная работа проводится один раз в неделю, согласно, репертуарного плана.

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников вокальной студии в школьных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении вокального материала.

В процессе обучения детей используются следующие виды контроля: входящий, промежуточный и итоговый. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Выявление достигнутых результатов осуществляется через механизмы:

- Педагогические наблюдения (прослушивание);
- Открытые занятия с последующим обсуждением.

Учебный план

№	Наименование темы	1 года	2 год	3 год
---	-------------------	--------	-------	-------

		обучения	обучения	обучения
1	Вводное занятие	3		
2	Пение как вид музыкальной деятельности	18	9	
3	Формирование детского голоса	24		
	Организация певческой деятельности учащихся в условиях занятий сценическим движением.			12
	Совершенствование вокальных навыков		26	14
4	Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение	16	13	13
	Элементы хореографии			13
	Актёрское мастерство			3
5	Концертно-исполнительская деятельность	8	14	14
6	Итоговое занятие	3		3
	Всего:	72	72	72

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Прослушивание, наблюдение
2	Пение как вид музыкальной деятельности	18	6	12	
2.1	Понятие о сольном и ансамблевом пении	6	2	4	Выполнение тестовых заданий
2.2	Строение голосового аппарата	6	2	4	Наблюдение. Анализ выполнения голосовых и звуковых упражнений
2.3	Вокально-певческая установка	6	2	4	Беседа. Анализ выполнения статических и динамических певческих упражнений
3	Формирование детского голоса	24	10	14	
3.1	Звукообразование	4	2	2	Устный опрос. Беседа, наблюдение.
3.2	Певческое дыхание	4	2	2	Беседа, анализ выполнения вокальных и дыхательных упражнений.
3.3	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	5	1	4	Беседа, анализ выполнения вокальных и дыхательных упражнений.
3.4	Дикция и артикуляция	3	1	2	Наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов
3.5	Речевые игры и упражнения	4	2	2	Наблюдение, выполнение упражнений на разные

					эмоции, анализ результатов.
3.6	Вокальные упражнения	4	2	2	Наблюдение, выполнение и анализ показа упражнений на укрепление примарной зоны звучания детского голоса.
4	Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение	16	8	8	
4.1	Детская песня	4	2	2	Наблюдение, анализ исполнения тестовых детских песен.
4.2	Эстрадная песня	4	2	2	Наблюдение, анализ исполнения тестовых эстрадных песен.
4.3	Эстрадный хор	4	2	2	Наблюдение, выполнение вокальных упражнений, анализ результатов.
4.4	Сольное пение	4	2	2	Беседа, выполнение вокальных упражнений, анализ результатов.
5	Концертно-исполнительская деятельность	8	3	5	Участие в концертах гимназии
5.1	Репетиции	3	1	2	Беседа, наблюдение, анализ результатов вокальных заданий.
5.2	Выступления, концерты	5	2	3	Наблюдение, анализ выступления солистов и группы на концерте
6	Промежуточная аттестация. Исполнение вокальных номеров	3	1	2	Наблюдение, анализ исполнительских и вокальных результатов
	Всего:	72	29	43	

Содержание учебно-тематического плана

1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: План работы кружка. Ознакомление с планом работы кружка, знакомство с педагогом.

Контроль: Прослушивание, наблюдение за вработываемостью учащихся.

Раздел 2. Пение как вид музыкальной деятельности.

Занятие 2.1.: Понятие о сольном и ансамблевом пении.

Теория: Пение как вид музыкально-исполнительской деятельности. Общее понятие о солистах, вокальных ансамблях (дуэте, трио, квартете, квинтете, сикстете, октете), хоровом пении. Правила набора голосов в партии ансамбля. Понятие об ансамблевом пении. Разновидности ансамбля как музыкальной категории (общий, частный, динамический, тембровый, дикционный). Организация занятий с солистами и вокальным ансамблем.

Практика: Диагностика. Прослушивание детских голосов. Предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными учеников.

Контроль: Выполнение тестовых заданий на знание понятий о сольном и ансамблевом пении.

Занятие 2.2. Строение голосового аппарата.

Теория: Техника безопасности, включающая в себя профилактику перегрузки и заболевания голосовых связок. Основные компоненты системы голосообразования.

