

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Крылатый»  
городского округа Самара



Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 1  
от «01» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара  
Шумских О.В.  
«01» августа 2023 г.  
Введена в действие Приказом  
от «01» августа 2023 г. № 01/08/02-ОД



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая разноуровневая программа  
«Вокальный ансамбль «Капельки»**

Направленность -художественная  
Возраст обучающихся: 5 - 18 лет  
Срок реализации – 2 года

Разработчик: Киева Ксения Александровна  
педагог дополнительного образования;

г.Самара  
2022 год

## Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Вокальный ансамбль «Капельки»
Направленность программы	Художественная
Вид программы	Модульная, разноуровневая.
Основной вид деятельности по программе	игровая деятельность, вокал, проектная деятельность
Место реализации	ЦВР «Крылатый»
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	базовый
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	5-18 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	не ограничивается
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	нет
Сроки реализации программы	2 года
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа ежегодно
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на первую категорию

### Содержание:

<b>Краткая аннотация</b>	3
<b>Пояснительная записка</b>	4
<b>Учебный план</b>	11
<b>Учебно-тематический план</b>	12
<b>Содержание программы</b>	21
<b>Ресурсное обеспечение</b>	25
Воспитательная работа	26
<b>Список литературы</b> .....	35
Приложение 1.....	37

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Вокальный ансамбль «Капельки» предназначена для обучающихся с 5 до 18 лет и предлагает участникам возможность развить свои вокальные способности и навыки коллективного исполнения.

В рамках программы участники изучают различные жанры и стили вокальной музыки, а также основы вокальной техники. Они также получают опыт выступлений перед публикой и учатся работать в коллективе. Программа «Вокальный ансамбль «Капельки» помогает участникам раскрыть свой творческий потенциал, развить музыкальный слух и самовыражение через музыку.

Пение как один самых доступных видов музыкальной деятельности играет важную роль в музыкальном и личностном развитии ребенка. Ансамблевое пение является прекрасным способом развития собственных музыкальных способностей. Работа в ансамбле подразумевает совместную работу от двух до десяти вокалистов. Члены творческого коллектива объединены общими музыкальными предпочтениями и совместной проработкой единого репертуара. В пении ансамблем дети могут активно проявить свое отношение к музыке, приобрести различные знания о музыке, умения и навыки. Это способствует формированию элементов музыкально-эстетического сознания.

Занятия с педагогом в ансамблевом коллективе способствуют максимальному развитию слуха, помогают выработать творческого чутья и вкуса. Выразительное исполнение песен помогает более ярко и углубленно переживать их содержание, вызывать эстетическое отношение к музыке, к окружающей действительности. В пении реализуются музыкальные потребности ребенка, так как знакомые и любимые песни он может исполнять по своему желанию в любое время.

По технологии организации образовательного процесса - разноуровневая

По направленности программа – художественная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 2 года, включающие этап основного общего образования.

#### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность.**

Актуальность программы для детей вокального ансамбля заключается в том, что она предоставляет детям возможность развивать свои музыкальные способности и навыки, которые могут быть полезными как в профессиональной музыкальной карьере, так и в повседневной жизни. Музыкальное образование имеет множество положительных эффектов на развитие детей. Изучение вокальной техники помогает детям осознанно использовать свой голос, что может быть полезно не только при исполнении песен, но и при общении с окружающими людьми. Развитие коммуникативных навыков и самоуверенности также является важным аспектом, который помогает детям успешно взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях. Вокальный ансамбль также предоставляет детям возможность работать в коллективе, слушать других участников и согласовывать свое исполнение с остальными. Это развивает навыки сотрудничества, а также учит детей быть ответственными и дисциплинированными. Кроме того, участие в выступлениях перед публикой помогает детям преодолевать сценический страх и развивать уверенность в себе. Это важные навыки, которые могут быть полезными не только в музыкальной сфере, но и во многих других областях жизни.

Таким образом, актуальность программы для детей вокального ансамбля заключается в том, что она помогает развивать музыкальные, коммуникативные и социальные навыки участников, а также способствует их личностному росту и самовыражению.

**Новизна.** Новизна программы для детей вокального ансамбля заключается в использовании инновационных методик и подходов к обучению, а также в разнообразии предлагаемых материалов и жанров. Программа может включать в себя изучение различных стилей музыки, в том числе современных и популярных направлений, что помогает участникам расширить свой музыкальный кругозор.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные:

- на содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;

- создание условий для вовлечения детей в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства;

- обеспечение обновления содержания программ художественной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

Новизной программы является использование современных технологий в обучении, например, запись и редактирование голоса, использование музыкальных приложений и программ для создания музыки. Это позволяет детям не только развивать свои вокальные навыки, но и ознакомиться с современными технологиями и инструментами в музыкальной индустрии.

Кроме того, новизной программы является ее разноуровневость, то есть адаптация под разные возрастные группы и уровни подготовки. Программа предлагает различные уровни сложности материала и заданий, чтобы каждый ребенок мог найти свое место и развиваться в соответствии со своими способностями и интересами.

Таким образом, новизна программы для детей вокального ансамбля связана с использованием инновационных методик и технологий, разнообразием предлагаемых материалов и жанров, а также адаптацией программы под разные возрастные группы и уровни подготовки.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Вокальный ансамбль «Капельки» имеет педагогическую целесообразность, так как она предоставляет детям возможность развить свои вокальные способности и навыки коллективного исполнения. В рамках программы дети изучают различные жанры и стили вокальной музыки, что расширяет их музыкальный кругозор и позволяет им разнообразить свое творческое выражение.

Основы вокальной техники, которые изучаются в программе, помогают детям правильно использовать свой голос, развивать его резонанс и диапазон. Это не только способствует улучшению вокальных возможностей участников, но и предотвращает возможные повреждения голосовых связок.

Участие в выступлениях перед публикой помогает детям преодолевать сценический страх, развивать самоуверенность и коммуникативные навыки. Они учатся работать в коллективе, слушать других участников и согласовывать свое исполнение с остальными.

Программа «Вокальный ансамбль «Капельки» также способствует раскрытию творческого потенциала участников. Через музыку дети могут выразить свои эмоции, чувства и мысли, развить музыкальный слух и чувство ритма. Это помогает им развивать свою

индивидуальность и самовыражение.

Таким образом, программа «Вокальный ансамбль «Капельки» имеет педагогическую целесообразность, так как она помогает детям развивать свои вокальные способности, навыки коллективного исполнения, самовыражение и творческий потенциал.

Овладение певческим искусством – большой труд, который требует от ребенка волевых усилий, внимания, терпения. Направленность работы педагога на создание этих установок – один из главных моментов в организации всего учебного процесса. Формируя у обучающихся умения различать эмоциональную выразительность вокального произведения, педагог развивает способность детей замечать настроение окружающих людей, их внутреннее состояние. Тем самым педагог пробуждает у детей эмоциональную отзывчивость, умение понимать настроение других людей и выражать свои собственные чувства.

Содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;

### **Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы**

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.

2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

3. Принцип самостоятельности обучающихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы обучающиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае учащиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.

4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и обучающегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.

5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для проведения занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и средства обучения, способствующие здоровьесбережению: динамические паузы, расслабление под музыку, включая игровые моменты, физкультминутки, гимнастику для глаз.

Разноуровневость – принципиальная основа всей педагогической работы в объединении – позволяет выстроить логику образовательного процесса, определить целесообразные функции каждой ступени, в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, и прогнозировать результат. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование дифференцированного подхода при выборе методов и форм, а также выстраивание индивидуальных образовательных траекторий для детей с особыми образовательными

потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ, дети с особенностями психофизического развития и др.) Важным аспектом реализации программы является ее воспитательный потенциал, основанный на привитии интереса к культуре своей страны, к истокам народного творчества, на способности к самостоятельной творческой работе, формировании художественного вкуса и коммуникативной культуры. Обучение по программе представляет большие возможности для профессиональной ориентации воспитанников.

