

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «М-БОКС»

/ С.С. Метёсов

«16» _____ 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ВОКАЛА»**

Направленность: художественная

Уровень: стартовый (с нуля)

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Объем программы: 72 часа

Москва

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Нормативно-правовая база	5
1.3. Направленность программы	5
1.4. Уровень реализации программы	6
1.5. Актуальность программы	6
1.6. Новизна программы	7
1.7. Педагогическая целесообразность программы.....	8
1.8. Адресат программы.....	9
1.9. Объём и срок освоения программы	10
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	11
2.1. Цель программы	11
2.2. Задачи программы	11
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	22
6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.....	24
6.1. Основные формы организации занятий	24
6.2. Основные методы обучения	24
7. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ	27
7.1. Предметные результаты.....	27
7.2. Метапредметные результаты.....	28
7.3. Личностные результаты.....	28
8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	29
8.1. Виды и периодичность контроля	29
8.2. Критерии оценивания (по 5 направлениям).....	29
8.3. Шкала перевода баллов в оценку.....	30
8.4. Форма итоговой аттестации	30
9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31
9.1. Кадровое обеспечение.....	31
9.2. Материально-техническое обеспечение.....	31

9.3. Методическое обеспечение	32
9.4. Учебно-методический комплекс	33
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	35
10.1. Структура типового занятия (60 минут)	35
10.2. Рекомендации по работе со взрослыми учащимися	35
10.3. Рекомендации по подбору репертуара	36
10.4. Рекомендации по организации самостоятельной работы.....	36
11. СИСТЕМА ВНУТРЕННЕЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.....	38
11.1. Объекты оценки качества	38
11.2. Методы и инструменты оценки	38
11.3. Анкетирование учащихся	38
11.4. Периодичность оценки и корректирующие действия	39
12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	42
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	47

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Основы вокала» (далее — Программа) разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в сфере образования и нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность в области дополнительного образования взрослых.

Дополнительное образование взрослых представляет собой важнейший сегмент непрерывного образования, обеспечивающий возможность личностного и профессионального развития на протяжении всей жизни. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей граждан, удовлетворение их потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Программа направлена на удовлетворение образовательных и творческих потребностей взрослого населения в сфере музыкального искусства, формирование базовых вокально-исполнительских компетенций и создание условий для творческой самореализации личности средствами вокального искусства.

Вокал как вид музыкально-исполнительской деятельности обладает уникальным потенциалом для развития взрослого человека. Пение является естественной формой музыкального самовыражения, доступной каждому человеку независимо от уровня его музыкальной подготовки. Систематические занятия вокалом способствуют не только развитию голоса и музыкального слуха, но и улучшению общего физического и эмоционального состояния, снижению стресса, развитию коммуникативных навыков и повышению уверенности в себе.

Программа учитывает современные тенденции в развитии дополнительного образования взрослых: практико-ориентированный подход, модульную структуру содержания, гибкость в выборе репертуара, интеграцию очных и дистанционных форматов обучения, а также индивидуализацию образовательного маршрута с учётом особенностей и запросов каждого учащегося.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
4. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1.3. Направленность программы

Программа «Основы вокала» имеет художественную направленность.

Программа ориентирована на взрослых учащихся и строится вокруг практического освоения основ вокала: постановки голоса, развития слуха, дыхания, артикуляции и сценической культуры. Обучение ведётся в жанре песни, что позволяет учащимся не только развить музыкальные способности, но и раскрыть творческий потенциал, повысить уверенность в себе и получить навыки публичного выступления.

Методическая база опирается на классические принципы вокальной педагогики, адаптированные под особенности взрослого голоса и специфику вокального жанра. Учебный материал подаётся последовательно: от распевок и дыхательных упражнений к работе над песней и сценическому воплощению. Каждый модуль включает вокальный тренинг, работу над репертуаром и элементы сценического мастерства.

Формат обучения сочетает аудиторные занятия (групповые и индивидуальные) с самостоятельной работой: на уроке упор на вокальную практику и работу с микрофоном, дома — на слушание эталонных записей, повторение распевок и заучивание текстов. Система контроля (прослушивания, зачёты по репертуару, итоговый экзамен) оценивает не только технические навыки, но и выразительность исполнения, сценическую культуру и артистизм.

Художественная направленность программы реализуется через комплексный подход к эстетическому воспитанию взрослых учащихся: знакомство с лучшими образцами вокальной

музыки, развитие художественного вкуса, формирование навыков анализа и оценки музыкальных произведений, создание условий для творческого экспериментирования в рамках вокального жанра.