Практика: Формирование звуков речи и пения – гласных и согласных. Функционирование гортани, работа диафрагмы. Работа артикуляционного аппарата. Верхние и нижние резонаторы. Регистровое строение голоса.

Контроль: Выполнение голосовых и звуковых упражнений.

Занятие 2.3. Вокально-певческая установка.

Теория: Понятие о певческой установке.

Практика: Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения. Система в выработке навыка певческой установки и постоянного контроля за ней.

Контроль: Выполнение статических и динамических певческих упражнений.

Раздел 3. Формирование детского голоса.

Занятие 3.1. Звукообразование.

Теория: Образование голоса в гортани; образование тембра. Интонирование.

Практика: Атака звука (твёрдая, мягкая, придыхательная); движение звучащей струи воздуха; слуховой контроль за звукообразованием.

Контроль: Устный опрос на знание понятий «Атака звука (твёрдая, мягкая, придыхательная)».

Беседа, наблюдение.

Занятие 3.2. Певческое дыхание.

Теория: Основные типы дыхания: ключичный, брюшной, грудной, смешанный (костно-абдоминальный). Правила дыхания – вдоха, выдоха. Воспитание чувства «опоры звука» на дыхании.

Практика: Координация дыхания и звукообразования, удерживания дыхания. Вдыхательная установка, «зевок». Пение с паузами; специальные упражнения, формирующие певческое дыхание.

Контроль: Задание на правила дыхания – вдоха, выдоха. Беседа, анализ выполнения вокальных и дыхательных упражнений.

Занятие 3.3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.

Практика: Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Контроль: наблюдение, выполнение тестовых упражнений, игра, анализ результатов.

Занятие 3.4. Дикция и артикуляция.

Теория: Понятие о дикции и артикуляции. Положение языка и челюстей при пении; раскрытие рта. Соотношение положения гортани и артикуляционных движений голосового аппарата. Правила орфоэпии.

Практика: Развитие навыка резонирования звука. Формирование высокой певческой форманты. Соотношение дикционной чёткости с качеством звучания. Формирование гласных и согласных звуков.

Контроль: Задание на знание понятий «Дикция и артикуляция», на развитие навыка резонирования звука, наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов.

Занятие 3.5. Речевые игры и упражнения (по принципу педагогической концепции Карла Орфа).

Теория: Знакомство с музыкальными формами.

Практика: Развитие чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков. Учить детей при исполнении упражнения управлять мимикой, жестами. Раскрытие в детях творческого воображения фантазии, доставление радости и удовольствия.

Контроль: Задание на знание музыкальных форм, динамических оттенков, наблюдение, выполнение упражнений на разные эмоции, анализ результатов.

Занятие 3.6. Вокальные упражнения.

Теория: Концентрический метод обучения пению. Его основные положения. Фонетический метод обучения пению. Основные положения. Упражнения на сочетание различных слогов-фонем.

Практика: Упражнения на укрепление примарной зоны звучания детского голоса; выравнивание

звуков в сторону их «округления»; пение в нюансе mf для избежания форсирования звука. Усиление резонирования звука. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Унисонные упражнения. Пение упражнений с сопровождением и без сопровождения музыкального фонограммы.

Контроль: Задания на понятия «Концентрический метод обучения пению», «Фонетический метод обучения пению», наблюдение, выполнение и анализ показа упражнений на укрепление примарной зоны звучания детского голоса.

Раздел 4. Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение.

Занятие 4.1. Детская песня.

Теория: Просмотр видеофрагментов с детскими песнями. Презентация о советских и зарубежных детских композиторах.

Практика: Разучивание детских песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: Задания на знание детских песен, беседа, анализ исполнения детских песен.

Занятие 4.2. Эстрадная песня.

Теория: Просмотр выступлений отечественных и зарубежных звёзд эстрады.

Практика: Разучивание эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: Исполнение эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно, наблюдение, анализ исполнения тестовых эстрадных песен.

Занятие 4.3. Эстрадный хор.

Теория: Принципы работы в хоре.

Практика: Распевка, упражнение на одной ноте (на одной высоте звука), упражнения с постепенным расположением звуков, упражнения на различные интервалы.

Контроль: Выполнение заданий на знание принципов работы в хоре, упражнений на одной ноте (на одной высоте звука), с постепенным расположением звуков, на различные интервалы, наблюдение, выполнение вокальных упражнений, анализ результатов.

Занятие 4.4. Сольное пение.