**Цель программы:** Приобщение ребёнка к искусству сольного пения и пения в вокальной группе, посредством развития мотивации к творчеству.

#### Задачи образовательной программы

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать навыки певческой установки обучающихся;</li> <li>-сформировать вокальную артикуляцию, музыкальную память;</li> <li>-развить гармонический и мелодический слух;</li> <li>- совершенствовать речевой аппарат;</li> <li>- развить вокальный слух;</li> <li>-воспитывать эстетический вкус обучающихся;</li> <li>-воспитывать интерес к певческой деятельности и к музыке в целом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать вокально-хоровые навыки: пение без сопровождения, пение на 2 и 3 голоса;</li> <li>-обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля;</li> <li>- развить певческое дыхание;</li> <li>- развить преодоление мышечных зажимов;</li> <li>- развить артистическую смелость и непосредственность ребёнка, его самостоятельность;</li> <li>-воспитывать эстетический вкус обучающихся;</li> <li>-воспитывать интерес к певческой деятельности и к музыке в целом;</li> <li>-воспитывать чувство коллективизма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать стереотип координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса.</li> <li>- способствовать формированию воли, дисциплинированности, взаимодействию с партнёрами;</li> <li>- воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность, высокие нравственные качества;</li> <li>- воспитывать готовность и потребность к певческой деятельности.</li> </ul>

#### Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей. Коллектив разбивается на группы в соответствии с возрастом и уровнем развития и подготовленности, и по сменам в школе.

Программа вокального ансамбля рассчитана на 2 года обучения.

На освоение программы отводится 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа). В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 6 до 8 лет, что подразумевает подготовку обучающегося к решению задач профессионального самоопределения личности, соответствующего ее индивидуальным особенностям. Группы комплектуются по 10 – 15 обучающихся. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе, а также путем заключения договоров с учреждениями общего образования.

## Ожидаемые результаты

Сфера	Уровни/критерии (объём, сложность)		
	Стартовый	Базовый	Мастер
Личностные результаты:	<p>Умение принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;</p> <p>- сформированная социальная компетентность в понимании себя;</p> <p>- умение работать в группе: находить общее решение.</p>	<p>Умение совместно с педагогом организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;</p> <p>- сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей;</p> <p>- овладение основами самоконтроля, самооценки;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение.</p>	<p>Умение самостоятельно организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;</p> <p>- сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей и прогнозировании межличностных событий;</p> <p>- овладение основами самоконтроля, самооценки;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.</p>
Метапредметные результаты:	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса;</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса;</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса;</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>
Предметные результаты	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i></p> <p>- строение артикуляционного аппарата;</p> <p>- особенности и возможности певческого голоса;</p> <p>- гигиену певческого голоса;</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;</p> <p>- петь короткие фразы</p>	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i> строение артикуляционного аппарата;</p> <p>- особенности и возможности певческого голоса</p> <p><i>уметь:</i> в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</p>	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i></p> <p>- гигиену певческого голоса;</p> <p>- понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;</p> <p><i>уметь:</i> петь легким звуком, без напряжения;</p> <p>- на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;</p> <p>- к концу года спеть выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу</p>



на одном дыхании;		с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера.
-------------------	--	--

К концу второго 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. В течение года проводится два обязательных итоговых занятия в форме концерта, которые проходят в актовом зале центра и имеют цель показать детям и родителям то, чему они научились за учебный период. Дети показывают умение работать с микрофоном, свою организованность в ансамбле, и качество выученных произведений.

Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях.

### Критерии и способы определения результативности

#### 1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: - умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - развития основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы - развития фантазии, воображения, наглядно – образного мышления, произвольной памяти обучающихся.	Методика КОС В.В. Синявского, Б.А. Федоришина Диагностика моральных норм Кеттелла Методика Р.С. Немова.

#### 2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Регулятивные УУД: грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса; Познавательные УУД: самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Сюжетно-ролевая игра, тестирование.  Творческая работа  Методика В.Ф. Ряховского

#### 3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Анкетирование	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Контрольный урок  Итоговое занятие	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Экзамен	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

По положительным результатам экзамена выдаются свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

#### **I год обучения**

В результате первого года обучения обучающиеся должны овладеть основами певческого дыхания (спокойный, без напряжения вдох, задержка вдоха перед началом пения (люфт-пауза), выработка равномерного выдоха), мягкого нефорсированного звука, умением чисто интонировать мелодию, научиться элементарным вокальным упражнениям в медленном темпе с использованием следующих интервалов: малая и большая секунды, терции, октава; петь в унисон (для ансамбля); разучить 4-8 песен различного характера.

Обучающийся должен ознакомиться с основами вокального искусства, получить теоретические сведения о гигиене голоса, об артикуляционном аппарате, вокальной стойке. Выполнять упражнения артикуляционной гимнастики. Уметь ритмично двигаться под музыку, пользоваться своей мимикой.

На отчетном концерте выразительно и образно исполнить 2-3 песни под музыкальную фонограмму.

Формирование внутренней самодисциплины: соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, улыбка во время исполнения; для ансамбля: умение работать в ансамбле, умение подчиняться требованиям педагога и коллектива, внимание друг на друга.

#### **II год обучения**

В результате второго года обучения обучающийся должен расширить диапазон голоса до 1,5 октав, выровнять звучность гласных, сознательно выполнять поставленные задачи, видеть

свои недостатки и стремиться исправить их, петь естественным звуком, сохраняя индивидуальность певческого звучания. Правильно формировать гласные звуки и произносить согласные звуки.

Выработать организованное дыхание, связанное с ощущением опоры. Обучающийся должен уметь чувствовать движение мелодии, динамику её развития и кульминацию произведения, освоить навыки элементарного двухголосия (для ансамбля). Наличие интереса к вокальному искусству; стремление к вокально-творческому самовыражению. Уметь правильно и артистично двигаться под музыку и повышать сценическое мастерство.

В течение года обучающийся должен разучить 4-8 вокальных произведений различного характера и содержания. Исполнить на отчётном концерте ярко, образно, эмоционально 2-4 песни, научиться свободно и эстетично вести себя на сцене, петь в микрофон и общаться со зрителями.

Личностные качества — повышение интереса к занятиям и развитие желания добиваться хороших результатов, проявляя упорство и настойчивость; стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками в области эстрадного вокала; активно участвовать в общественной и культурной жизни коллектива.

### Критерии и способы определения результативности

Контроль результативности усвоения программы осуществляется следующим образом:

- Поурочное наблюдение;
- Собеседование с учащимися и родителями по выявлению мотивации в занятиях и психологической комфортности на них;
- Сдача песен и вокальных партий;
- Участие в конкурсах, концертах и мероприятиях различного уровня.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Певческий голос как музыкальный инструмент»	21	47	68
2	«Формирование исполнительского навыка»	15	29	44
2	«Ансамблевое пение»	9	23	32
<b>Итого по 1-му году обучения</b>		<b>45</b>	<b>99</b>	<b>144</b>

### Учебный план второй год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Основные техники и приемы в вокале»	21	47	68
2	«Многоголосие»	16	28	44
2	«Сцена и образ»	10	22	32
<b>Итого по 2-му году обучения</b>		<b>47</b>	<b>97</b>	<b>144</b>