1.4. Уровень реализации программы

Уровень реализации программы — стартовый (ознакомительно-базовый). Программа предназначена для взрослых, не имеющих профессионального музыкального образования, в том числе для тех, кто начинает обучение вокалу с нуля.

Отличительной особенностью программы является интегрированный подход, при котором вокальная техника, развитие слуха, работа над репертуаром и сценическое мастерство осваиваются в едином практическом контексте. Курс выстроен как система последовательной подготовки: каждый модуль объединяет вокальный тренинг, работу над песней и элементы исполнительской культуры, обеспечивая комплексное развитие и стимулируя творческую активность учащихся.

Программа реализуется в очном формате в виде регулярных занятий (2 раза в неделю по 60 минут). Преемственность в обучении достигается за счёт постепенного наращивания сложности вокальных упражнений и репертуара, а также постоянного повторения ранее освоенных техник в новых музыкальных контекстах.

Важнейшей составляющей педагогического процесса является личностно ориентированный подход: содержание и темп работы адаптируются с учётом индивидуальных голосовых особенностей, физических данных и творческих запросов взрослых учащихся. Особое внимание уделяется бережному отношению к голосовому аппарату, профилактике вокальных зажимов и созданию комфортной атмосферы, в которой ошибка воспринимается как естественный этап обучения.

Программа не предусматривает разделения: все учащиеся осваивают единый учебный план. Однако внутри программы возможна дифференциация по темпу прохождения материала, выбору репертуара и уровню индивидуальной поддержки педагога — в зависимости от стартовых данных и прогресса каждого учащегося.

1.5. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает растущему спросу взрослого населения на качественное вокальное обучение. Пение — один из самых доступных и естественных способов творческой самореализации, однако самостоятельные

попытки освоить вокал часто приводят к закреплению неправильных навыков, перенапряжению голоса и разочарованию. Программа предлагает системный, методически выверенный подход, который позволяет взрослым учащимся развить голос бережно и эффективно.

Вокал как жанр особенно привлекателен для взрослой аудитории: он близок к разговорной речи, использует современный репертуар и не требует многолетней подготовки для достижения ощутимых результатов. Программа учитывает особенности взрослого голоса: диапазон, тембр, сформированные речевые привычки — и строит работу на их основе, а не вопреки им.

Актуальность курса усиливается его практической направленностью: учащиеся получают не абстрактные знания, а конкретные навыки — чисто интонировать, владеть дыханием, работать с микрофоном, уверенно выступать перед аудиторией. Это важно для взрослых, у которых могут быть конкретные цели: подготовиться к выступлению на корпоративе, участвовать в любительском концерте, записать песню или просто петь для себя без стеснения.

Современный контекст актуализирует программу ещё в нескольких аспектах. Во-первых, рост интереса к творческим хобби среди взрослого населения связан с потребностью в эмоциональной разгрузке. Во-вторых, развитие любительского концертирования, корпоративных культур и социальных проектов создаёт практическую потребность в базовых вокально-сценических навыках. В-третьих, распространение онлайн-форматов общения и публичных выступлений повышает запрос на уверенное владение голосом и речью в широком смысле, а вокальная подготовка напрямую способствует развитию речевой выразительности.

Кроме того, программа отвечает задачам сохранения и укрепления здоровья взрослого населения: научно доказано, что регулярное пение стимулирует кровообращение, улучшает работу дыхательной системы, снижает уровень кортизола и повышает выработку эндорфинов. Таким образом, программа вносит вклад не только в эстетическое, но и в физическое и психологическое благополучие учащихся.

1.6. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что обучение полностью направлено на взрослого учащегося с его особенностями восприятия, мотивации и физиологии голосового аппарата. Все упражнения и репертуар подобраны с учётом интересов взрослой аудитории:

используются современные и классические вокальные произведения, релевантные возрасту и жизненному опыту обучающихся.

В отличие от традиционных вокальных программ, ориентированных на детей и подростков с их пластичным голосовым аппаратом, данная программа учитывает специфику взрослого голоса: сформированный речевой навык, возможные зажимы и привычки, ограничения по времени и психологический барьер перед публичным пением. Программа выстроена так, чтобы постепенно снижать тревожность: от пения в комфортной тональности к расширению диапазона, от распевок в группе к сольному выступлению.

Программа сочетает элементы классической вокальной школы с современными методиками вокала (речевое пение, микст, субтон), что позволяет учащимся получить разностороннюю базу и выбрать стиль исполнения, наиболее близкий их темпераменту и голосу. Интеграция классических и современных подходов реализуется через модульную структуру: каждая вокальная техника осваивается сначала в изолированном упражнении, затем включается в распевку, далее — в фрагмент песни и, наконец, в произведение целиком.