Практика: Устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции, развитие интонационного эмоционального и звуковысотного слуха, способности эмоционального и звуковысотного интонирования, освоение элементов музыки.

Контроль: Выполнение заданий на знание способов устранения неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции беседа, выполнение вокальных упражнений, анализ результатов.

Раздел 5. Концертно-исполнительская деятельность.

Занятие 5.1. Репетиции.

Практика: Правила поведения на сцене и за кулисами. Подготовка концертных номеров к концерту.

Контроль: беседа, наблюдение, выполнение заданий на правила поведения на сцене, анализ результатов выполнения вокальных заданий.

Занятие 5.2. Выступления, концерты.

Практика: Выступление солистов и группы на концерте.

Контроль: Наблюдение, анализ выступления солистов и группы на концерте.

Раздел 6. Промежуточная аттестация. Исполнение вокальных номеров.

Практика: Исполнение готовых вокальных номеров.

Контроль: наблюдение, анализ исполнительских и вокальных результатов.

2 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Пение как вид музыкальной деятельности	9	3	6	
1.1	Вокально-певческая установка	6	3	3	Наблюдение, выполнение упражнений на певческую установку, анализ результатов.
1.2	Певческая установка в различных ситуациях сценического действия.	3	1	2	Наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ

					результатов.
2	Совершенствование вокальных навыков	26	10	16	
2.1	Пение с плюсом и минусом	3	1	2	Устный опрос, беседа, наблюдение, выполнение упражнений на мелодический и гармонический строй при пении, анализ.
2.2	Дыхание, опора дыхания	4	2	2	Наблюдение, выполнение заданий, упражнений, анализ результатов.
2.3	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	4	1	3	Наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов.
2.4	Артикуляционный аппарат.	3	1	2	Беседа, наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов.
2.5	Речевые игры и упражнения	4	2	2	Наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов, тестовая игра.
2.6	Вокальные упражнения	7	3	4	Устный опрос, беседа, наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов.
3	Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение	13	3	10	
3.1	Песни современных отечественных артистов	3	1	2	Наблюдение, исполнение песен, анализ результатов.
3.2	Песни зарубежных артистов	3	1	2	Наблюдение, исполнение песен, анализ результатов.
3.3	Сольное пение	7	1	6	Тестовые задания, наблюдение, исполнение песен, анализ результатов.
4	Элементы хореографии	7	1	6	
4.1	Работа с хореографом, постановка концертных номеров	7	1	6	Тестовые упражнения, беседа, наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов.
5	Концертно-исполнительская деятельность	14	4	10	Участие в концертах гимназии
5.1	Репетиции	8	2	6	Анализ исполнения
5.2	Выступления, концерты	6	2	4	Анализ исполнения
6	Промежуточная аттестация	3	1	2	Исполнение вокальных номеров
	Всего:	72	21	56	

Содержание учебно-тематического плана

2 года обучения

Раздел 1. Пение как вид музыкальной деятельности.

Занятие 1.2. Вокально-певческая установка.

Теория: Закрепление навыков певческой установки.

Практика: Специальные упражнения, закрепляющие навыки певческой установки. Пение в положении «сидя» и «стоя». Положение ног и рук при пении. Контроль за певческой установкой в процессе пения.

Контроль: Выполнение заданий на пение в положении «сидя» и «стоя», наблюдение, выполнение упражнений на певческую установку, анализ результатов.

Занятие 1.2. Певческая установка в различных ситуациях сценического действия.

Теория: Певческая установка и пластические движения: правила и соотношение.

Практика: Пение с пластическими движениями в положении «сидя» и «стоя». Максимальное сохранение певческой установки при хореографических движениях (элементах) в медленных и средних темпах. Соотношение пения с мимикой лица и пантомимой.

Контроль: Выполнение заданий на знание правил и соотношений певческих установок, упражнений на пение с пластическими движениями в положении «сидя» и «стоя», наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов.

Раздел 2. Совершенствование вокальных навыков.

Занятие 2.1. Пение с плюсом и минусом.

Практика: Работа над чистотой интонирования в песнях под плюс и минус. Работа над развитием вокального, мелодического и гармонического слуха. Слуховой контроль над интонированием.

Специальные приёмы работы над навыками мелодического и гармонического строя при пении.