### 3. Учебно – тематический план Первый модуль «Постановка голоса»

*Цель* – ознакомить со спецификой вокальной студии. Научить работать с микрофоном. Работа над правильным певческим дыханием: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Продвинутый</b>
<b>Задачи</b>	<p>-научить петь короткие фразы на одном дыхании;</p> <p>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</p> <p>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса,</p> <p>-научить петь выразительно, осмысленно.</p>	<p>закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании;</p> <p>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</p> <p>-научить петь легким звуком, без напряжения;</p> <p>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;</p> <p>-научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера</p>	<p>Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании;</p> <p>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</p> <p>-научить петь легким звуком, без напряжения;</p> <p>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;</p> <p>-научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i></p> <p>-соблюдать певческую установку;</p> <p>- жанры вокальной музыки;</p> <p>-основные типы голосов;</p> <p>-жанры вокальной музыки;</p> <p>-типы дыхания;</p> <p><i>уметь:</i> правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;</p> <p>-точно повторить заданный звук;</p> <p>-петь чисто и слаженно в унисон;</p> <p>-петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;</p> <p>-дать критическую оценку своему исполнению;</p> <p>-петь достаточно чистым по</p>	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i></p> <p>-соблюдать певческую установку;</p> <p>- жанры вокальной музыки;</p> <p>-основные типы голосов;</p> <p>-жанры вокальной музыки;</p> <p>-типы дыхания;</p> <p><i>уметь:</i> правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;</p> <p>- в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>-правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса;</p> <p>-принимать активное участие в творческой жизни вокальной студии</p>	<p><i>обучающийся будет знать/понимать:</i></p> <p>-соблюдать певческую установку;</p> <p>- жанры вокальной музыки;</p> <p>-основные типы голосов;</p> <p>-жанры вокальной музыки;</p> <p>-типы дыхания;</p> <p><i>уметь:</i> правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;</p> <p>-в подвижных песнях делать быстрый вдох;</p> <p>-правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса;</p> <p>-принимать активное участие в творческой жизни вокальной студии, импровизировать мелодии</p>

качеству звуком, легко, мягко, непринужденно; -петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;		на заданные интонации.
--	--	------------------------

**Учебно – тематический план первого модуля  
«Певческий голос как музыкальный инструмент»**

№	Название раздела, тема	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ. Знакомство с программой. Дыхание, диафрагма, интонирование.	2	2	4	Входящая диагностика
2	Артикуляционный аппарат. Резонаторы и вокальная позиция. Виды голосовых регистров. Вокально-певческая установка.	3	6	9	Беседа, наблюдение
3	Применение на практике дыхательных и вокальных упражнений. Развитие регистров. Работа над дыханием и опорой, распевание. Работа над дикцией и интонированием.	2	6	8	Беседа, наблюдение
4	Распевание и работа над вокальной позицией. Скороговорки и речевая техника. Подбор исполнительского репертуара. Работа над выбранным репертуаром.	4	8	12	Беседа, наблюдение
5	Использование вокальной позиции в пении. Певческое дыхание, дикция и распевки. Умение воспользоваться вокальными регистрами. Опорное дыхание и пение.	3	6	9	Беседа, наблюдение
6	Понятие ансамблевого пения и его виды. Основы пения в ансамбле. Развитие музыкальных способностей слышать партнёра в ансамбле.	3	7	10	Беседа, наблюдение
7	Работа над унисоном в ансамбле. Формирование единого звучания. Соло в ансамблевом исполнительстве. Работа в дуэтах, трио, и квартетах.	4	8	12	Беседа, наблюдение
8	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>47</b>	<b>68</b>	

## Второй модуль «Формирование исполнительского навыка»

*Цель* – ознакомить со спецификой вокальной студии. Научить работать с микрофоном.

Работа над правильным певческим дыханием: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч.

	Стартовый	Базовый	Мастер
<b>Задачи</b>	-научить петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса; -научить петь выразительно, осмысленно;	закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера	Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера
<b>Ожидаемый результат</b>	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение, краткие сведения об авторах изучаемых произведений; - особенности развития своего голосового аппарата; - распределять дыхания в коротких фразах;	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать самостоятельно в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты; - исполнения произведений в унисон.

### Учебно-тематический план второго модуля «Формирование исполнительского навыка»

№	Название раздела	Общее количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Закрепление основных навыков полученных в предыдущем модуле.	1	1	2	Входящая диагностика
2	Проработать до автоматизма все приобретенные навыки. Ровный вдох и	2	4	6	Беседа, наблюдение

	выдох во время пения, позиция, артикуляция.				
3	Работа с микрофоном во время пения стоя и в движении.	2	4	6	Беседа, наблюдение
4	Работа над «идеальным» звучанием в пропевании длинных и коротких нот, фраз, работа над кантиленой.	4	6	10	Беседа, наблюдение
5	Выработка у обучающихся базовых приемов: открытое горло, опора, свободная челюсть, губы и язык.	2	6	8	Беседа, наблюдение
6	Работа над текстом и эмоциональным содержанием песни, а также способы передачи эмоций во время исполнения произведений.	4	4	8	Беседа, наблюдение
7	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>15</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	

### Третий модуль «Ансамблевое пение»

*Цель* – ознакомить со спецификой вокальной студии. Научить работать с микрофоном. Работа над правильным певческим дыханием: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	-научить петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса; -научить петь выразительно, осмысленно;	закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера	Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера
<b>Ожидаем</b>	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в

звукоизвлечение, - краткие сведения об авторах изучаемых произведений; - особенности развития своего голосового аппарата; - распределять дыхания в коротких фразах;	коротких фразах. - интонировать в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;	коротких фразах. - интонировать самостоятельно в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты; - исполнения произведений в унисон.
--	--	--

### Учебно – тематический план третьего модуля

№	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Вокальные упражнения. Виды ансамблей (дуэты, трио и т.д.)	1	1	2	Входящая диагностика
2	Развитие способности слышать партнёра в ансамбле.	2	4	6	Беседа, наблюдение
3	Соло в ансамбле.	2	4	6	Беседа, наблюдение
4	Работа над унисоном и двухголосием в ансамбле.	1	4	5	Беседа, наблюдение
5	Работа над репертуаром.	3	6	9	Беседа, наблюдение
6	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	

### Второй год обучения

#### Первый модуль «Основные техники и приемы в вокале»

*Цель* – работа над умением раскрыть индивидуальность и смысл песни, выстроить драматургию номера. Умение не только исполнять выученное произведение, но и соответствовать его сценическому образу и поведению на сцене.

	Стартовый	Базовый	Мастер
<b>Задачи</b>	-научить петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения;	закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой</i>	Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой</i>



	-научить на звуке <i>ля</i> первой октавы правильно показать индивидуальное звучание своего голоса; -научить петь выразительно, осмысленно;	<i>октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера	<i>октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера
<b>Ожидаемый результат</b>	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение, -краткие сведения об авторах изучаемых произведений; - особенности развития своего голосового аппарата; - распределять дыхания в коротких фразах;	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать самостоятельно в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты; - исполнения произведений в унисон. - заинтересовать детей принимать активное участие в творческой жизни вокальной студии.

**Учебно – тематический план первого модуля  
«Основные техники и приемы в вокале»**

№	Название раздела, тема	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ и ПБ. Знакомство с программой. Работа над дыханием и опорой, распевание. Работа над дикцией и интонированием.	2	2	4	Входящая диагностика
2	Распевание. Дикция. Опора. Ознакомление с различными приемами в пении. Артикуляционный аппарат. Резонаторы и вокальная позиция. Прием пения «с придыханием».	3	6	9	Беседа, наблюдение
3	Умение воспользоваться вокальными регистрами. Опорное дыхание и пение. Применение на практике вокального навыка. Работа над интонацией и дикцией. Ознакомление с речевой техникой в вокале.	2	6	8	Беседа, наблюдение
4	Вокально-технические упражнения. Работа над опорным звуком. Прием в пении «Вокальный крик», свободный выброс энергии.	4	8	12	Беседа, наблюдение

5	Распевание и работа над вокальной позицией. Прием пения с внутренним смехом и на улыбке.	3	6	9	Беседа, наблюдение
6	Распевание, работа над опорой, интонацией. Знакомство с вокальным приемом «Сгу» (хныканье).	3	7	10	Беседа, наблюдение
7	Отработка выученных приемов в пении и умение ими воспользоваться. Работа над репертуаром.	4	8	12	Беседа, наблюдение
8	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>47</b>	<b>68</b>	

### Второй модуль «Многоголосие»

Цель – работа над умением раскрыть индивидуальность и смысл песни, выстроить драматургию номера. Умение не только исполнять выученное произведение, но и соответствовать его сценическому образу и поведению на сцене.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	-научить петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса; -научить петь выразительно, осмысленно;	закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера	Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании; -научить в подвижных песнях делать быстрый вдох; -научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен; -научить петь легким звуком, без напряжения; -научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни; -научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера
<b>Ожидаемый результат</b>	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение, - краткие сведения об авторах изучаемых произведений; - особенности развития своего голосового	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;	- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах. - интонировать самостоятельно в пределах кварты; исполнять в ансамбле произведения, написанные в

	аппарата; - распределять дыхания в коротких фразах;		диапазоне кварты; - исполнения произведений в унисон. - заинтересовать детей принимать активное участие в творческой жизни вокальной студии.
--	--	--	--

**Учебно-тематический план второго модуля  
«Многоголосие»**

№	Название раздела	Общее количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Понятия «Многоголосие» и канон. Виды многоголосия.	1	1	2	Входящая диагностика
2	Понятие двухголосие. Виды певческих голосов и их регистры. Распределение на партии. Вокально-технические упражнения. Опорное дыхание. Распевание по двухголосию.	2	4	6	Беседа, наблюдение
3	Распевание и работа над вокальной позицией. Скороговорки и речевая техника. Пение двухголосных упражнений и канона. Работа с микрофоном.	4	4	8	Беседа, наблюдение
4	Дикционные упражнения. Пение упражнений основанных на хроматизмах. Работа над опорой. Работа над чистотой исполнения двухголосных упражнений. Формирование единой манеры исполнения в ансамбле.	3	5	8	Беседа, наблюдение
5	Диафрагмальное дыхание. Исполнение отдельных вокальных партий и их соединение. Распевание, работа над дыханием. Пение интервальных скачков и простых созвучий.	3	5	8	Беседа, наблюдение
6	Работа над интонацией, опорой и дыханием. Ведение более сложных двухголосных упражнений. Исполнение песни а Capella	3	5	8	Беседа, наблюдение
7	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

### Третий модуль «Сцена и образ»

Цель – работа над умением раскрыть индивидуальность и смысл песни, выстроить драматургию номера. Умение не только исполнять выученное произведение, но и соответствовать его сценическому образу и поведению на сцене.

	Стартовый	Базовый	Мастер
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-научить петь короткие фразы на одном дыхании;</li> <li>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</li> <li>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</li> <li>-научить петь легким звуком, без напряжения;</li> <li>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса;</li> <li>-научить петь выразительно, осмысленно;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании;</li> <li>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</li> <li>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</li> <li>-научить петь легким звуком, без напряжения;</li> <li>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;</li> <li>-научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепить умение петь короткие фразы на одном дыхании;</li> <li>-научить в подвижных песнях делать быстрый вдох;</li> <li>-научить петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;</li> <li>-научить петь легким звуком, без напряжения;</li> <li>-научить на звуке <i>ля первой октавы</i> правильно показать индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;</li> <li>-научить петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера</li> </ul>
<b>Ожидаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение,</li> <li>- краткие сведения об авторах изучаемых произведений;</li> <li>- особенности развития своего голосового аппарата;</li> <li>- распределять дыхания в коротких фразах;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах.</li> <li>- интонировать в пределах кварты;</li> <li>исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные вокальные навыки: певческая установка, певческий вдох, правильное звукоизвлечение и распределение дыхания в коротких фразах.</li> <li>- интонировать самостоятельно в пределах кварты;</li> <li>исполнять в ансамбле произведения, написанные в диапазоне кварты;</li> <li>- исполнения произведений в унисон.</li> <li>- заинтересовать детей принимать активное участие в творческой жизни вокальной студии.</li> </ul>

### Учебно – тематический план третьего модуля

№	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Вводное занятие. Ознакомление с основными правилами сценического образа. Понятие «Сценическая речь», поведение на сцене.	1	1	2	Входящая диагностика
2	Эмоциональное раскрепощение (знакомство со своим телом), свобода тела во время исполнения. Использование скороговорок, мимических этюдов.	2	4	6	Беседа, наблюдение
3	Распевание. Работа над свободной подачей голоса, над эмоциональным окрасом речи. Поиск свободного тела для устранения мышечных зажимов.	2	4	6	Беседа, наблюдение
4	Освоение навыков свободного тела и применение их в пении. Развитие эмоциональной отзывчивости на сцене во время исполнения песни. Работа с микрофоном. Работа над мимикой, жестами. Вокальные распевки, интонация, опора.	2	4	6	Беседа, наблюдение
5	Работа над опорой, музыкальной памятью, дикцией. Распевание. Подбор сценического образа к выученной песне. Закрепление навыков работы перед слушателем. Работа над эмоциональным донесением музыкального образа в песне. Работа с микрофоном.	3	5	8	Беседа, наблюдение
6	Итоговая аттестация	-	4	4	Исполнение выученных произведений
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	

#### 4. Содержание программы Первый год обучения.

##### Первый модуль «Певческий голос как музыкальный инструмент»

Теория: Вводное занятие. ТБ и ПБ. Знакомство с программой.

Практика: Правила поведения обучающихся в ЦВР. Изучение инструкций ТБ и ПБ. Дыхание, диафрагма, интонирование.

1. Теория: Артикуляционный аппарат. Резонаторы и вокальная позиция. Виды голосовых регистров. Вокально-певческая установка.

Практика: Разработка артикуляционного аппарата, при помощи упражнений, развитие регистров на распевании.

2. Теория: Элементарное разъяснение как и для чего применяются дыхательные, дикционные и вокальные упражнения. Объяснение правильного использования.

Практика: Применение на практике дыхательных и вокальных упражнений Работа над дикцией и интонированием. Развитие регистров. Работа над дыханием и опорой, распевание.

3. Теория: Вокальная позиция. Изучение скороговорок. Подбор исполнительского репертуара.

Практика: Распевание и работа над вокальной позицией. Скороговорки и речевая техника. Работа над выбранным репертуаром.

4. Теория: Певческое дыхание, дикция и распевки. Умение воспользоваться вокальными регистрами и позицией. Опорное дыхание и пение.

Практика: Использование вокальной позиции в пении. Работа над дыханием, дикцией и распевками, при помощи упражнений.

5. Теория: Понятие ансамблевого пения и его виды. Основы пения в ансамбле.

Практика: Развитие музыкальных способностей слышать партнёра в ансамбле.

6. Теория: Работа над унисоном в ансамбле. Соло в ансамблевом исполнительстве.

Практика: Формирование единого звучания. Работа в дуэтах, трио, и квартетах.

7. Теория: Итоговая аттестация

Практика: Итоговое исполнение выученных произведений.

## **Второй модуль «Формирование исполнительского навыка»**

### **Содержание программа**

1. Теория: Вводное занятие. Закрепление основных навыков полученных в предыдущем модуле.

Практика: Распевание, дикция, опора.

2. Теория: Проработать до автоматизма все приобретенные навыки. Ровный вдох и выдох во время пения, позиция, артикуляция.

Практика: Работа над ровным выдохом и вдохом во время пения, отработка длинных фраз на одном выдохе, распевание.

3. Теория: Все методы работы с микрофоном.

Практика: Работа с микрофоном во время пения стоя и в движении.

4. Теория: Кантилена, длинные ноты, распевание.

Практика: Работа над «идеальным» звучанием в пропевании длинных и коротких нот, фраз, работа над кантиленой.

5. Теория: Понятия: свободное пение, открытое горло, свободная челюсть.

Практика: Выработка у обучающихся базовых приемов: открытое горло, опора, свободная челюсть, губы и язык.