Контроль: Устный опрос на знание приёмов работы над навыками мелодического и гармонического строя при пении беседа, наблюдение, выполнение упражнений на мелодический и гармонический строй при пении, анализ.

Занятие 2.2. Дыхание, опора дыхания.

Теория: Понятие «Певческая опора».

Практика: Упражнения для активизации диафрагмы.

Контроль: Задания на знание понятия «Певческая опора», наблюдение, выполнение упражнений, анализ результатов.

Занятие 2.3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.

Практика: Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Контроль: Задание на знание и правильность выполнения упражнений на тренировку легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки наблюдение, анализ результатов.

Занятие 2.4. Артикуляционный аппарат.

Практика: Формирование гласных и согласных звуков в пении и речи. Закрепление навыка резонирования звука. Скороговорки в пении и речи – их соотношение. Соотношение работы артикуляционного аппарата с мимикой и пантомимикой при условии свободы движений артикуляционных органов. Формирование высокой и низкой певческой форманты.

Контроль: Задание на знание артикуляционного аппарата, формирование гласных и согласных звуков в пении и речи, беседа, наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов.

Занятие 2.5. Речевые игры и упражнения.

Практика: Развитие чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков. Учить детей при исполнении упражнения сопровождать его выразительностью, мимикой, жестами. Раскрытие в детях творческого воображения фантазии, доставление радости и удовольствия.

Контроль: Задание на знание упражнений на формирование чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков, наблюдение, выполнение тестовых упражнений, анализ результатов, тестовая игра.

Занятие 2.6. Вокальные упражнения.

Практика: Концентрический и фонетический метод обучения пению в процессе закрепления певческих навыков у учащихся. Работа по усилению резонирования звука при условии исключения форсирования звука. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Упражнения второго уровня – закрепление певческих навыков у детей: мягкой атаки звука; свободное движение артикуляционного аппарата; естественного входа и постепенного удлинения выдоха – в сочетании с элементарными пластическими движениями и мимикой лица.

Контроль: Устный опрос на знание основ концентрического и фонетического метода обучения пению, беседа, наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов.

Раздел 3. Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение.

Занятие 3.1. Песни современных отечественных артистов.

Теория: Просмотр выступлений отечественных звёзд эстрады.

Практика: Разучивание отечественных эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: наблюдение, задание на исполнение песен, анализ результатов.

Занятие 3.2. Песни зарубежных артистов.

Теория: Просмотр выступлений зарубежных звёзд эстрады.

Практика: Разучивание зарубежных эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: наблюдение, задание на исполнение песен, анализ результатов.

Занятие 3.3. Сольное пение.

Практика: Развитие показателей певческого голосообразования как осознанного умения произвольно включать отдельные элементы эстрадного певческого тона, осознанно удерживать их на музыкальном материале, соответствующем возрасту.

Контроль: Задания на знание элементов эстрадного певческого тона, методов удержания, наблюдение, исполнение песен, анализ результатов.

Раздел 4. Элементы хореографии.

Занятие 4.1. Работа с хореографом, постановка концертных номеров.

Практика: Разучивание движений для передачи образа песни.

Контроль: Выполнение тестовых упражнений на движения для передачи образа песни, беседа, наблюдение, выполнение тестовых заданий, анализ результатов.

Раздел 5. Концертно-исполнительская деятельность.

Занятие 5.1. Репетиции.

Практика: Подготовка номеров к концерту.

Контроль: наблюдение, анализ исполнительского мастерства.

Занятие 5.2. Выступления, концерты.

Практика: Выступление солистов и группы (дуэт).

Контроль: наблюдение, анализ выступлений.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Практика: Исполнение готовых вокальных номеров.

Контроль: наблюдение, анализ выступлений.