6. Теория: Работа над текстом и ее содержанием, основные моменты.

Практика: Работа над текстом и эмоциональным содержанием песни, а также способы передачи эмоций во время исполнения произведений.

7. Теория: Итоговая аттестация

Практика: Показ выученных произведений.

## **Третий модуль «Ансамблевого пение»**

1. Теория: Вводное занятие. Виды ансамблей (дуэты, трио и т.д.)

Практика: Вокальные упражнения.

2. Теория: Развитие способности слышать партнёра в ансамбле

Практика: Вокальные упражнения на внимательность.

3. Теория: Соло в ансамбле.

Практика: Работа над сольными партиями во время исполнения песен.

4. Теория: Работа над унисоном и двухголосием в ансамбле.

Практика: Исполнение несложных двухголосных упражнений, работа над чистым и единым унисоном.

5. Теория: Работа над репертуаром.

Практика: Отработка и закрепление вокального и сценического образа выученного репертуара.

6. Теория: Итоговая аттестация.

Практика: Исполнение выученных произведений.

## **Второй год обучения**

### **Первый модуль «Основные техники и приемы в вокале»**

1. Теория: Вводное занятие. Правила поведения обучающихся в ЦВР. Изучение инструкций ТБ и ПБ.

Практика: Работа над дыханием и опорой, распевание.

Работа над дикцией и интонированием.

2. Теория: Ознакомление с различными приемами в пении. Артикуляционный аппарат. Резонаторы и вокальная позиция. Прием пения «с придыханием».

Практика: Распевание. Дикция. Опора. Разработка приема пения «с придыханием»

3. Теория: Умение воспользоваться вокальными регистрами. Опорное дыхание и пение. Применение на практике вокального навыка. Работа над интонацией и дикцией. Ознакомление с речевой техникой в вокале.

Практика: Разработка речевой техники в вокале. Распевание. Дикция. Опора. Работа над чистотой интонации.

4. Теория: Прием в пении «Вокальный крик», свободный выброс энергии. Работа над опорным звуком.

Практика: Отработка приема в пении «Вокальный крик», отработка свободного посыла голоса. Вокально-технические упражнения.

5. Теория: Распевание и работа над вокальной позицией. Прием пения с внутренним смехом и на улыбке.

Практика: Распевание, дикция опора, закрепление пройденных приемов в пении и отработка приема пения на улыбке.

6. Теория: Знакомство с вокальным приемом «Сгу» (хныканье).

Практика: Распевание, работа над опорой, интонацией. Отработка и закрепление приема в пение «Сгу» (хныканье).

7. Теория: Работа над репертуаром. Приемы в пении.

Практика: Отработка выученных приемов в пении и умение ими воспользоваться. Распевание, дикция.

8. Теория: Итоговая аттестация

Практика: Использование выученных приемов в пении и произведений.

### **Второй модуль «Многоголосие»**

1. Теория: Вводное занятие. Понятия «Многоголосие» и канон. Виды многоголосия.

Практика: закрепление выученного материала прошлого модуля. Распевание, дикция, работа над опорой и чистой интонацией.

2. Теория: Понятие двухголосие. Виды певческих голосов и их регистры. Распределение на партии.

Практика: Вокально-технические упражнения. Опорное дыхание. Распевание по двухголосию.

3. Теория: Скороговорки и речевая техника. Работа с микрофоном. Двухголосие.

Практика: Распевание и работа над вокальной позицией. Пение двухголосных упражнений и канона.

4. Теория: Формирование единой манеры исполнения в ансамбле. Хроматизм, двухголосие, опора.

Практика: Дикционные упражнения. Пение упражнений основанных на хроматизмах. Работа над опорой. Работа над чистотой исполнения двухголосных упражнений.

5. Теория: Диафрагмальное дыхание. Исполнение отдельных вокальных партий и их соединение. Интервалы, созвучия.

Практика: Распевание, работа над дыханием. Пение интервальных скачков и простых созвучий.

6. Теория: Ведение более сложных двухголосных упражнений. Исполнение песни а Capella

Практика: Работа над интонацией, опорой и дыханием. Пение двухголосных упражнений, а также пение без фонограммы.

7. Теория: Итоговая аттестация

Практика: Показ выученных произведений.

### **Третий модуль «Сцена и образ»**

1. Теория: Вводное занятие. Ознакомление с основными правилами сценического образа. Понятие «Сценическая речь», поведение на сцене.

Практика: Использование упражнений на эмоциональное раскрепощение, на сцене во время исполнения этюдов.

2. Теория: Эмоциональное раскрепощение (знакомство со своим телом), свобода тела во время исполнения. Распевание, опора, дыхание.

Практика: Использование скороговорок, мимических этюдов.

3. Теория: Поиск свободного тела для устранения мышечных зажимов.

Практика: Распевание. Работа над свободной подачей голоса, над эмоциональным окрасом речи.

4. Теория: Развитие эмоциональной отзывчивости на сцене во время исполнения песни. Мимика, жесты.

Практика: Освоение навыков свободного тела и применение их в пении. Работа с микрофоном. Работа над мимикой, жестами. Вокальные распевки, интонация, опора.

5. Теория: Подбор сценического образа к выученной песне. Закрепление навыков работы перед слушателем. Эмоциональное донесение песни.

Практика: Работа над опорой, музыкальной памятью, дикцией. Распевание. Работа над эмоциональным донесением музыкального образа в песне. Работа с микрофоном.

6. Теория: Итоговая аттестация.

Практика: Исполнение выученных произведений, с отработанными техниками.



## 5. Ресурсное обеспечение программы

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый».

В благоприятных условиях певческого воспитания дети прекрасно воспринимают и исполняют классику, джазовые произведения, песни современных композиторов. Показ-исполнение песни. Разбор произведения. Разучивание, усвоение мелодии, закрепление музыкального материала.

### **Методическое обеспечение**

Методика разучивания вокального произведения состоит из четырех этапов – слушания песни, ее разбора с детьми, разучивания слов и мелодии и художественной отработки звучания каждого из её куплетов.

При знакомстве с песней детям также сообщается, кто её авторы – поэт и композитор, и знакомы ли уже детям какие-либо произведения авторов. Затем обучающиеся слушают музыкальное произведение, определяют его содержание и характер, а также отмечают некоторые ей свойственные особенности.

### **Приемы и методы обучения и воспитания в программе**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия.

1. Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа;
- анализ текста.

2. Наглядные методы обучения

- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- наблюдение.

Методы, в основе которых лежит деятельность детей.

1. Объяснительно-иллюстративные методы.

При таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

2. Репродуктивные методы.

В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

3. Поисковые методы.

Участие детей не только в коллективном, но и в самостоятельном поиске.

4. Исследовательские методы.

Овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы и другие.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

### **Теоретико-аналитическая работа.**

Беседа о гигиене певческого голосового аппарата является важнейшей, так как незнание элементарных правил пользования голосом ведет к плачевным последствиям. Желательно, чтобы в области вокального пения обучающиеся приобрели знания об особенностях звучания своих изменившихся голосов, вызванных ломкой голоса, приучались «нейтрализовать» некоторые негативные свойства «поведения» голоса в мутационный период.

### **Концертно-исполнительская деятельность.**

Это результат, по которому оценивают работу коллектива. Он требует большой подготовки участников ансамбля. Большое значение имеют концертные выступления. Они активизируют работу, позволяют все более полно проявить полученные знания, умения, навыки, способствуют творческому росту.

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных праздников, важнейших событий текущего года. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на праздниках, родительских собраниях.

Отчетный концерт – это финальный результат работы за учебный год. Обязательно выступают все дети, исполняется все лучшее, что накоплено за год. Основная задача педагога – воспитать необходимые для исполнения качества в процессе концертной деятельности, заинтересовать, увлечь детей коллективным творчеством.