3 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Организация певческой деятельности учащихся в условиях занятий сценическим движением.	12	4	8	
1.1	Сценическое движение и художественного образа песни.	4	1	3	Тестовые задания, наблюдение, анализ выполнения упражнений.
1.2	Виды, типы сценического движения.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение, беседа.
1.3	Соотношение движения и пения	2	1	1	Наблюдение, тестовые задания и анализ исполнения вокальных произведений.
1.4	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	4	1	3	Выполнение заданий, наблюдение, анализ выполнения специальных упражнений, тестовая игра.
2	Совершенствование вокальных навыков	14	3	11	
2.1	Вокальные упражнения.	8	2	6	Наблюдение, беседа, анализ выполнения

					тестовых заданий.
2.2	Речевые игры и упражнения	6	1	5	Тестовые игры.
3	Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение	13	3	10	
3.1	Песни современных отечественных артистов	3	1	2	Наблюдение, задание и анализ исполнения эстрадных песен.
3.2	Песни зарубежных артистов	3	1	2	Наблюдение, задание и анализ исполнения песен зарубежных артистов.
3.3	Сольное пение	7	1	6	Беседа, наблюдение, анализ выполнения специальных координационно-тренировочных упражнений.
4	Элементы хореографии	13	1	12	
4.1	Работа с хореографом, постановка концертных номеров	13	1	12	Беседа, наблюдение, анализ выполнения специальных движений.
5	Актёрское мастерство	3	1	2	Показ музыкальных пародий
5.1	Тренинги и упражнения на развитие мимики	3	1	2	Тестовые задания на управление мимикой, наблюдение, анализ выполнения упражнения на развитие мимики.
6	Концертно-исполнительская деятельность	14	3	11	Участие в концертах гимназии
6.1	Репетиции	7	1	6	Наблюдение и анализ исполнения.
6.2	Выступления, концерты	7	2	5	Наблюдение и анализ исполнения.
7	Итоговая аттестация	3	1	2	Итоговый отчетный концерт, исполнение вокальных номеров
	Всего:	72	16	56	

Содержание учебно-тематического плана

3 года обучения

Раздел 1. Организация певческой деятельности учащихся в условиях занятий сценическим движением.

Занятие 1.1. Сценическое движение и художественного образа песни.

Теория: Понятие о сценическом движении и его роль в создании художественного образа песни. Поведение на сцене. Различие между сценическим движением актера и хореографией. Художественный образ и его создание.

Практика: Специальные упражнения и этюды.

Контроль: Задание на знание понятия о сценическом движении и его роль в создании художественного образа песни, наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Занятие 1.2. Виды, типы сценического движения.

Теория: Связь различных видов и типов сценического движения с задачами вокального исполнения.

Контроль: Устный опрос на знание видов, типов сценического движения, наблюдение, беседа.

Занятие 1.3. Соотношение движения и пения.

Теория: Понятие о стилевых особенностях вокальных произведений (песня, классика, сочинения современных авторов).

Практика: Выбор сценических движений в соответствии со стилем вокальных произведений при условии сохранения певческой установки.

Отработка фрагментов вокальных произведений в сочетании с пластическими и сценическими движениями.

Контроль: наблюдение, тестовые задания и анализ исполнения вокальных произведений в сочетании с пластическими и сценическими движениями.

Занятие 1.4. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.

Практика: Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник», «Шаги», «Перекаты», «Ушки», «Повороты головы».

Контроль: Задания на знание упражнений на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой, наблюдение, анализ выполнения специальных упражнений, тестовая игра.

Раздел 2. Совершенствование вокальных навыков.

Занятие 2.1. Вокальные упражнения.

Практика: Утверждение мягкой атаки звука как основной формы звукообразования; навык кантиленного пения при сохранении единого механизма образования гласных звуков; сохранение вдыхательной установки и развитие навыка пения на опоре дыхания. Концентрический и фонетический метод обучения пению. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу.

Контроль: Задание на мягкую атаку звука как основной формы звукообразования; навык кантиленного пения, наблюдение, беседа, анализ выполнения тестовых заданий.

Занятие 2.2. Речевые игры и упражнения.

Практика: Развитие чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков. Исполнение упражнения сопровождать его выразительностью, мимикой, жестами.

Контроль: Тестовые игры и упражнения на развитие чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков наблюдение, речевые игры.

Раздел 3. Прослушивание эстрадных песен, разучивание и исполнение.

Занятие 3.1. Песни современных отечественных артистов.

Теория: Просмотр выступлений отечественных звёзд эстрады.

Практика: Разучивание отечественных эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: наблюдение, задание и анализ исполнения эстрадных песен.

Занятие 3.2. Песни зарубежных артистов.

Теория: Просмотр выступлений зарубежных звёзд эстрады.

Практика: Разучивание зарубежных эстрадных песен, пение в ансамбле и сольно.

Контроль: наблюдение, анализ исполнения эстрадных песен.

Занятие 3.3. Сольное пение.