**Репетиции** проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над всеми нюансами исполнительской деятельности. Ритмическими, динамическими, тембровыми окрасами всего ансамбля и солиста в отдельности. Отшлифовывается исполнительский план каждого изученного произведения.

### **Воспитательная работа**

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его

личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

### **Виды, формы и содержание воспитательной деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

<b>Направление воспитания</b>	<b>Модуль</b>	<b>Задачи воспитания</b>	<b>Виды, формы, содержание деятельности</b>
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация детям примеров ответственного. гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</li> <li>• подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;</li> <li>• применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;</li> <li>• включение в занятие игровых технологий,</li> </ul>

		<p>которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;</li> <li>• применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-групп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.;</li> <li>• включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Содержание деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация игровых учебных пространств;</li> <li>• обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся.</li> <li>• разработка современного образовательного и воспитательного контента;</li> <li>• содействие и становлении детско-взрослых научных сообществ;</li> <li>• проектирование дискуссионных образовательных пространств;</li> <li>• проектирование игровых образовательных пространств;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;</li> <li>• формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

			значимых дел.
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;</li> <li>• содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;</li> <li>• поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.;</li> <li>• <u>групповые формы</u>: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников);</li> <li>б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,;</li> <li>в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги;</li> </ul> </li> <li>• <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).</li> </ul>
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания,</li> <li>• оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования,</li> <li>• повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их</li> </ul>	<p><u>На групповом уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;</li> <li>• родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;</li> <li>• родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре;</li> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</li> <li>• семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;</li> <li>• организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра;</li> <li>• организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой</li> </ul>

		социализацию.	<p>деятельности, направленной на сплочение семьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</li> </ul> <p><u>На индивидуальном уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;</li> <li>• участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</li> </ul> </li> </ul>
Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого	Наставничество и тьюторство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений;</li> <li>• мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;</li> <li>• выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося;</li> <li>• использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы;</li> <li>• работа с образовательным заказом, поступающим от семьи</li> </ul>	<p><u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участия в совместных конкурсах и проектных работах;</li> <li>• участия в конкурсах и олимпиадах;</li> <li>• совместных походов на спортивные и культурные мероприятия;</li> <li>• создания клуба по интересам;</li> <li>• создания продукта;</li> <li>• выездных мероприятий;</li> <li>• экскурсий в место обучения, место работы наставника;</li> <li>• совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др.</li> </ul> <p><u>Формы тьюторского сопровождения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальная тьюторская беседа (консультация);</li> <li>• групповые тьюторские консультации;</li> <li>• учебный тьюторский семинар (тьюториал);</li> <li>• тренинг;</li> <li>• образовательное событие и др.</li> </ul> <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектирование;</li> <li>• технология портфолио;</li> <li>• проведение дебатов;</li> <li>• экспериментальная работа;</li> <li>• творческая мастерская;</li> <li>• развитие критического мышления;</li> <li>• игровые технологии;</li> <li>• вопросно-ответные технологии.</li> </ul>

		<p>обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии</li> </ul>	<p>Содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление партнерских отношений;</li> <li>• изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка самоопределения обучающегося;</li> <li>• повышение образовательной мотивации обучающегося;</li> <li>• активизация творческой инициативы обучающегося и др.</li> </ul> </li> </ul>
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтерство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>• формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе;</li> <li>• развитие и поддержка детских и молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи;</li> <li>• интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям.</li> <li>• Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>• Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям.</li> <li>• Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты.</li> <li>• Зоозащита.</li> <li>• Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания.</li> <li>• Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований.</li> <li>• Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организации и проведении профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний;</li> <li>• Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов.</li> <li>• Образовательные проекты.</li> <li>• Помощь в организации культурно - массовых мероприятий.</li> <li>• Социально-культурные проекты.</li> </ul>
Воспитание посредством	Музейное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40%</li> </ul>

<p>ом музейной педагогик и</p>	<p>ние</p>	<p>возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему.</li> <li>• Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием.</li> <li>• Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).</li> </ul>	<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями;</li> <li>• дидактические и творческие выставки;</li> <li>• школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства;</li> <li>• пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации;</li> <li>• фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.</li> </ul>
<p>Воспитательные мероприятия Центра</p>	<p>Духовно - нравственные ценности и в традиционных мероприятиях Центра</p>	<p>создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры.</li> <li>• Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность).</li> </ul> <p>На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и</li> </ul>



			углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.
Охрана здоровья и окружающей среды	От здоровья образа жизни к здоровой планете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся;</li> <li>• Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов</li> <li>• Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации.</li> <li>• Экологические десанты на территории района, города и области</li> <li>• Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п.</li> <li>• Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением</li> <li>• Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс</li> </ul>

### **Основные направления самоанализа воспитательной работы**

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания**, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

### *Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых*

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

## 6. Список используемой литературы

1. Апрашкина О. А. «Методика музыкального воспитания в школе». М. 1983г.
2. Бернстайн Л. Мир джаза. – М., 2013.
3. Вендрова Т.Е. «Воспитание музыкой» М. «Просвещение», 2000
4. «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.:2012г..
5. Далецкий О. Н. «О пении», М., 2012
6. Далецкий О. Н. «Обучение эстрадных певцов». М., 2013
7. Дмитриев Л.Б. «Основы вокальной методики». – М. 2013.
8. Жарова Л.М. «Начальный этап обучения хоровому пению». М., 2011
9. Кампус Э. О мюзикле. – М., 1983.
10. Коллиер Дж.Л. Становление джаза. –М., 1984.
11. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2013
12. М. А. Михайлова. Развитие музыкальных способностей детей. М. 1997г.
13. Мархасев Л. В легком жанре. – Л., 1984.
14. Менабени А.Г. «Методика обучения сольному пению». – М. «Просвещение», 1987
15. Методика обучения сольному пению: Учеб. пособие для студентов. — М.: Айриспресс,2012г.—95 с:
16. 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.
17. Павлицева О.П. «Высокая позиция звука», М.:Изд. Центр «Академия», 2007
18. Пекерская Е. М. «Вокальный букварь».М. 1996г
19. Разумовская О.К. Зарубежные композиторы. Биографии, викторины, кроссворды – М.: Айрис-пресс,2013г.-176с.(Методика)
20. Разумовская О.К. Русские композиторы. Биографии, викторины, кроссворды – М. Айрис-пресс,2014г.-176с.(Методика)
21. Сарждент У. Джаз: генезис. Музыкальный язык. Эстетика. – М., 1987.
22. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /электронная книга.
23. Струве Г.А. «Школьный хор» М. «Просвещение», 1981
24. Троицкий А. Рок-панорама. – 1986.
25. Уварова Е. Эстрадный театр: миниатюры, обзоры, мюзик-холлы. – М., 1983.
26. Шнеерсон Г.М. Американская песня. – М., 1977.
27. Эрисман Г. Французская песня. – М., 1974.

### Интернет-ресурсы:

<http://www.bard.ru>. - авторская песня.

<http://www.plus-msk.ru>. - коллекция минусовок mp3.

<http://www.mp3minus.ru>. - минусовки (оплата 0,9\$ через мобильный телефон).

<http://songkino.ru>. - Песни из кинофильмов.

<http://grushin.samara.ru>. - всероссийский фестиваль авторской песни имени Валерия Грушина.

<http://sovmusic.ru>. - песни советского периода, рубрикатор содержит песни о труде, песни о Родине,

<http://mokrousov.samnet.r/> - сайт посвящен страницам жизни и творчества выдающегося советского композитора Бориса Андреевича Мокроусова.

<http://retro.samnet.ru>. - виртуальная ретро-фонотека. Музей истории советской массовой песни.

<http://www.rusromans.com>. - театр русского романа.

<http://www.minusy.ru> – Портал минусовок по различным темам.

<http://chayca1.narod.ru/fonogram/minus.html> - минусы детских песен

[http://minusovku.ru/ru/d/detskie\\_minusovki](http://minusovku.ru/ru/d/detskie_minusovki) детские минусовки из кинофильмов и мультфильмов

<http://blog.jazzdixie.com/category/noty/dzhazovye-minusa> - джазовые минусовки (сайт полностью посвящен джазу)

<http://x-minus.org/theme/42> - коллекций минусов по разным разделам.

[http://magistre.ucoz.ru/load/detskii\\_minusa/2-1-0-4](http://magistre.ucoz.ru/load/detskii_minusa/2-1-0-4) (МНЕ) - из мультфильмов и фильмов минуса

[http://shanson-music.com/minusa\\_instrumental\\_shanson](http://shanson-music.com/minusa_instrumental_shanson) - минусы песен шансон

<http://www.minusland.ru/catalog/style/97> - минусы по темам: ретро, детские, народные, из к/ф, эстрадная музыка, оперы и оперетты, современная популярная музыка и др.

<http://b-track.ru/artist/820> - минусы детских песен.

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой

### 1. «Вылет вперед»

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, ноги слегка расставлены (для достижения устойчивого равновесия), руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны, пальцы сжаты в плотные кулаки.

Выполнить вращение руками по кругу вперед, одновременно произведя короткий шумный вдох. Когда кисти рук окажутся в нижней точке описываемой ими траектории, необходимо сделать выдох через нос или рот, постепенно расслабляя мышцы.

Чтобы данное упражнение оказалось максимально эффективным для увеличения объема легких, необходимо следить за состоянием мышц верхних конечностей – они должны находиться в постоянном напряжении. Сгибание рук в локтевых суставах и разжимание кистей недопустимы.

В течение первых нескольких тренировок рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание.

### 2. «Вылет с приседом»

Исходное положение – стоя на полу, голова слегка запрокинута назад, ноги соединены вместе или расставлены для обеспечения надежного равновесия, руки выпрямлены в локтевых суставах и направлены в стороны, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием сделать вращательное движение руками, направляя их назад и одновременно производя резкий шумный вдох. Когда руки окажутся в нижней точке описываемой ими окружности, следует плавно и без напряжения выдохнуть воздух, одновременно слегка сгибая ноги в коленных суставах и пружинисто приседая.

### 3. «Вылет вперед с шагами»

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч или немного уже, руки выпрямлены в локтях и разведены в стороны параллельно полу, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать круговое движение руками в направлении сверху вниз (как и в описанном выше варианте тренировки), одновременно сделав короткий шумный вдох (когда сжатые кисти рук достигнут нижней точки описываемой ими окружности). Во время выполнения вдоха следует согнуть правую ногу в коленном суставе и слегка приподнять ее над поверхностью пола, пружинисто присев на левую ногу. После этого можно вернуться в исходное положение (на выдохе). Опускать руки или сгибать их в локтевых суставах не рекомендуется.

После завершения упомянутых выше действий необходимо выполнить вторую часть упражнения, поднимая левую ногу и приседая на правую. Вдох должен выполняться четко и быстро, на выдохе же не следует концентрировать внимание – воздух должен свободно выходить из расслабленных легких.

### 4. «Вылет назад»

Исходное положение – стоя на полу, голова слегка запрокинута, ноги вместе или расставлены на ширину плеч, руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

Для того чтобы начать упражнение, необходимо сделать круговое движение руками (в направлении спереди назад). Когда кисти рук окажутся внизу, следует выполнить резкий короткий вдох, впустив воздух в легкие через нос. Во время возвращения в исходное положение должен произойти медленный пассивный выдох, сопровождающийся расслаблением легких и бронхов. Необходимо следить за тем, чтобы руки оставались выпрямленными в локтевых суставах, иначе тренировка окажется малоэффективной.

#### **5. «Вылет назад с приседом»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч или устойчиво стоят вместе, голова слегка приподнята, руки выпрямлены в локтевых суставах и раскинуты, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Чтобы начать упражнение, необходимо сделать круговое движение прямыми руками в направлении спереди назад. Когда кисти рук окажутся в нижней точке описываемой окружности, следует выполнить резкий шумный вдох и одновременно присесть, согнув ноги в коленных суставах. Движения должны быть упругими, пружинистыми.

«Вылет назад с приседом» начинают выполнять в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, чтобы организм пациента постепенно адаптировался к возрастающим нагрузкам на легкие и мышцы.

#### **6. «Вылет назад, дополненный шагами»**

Исходное положение – стоя на полу, голова немного запрокинута, ноги расставлены на ширину плеч, руки выпрямлены и разведены в стороны, пальцы сжаты в плотные кулаки (но без перенапряжения).

Для того чтобы начать упражнение, следует выполнить вращение руками спереди назад. Когда кисти рук окажутся внизу, необходимо сделать резкий короткий вдох через нос, одновременно согнув правую ногу в колене, слегка приподняв ее над полом и присев на левую ногу (для достижения уверенного равновесия допустимо придерживать за поручень). После этого следует принять исходное положение, одновременно выпуская воздух из расслабленных легких. Завершив указанную выше последовательность действий, необходимо повторить их в зеркальном отображении, то есть во время вдоха сгибать левую ногу, а присесть – на правую. Данное упражнение при регулярном его выполнении обеспечивает не только увеличение объема легких и укрепление всех органов, входящих в состав дыхательной системы, но и позволяет повысить тонус мышц верхних конечностей и туловища.

#### **7. «Крест-накрест перед собой»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, взгляд направлен вперед, ноги сомкнуты или слегка расставлены (тело должно находиться в устойчивом равновесии), руки выпрямлены в локтевых суставах и вытянуты в стороны.

Для выполнения данного упражнения необходимо сделать резкий шумный вдох, одновременно сгибая руки в локтях и скрещивая их между собой, максимально приблизив к грудной клетке. Затем следует вернуться в исходное положение, медленно и пассивно выпуская воздух из легких. Во время всех производимых движений не рекомендуется слишком сильно сгибать руки в локтевых суставах.

#### **8. «Крест-накрест наверху»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, голова приподнята, взгляд направлен вперед, руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны.

Для выполнения данного упражнения необходимо поднять руки, не сгибая их в локтях, скрестить их перед переносицей, одновременно сделав короткий шумный вдох. После этого следует вернуться в исходное положение, медленно и расслабленно выпуская воздух из легких.

### **9. «Крест-накрест с приседом»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе или разведены на ширину плеч (приблизительно), голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, руки выпрямлены в локтевых суставах и раскинуты.

Для выполнения данного упражнения необходимо скрестить руки перед грудью одновременно с резким коротким вдохом через нос и пружинистым приседом. Затем следует вернуться в первоначальное положение, медленно выпуская воздух.

### **10. «Крест-накрест с шагами»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, взгляд направлен перед собой, ноги слегка расставлены, руки выпрямлены в локтевых суставах, подняты до уровня плеч и разведены широко в стороны.

Чтобы начать выполнение данного упражнения, необходимо скрестить руки и поднять их до уровня плечевого пояса, одновременно производя резкий короткий вдох через нос, поднимая слегка согнутую в коленном суставе правую ногу и приседая на левую ногу. Затем, медленно возвращаясь в исходное положение, выдохнуть воздух из расслабленных легких через рот и нос. Аналогичные действия следует выполнить в зеркальном отображении.

### **11. «Весы»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе или слегка расставлены для равновесия, голова слегка приподнята, взгляд направлен прямо, плечевой пояс расслаблен, руки выпрямлены в локтевых суставах и вытянуты в стороны на уровне плеч, расслабленные пальцы слегка сжаты.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать короткий шумный вдох, одновременно поднимая левую руку и опуская правую вдоль тела. После этого следует сделать долгий расслабленный выдох, без паузы снова вдохнуть воздух через нос, поднимая правую руку и опуская левую. Все производимые движения должны быть четко согласованы с дыханием. Кроме того, не следует сгибать руки в локтях, иначе тренировка соответствующих мышц окажется малоэффективной.