Практика: Устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции в певческой деятельности, развитие физиологического диапазона, стабилизация певческого выдоха, формирование и стабилизация высокочастотного ротового резонатора, формирование и стабилизация низкочастотного резонатора, синтез всего перечисленного в эстрадном певческом тоне. Перенос технологии со специальных координационно-тренировочных упражнений на конкретный музыкальный материал.

Контроль: беседа, наблюдение, анализ выполнения специальных координационно-тренировочных упражнений на устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции.

Раздел 4. Элементы хореографии.

Занятие 4.1. Работа с хореографом, постановка концертных номеров.

Практика: Разучивание движений для передачи образа песни.

Контроль: беседа, наблюдение, анализ выполнения специальных движений.

Раздел 5. Актёрское мастерство.

Занятие 5.1. Тренинги и упражнения на развитие мимики.

Теория: Актёрское мастерство в вокале.

Практика: Умение передать посредством мимики и жестов эмоциональное содержание песни.

Тренинги и упражнения на развитие мимики.

Контроль: Задания на управление мимикой, наблюдение, анализ выполнения упражнения на развитие мимики.

Раздел 6. Концертно-исполнительская деятельность.

Занятие 6.1. Репетиции.

Практика: Подготовка номеров к концерту.

Контроль: наблюдение, беседа.

Занятие 6.2. Выступления, концерты.

Практика: Выступление ансамбля и солистов.

Контроль: наблюдение, анализ выступления.

Раздел 7. Итоговая аттестация.

Практика: Исполнение итоговых вокальных номеров.

Программа предполагает различные формы результативности: участия детей в мероприятиях гимназии, концертах, фестивалях и конкурсах.

Контроль: Итоговый отчетный концерт, исполнение вокальных номеров.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 часу
2	72	36	72	2 занятия по 1 часу
3	72	36	72	2 занятия по 1 часу

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, выступление, итоговое выступление.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10-бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая (предварительная) аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация на 15–16 недели и на 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

Контрольно- измерительные материалы

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностик и	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, анализ исполнения	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный

					программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное выступление	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически всеми умениями и навыками, практически выполняет работу самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в выполнении заданий	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет

					ет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный кабинет.
2. Репетиционный зал со сценой.
3. Колонки, ноутбук.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Электроаппаратура, микрофоны.
6. Записи аудио, видео, формат MP3.
7. Записи выступлений, концертов.

Список литературы

1. Бернштейн Л. Мир джаза. – М., 1983.
2. Вендрова Т.Е. «Воспитание музыкой» М. «Просвещение», 1991
3. «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса./Н.Г. Юренева-Княжинская. М.:2008г..
4. Емельянов В. В. «Развитие голоса», С. Пб., 1997.
5. Жарова Л.М. «Начальный этап обучения хоровому пению»
6. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006

7. М. А. Михайлова. Развитие музыкальных способностей детей. М. 1997г.
8. Мархасев Л. В легком жанре. – Л., 1984.
9. Менабени А.Г. «Методика обучения сольному пению». – М. «Просвещение», 1987
10. Методика обучения сольному пению: Учеб. пособие для студентов. — М.: Айрис-пресс, 2007г.—95 с:
11. Музыкальное образование в школе. Учебное пособие для студентов. муз.фак. и отд. высш.и средн. пед. учеб. заведений./ Л.В.Школяр., М.: Изд.центр«Академия»2007 г.
12. Павлицева О.П. «Высокая позиция звука»
13. Павлицева О.П. «Практическое овладение певческим дыханием»
14. Пекерская Е. М. «Вокальный букварь». М. 1996г
15. Разумовская О.К. Зарубежные композиторы. Биографии, викторины, кроссворды – М.: Айрис-пресс, 2007г.-176с.(Методика)
16. Разумовская О.К. Русские композиторы. Биографии, викторины, кроссворды – М. Айрис-пресс, 2007г.-176с.(Методика)
17. Сарждент У. Джаз: генезис. Музыкальный язык. Эстетика. – М., 1987.
18. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /электронная книга.
19. Струве Г.А. «Школьный хор» М. «Просвещение», 1981

Приложение 1

Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.

Упражнение 1. «Ладшки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза.

Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладшки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий. шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при

камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и

коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и

тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвоночных дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А

Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 10Б

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади.

Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