### **12. «Весы с наклоном»**

Исходное положение – стоя на полу, голова слегка приподнята, плечевой пояс расправлен, ноги разведены на ширину плеч или стоят вместе, руки выпрямлены в локтевых суставах и подняты в стороны на уровне плечевого пояса.

Для выполнения данного упражнения необходимо поднять левую руку, опустить правую руку и немного наклониться вправо, одновременно сделав резкий шумный вдох через нос. Во время возвращения в исходное положение следует выполнить плавный пассивный выдох через рот и нос. Затем аналогичную последовательность действий необходимо повторить в зеркальном отображении.

### **13. «Пропеллер вперед»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Для выполнения данного упражнения необходимо сделать энергичное круговое движение руками таким образом, чтобы локтевые суставы были направлены вперед; одновременно резко

и шумно вдохнуть воздух через нос. После этого можно вернуться в исходное положение, медленно и пассивно выпуская воздух из расслабленных легких и бронхов.

#### **14. «Пропеллер назад»**

Исходное положение – стоя на полу, шея выпрямлена, плечевой пояс расправлен, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, руки согнуты в локтевых суставах и подняты до уровня плечевого пояса, кисти рук свободно лежат на плечах.

Для того чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать вращательное движение согнутыми руками назад, отводя локтевые суставы как можно дальше и одновременно производя короткий шумный вдох. После этого следует вернуться в исходное положение (на выдохе).

#### **15. «Пропеллер вперед с приседом»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Для выполнения упражнения следует сделать круговое движение вперед плечевыми и локтевыми суставами. Когда локти окажутся внизу, необходимо резко вдохнуть через нос и одновременно присесть, слегка согнув ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение, медленно выпуская воздух из расслабленных легких.

#### **16. «Пропеллер назад с приседом»**

Исходное положение – стоя на полу, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечевой пояс расправлен, ноги вместе или расставлены на ширину плеч для устойчивости, руки согнуты, полурасслабленные кисти рук находятся на плечевых суставах.

Для того чтобы начать выполнение данного упражнения, необходимо сделать вращательное движение плечами и локтями назад, одновременно резко вдохнуть воздух через нос и пружинисто присесть, сгибая ноги в коленных суставах. Во время возвращения в исходное положение можно медленно выдохнуть через рот и нос.

#### **17. «Пропеллер вперед с шагами»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Чтобы начать упражнение, следует сделать вращательное движение плечами и локтями в направлении спереди назад, одновременно выполняя резкий шумный вдох через нос. Когда локтевые суставы окажутся в нижней точке описываемой ими окружности, необходимо поднять правую ногу, согнув ее в колене, и пружинисто присесть на левую ногу. Во время возвращения в исходное положение можно выдохнуть воздух через рот и нос, расслабляя легкие и бронхи. Затем аналогичную последовательность действий необходимо выполнить в зеркальном отображении.

#### **18. «Пропеллер назад с шагами»**

Исходное положение – стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Упражнение следует начать с уже освоенного ранее кругового движения плечевыми и локтевыми суставами назад. Одновременно необходимо выполнить короткий резкий вдох, приподнять правую ногу, сгибая ее в колене, и слегка присесть на левую, сохраняя устойчивое равновесие. Во время расслабленного выдоха можно медленно вернуться в исходное



положение. Для завершения упражнения необходимо повторить приведенную выше последовательность действий в зеркальном отображении.

### **19. «Отжимание от стены»**

Исходное положение – стоя на полу у ровной стены, ладони прижаты к вертикальной поверхности на уровне грудной клетки, расстояние между кистями рук составляет около 20 см, пальцы направлены навстречу друг другу. Чтобы обеспечить надежное равновесие тела, следует сделать упор на стену – шагнуть назад и слегка согнуть руки в локтях.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием выпрямить руки в локтевых суставах, одновременно сделав короткий резкий вдох через нос. Выдох следует выполнить, возвращаясь в исходное положение (он должен быть плавным, пассивным).

### **21. «Движения стопами»**

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле с высокой прямой спинкой, спина выпрямлена, плечевой пояс расправлен, голова приподнята, взгляд направлен вперед, кисти рук охватывают края сиденья стула, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием оттянуть носки от себя, одновременно производя короткий резкий вдох через нос. На выдохе следует потянуть носки на себя. Воздух должен выходить из легких и бронхов медленно через нос и рот.

### **22. «Движения стопами с подниманием ног»**

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая, плечи расправлены, руки плотно сжимают сиденье стула, ноги выпрямлены и подняты горизонтально над полом на уровне тазобедренных суставов.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо с усилием оттянуть носки вперед, сделать шумный короткий вдох через нос, затем аналогичным образом потянуть носки на себя, одновременно производя расслабленный, пассивный выдох через нос и рот.

### **23. «Движения стопами по кругу»**

Исходное положение – сидя на устойчивом жестком стуле с высокой прямой спинкой, плечевой пояс расправлен, руки плотно размещены по краям сиденья стула, ноги вытянуты вперед и расставлены на ширину плеч.

Для выполнения данного упражнения следует поднять левую ногу до уровня бедер, сделать круговое движение стопой по часовой стрелке, одновременно производя короткий резкий вдох в момент максимально возможного оттягивания носка.

### **24. «Круговые движения обеими стопами»**

Исходное положение – сидя на устойчивом стуле, руками держась за края сиденья, спина прямая, плечи расправлены, ноги выпрямлены в коленных суставах и подняты на одну линию с бедрами.

Чтобы выполнить данное упражнение, следует сделать вращательное движение обеими стопами в одном направлении (по часовой стрелке), одновременно производя резкий шумный вдох, когда носки окажутся оттянутыми на максимальное расстояние. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. После 8 круговых движений и паузы продолжительностью около 5 секунд направление вращения поменять на противоположное.

### **25. «Поочередное поднятие пяток»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги соединены или слегка расставлены для устойчивости, плечи расправлены, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен прямо, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук плотно поставлены на пояс.

Для выполнения предлагаемого упражнения следует согнуть в колене левую ногу и поставить ее на носок, как можно выше подняв пятку от пола. Одновременно выполнить короткий шумный вдох через нос. Во время расслабленного выдоха необходимо вернуться в исходное положение. Затем указанную последовательность действий провести в зеркальном отображении.

#### **26. «Движения бедрами»**

Исходное положение – стоя на полу, ноги соединены, голова приподнята, взгляд направлен прямо, плечевой пояс расправлен, спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук размещены на талии.

Для того чтобы выполнить данное упражнение, необходимо согнуть правую ногу в колене, при этом отводя как можно дальше назад левое бедро, и сделать резкий шумный вдох через нос. Во время пассивного медленного выдоха следует вернуться в исходное положение.

#### **27. «Вращения коленями»**

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, голова приподнята, ноги соединены, плечи расправлены, руки расслаблены и свободно вытянуты вдоль тела.

Для выполнения данного упражнения необходимо наклониться вперед и опереться кистями рук в полусогнутые коленные суставы. Затем следует быстро согнуть обе ноги в коленях и сделать круговые движения обоими коленями по часовой стрелке, одновременно производя шумный резкий вдох через нос. Во время возвращения в исходное положение можно постепенно выпустить воздух из расслабленных легких.

#### **28. «Движения коленями по кругу»**

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, плечевой пояс расправлен, взгляд направлен вперед, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вдоль туловища. Для выполнения предлагаемого упражнения следует слегка согнуть колени и сомкнуть их, одновременно впуская воздух в легкие через нос. После короткого шумного вдоха необходимо выполнить вращение коленными суставами в противоположные друг от друга стороны и сделать пассивный медленный выдох. Во время гимнастики руки должны оставаться расслабленными и свободно свисать вдоль тела. Не рекомендуется во время вращения коленями отрывать пятки от пола.