Дополнительно новизна обеспечивается использованием видеосъёмки как регулярного инструмента обратной связи: учащиеся получают возможность видеть и слышать себя со стороны, анализировать свой прогресс и корректировать исполнительские элементы. Эта практика, заимствованная из профессиональной вокально-сценической подготовки, редко применяется в программах стартового уровня и является эффективным средством развития самоконтроля и артистизма.

1.7. Педагогическая целесообразность программы

Одной из наиболее острых проблем при самостоятельном обучении вокалу является закрепление неправильных вокальных навыков: форсированное звучание, поверхностное дыхание, зажимы в челюсти и гортани. Эти явления не только мешают развитию голоса, но и могут привести к повреждению голосового аппарата. Программа создаёт условия для грамотной постановки голоса с самого начала обучения.

Программа создаёт равные стартовые условия для всех учащихся, независимо от их предшествующего музыкального опыта, и делает доступным качественное обучение вокальному вокалу на базовом уровне. Педагог учитывает трудности адаптационного периода — привыкание к новым мышечным ощущениям, преодоление стеснения, выстраивание режима голосовой гигиены — и заинтересован в том, чтобы этот период прошёл для учащихся комфортно и продуктивно.

Структура программы обеспечивает баланс между технической работой и творческим удовольствием: распевки и упражнения чередуются с работой над любимыми песнями, что поддерживает мотивацию на протяжении всего курса. Принцип чередования технического и художественного материала базируется на закономерностях формирования вокального навыка: новое мышечное ощущение закрепляется быстрее, если оно немедленно включается в осмысленную музыкальную ткань.

Педагогическая целесообразность программы подтверждается также её многоуровневой системой контроля: входное прослушивание, текущий мониторинг, промежуточный зачёт и итоговый экзамен обеспечивают непрерывное отслеживание динамики развития каждого учащегося и возможность своевременной коррекции образовательного маршрута. Использование балльной системы оценивания по чётко определённым критериям делает процесс оценки прозрачным и объективным.

Важным аспектом педагогической целесообразности является формирование рефлексивной позиции учащегося: взрослый человек способен к осознанному анализу своих ощущений и результатов, и программа активно использует эту способность, обучая учащихся самодиагностике, самокоррекции и планированию самостоятельной работы — навыкам, которые сохранят свою ценность после завершения курса.

1.8. Адресат программы

Адресатом программы выступают взрослые учащиеся (от 18 лет) — в том числе те, кто начинает обучение вокалу с нуля или имеет минимальный опыт пения. Программа подойдёт людям, которым вокал нужен для практических целей: выступления на корпоративных мероприятиях, участия в любительских концертах, записи песен, развития голоса для публичных выступлений.

Курс будет полезен работающим специалистам, желающим раскрыть творческий потенциал, снизить стресс через пение и обрести новое хобби. Программа ориентирована также на тех, кто раньше пытался учиться петь, но столкнулся с зажимами, неуверенностью или отсутствием прогресса: структура программы и бережный подход помогают преодолеть барьеры и получить ощутимые результаты.

Программа доступна для лиц с ограниченными физическими возможностями, если их состояние не препятствует вокальным занятиям (отсутствие медицинских противопоказаний к пению). При необходимости педагог индивидуально адаптирует упражнения и репертуар с учётом особенностей здоровья учащегося.

При этом программа не предназначена для профессиональных вокалистов и лиц с уровнем подготовки выше стартового. Учащиеся, имеющие существенный опыт вокальных занятий, могут быть зачислены на курс по результатам собеседования, при условии их готовности осваивать программу с базового уровня.

1.9. Объём и срок освоения программы

Курс вокала для взрослых «Основы вокала» рассчитан на 9 месяцев обучения. Общее количество учебных часов — 72 часа.

Программа реализуется на стартовом (ознакомительно-базовом) уровне и направлена на формирование у взрослых учащихся базовых вокально-исполнительских навыков: правильного певческого дыхания, чистого интонирования, артикуляции, владения микрофоном, сценической культуры. Важная задача курса — снять зажимы, помочь преодолеть страх публичного выступления и выстроить устойчивые вокальные навыки, применимые в реальных ситуациях выступления.

Форма обучения — очная. При необходимости возможно частичное использование дистанционных технологий (передача материалов, домашние задания, индивидуальные онлайн-консультации).

Организационная форма обучения — групповая (до 8 человек) с элементами индивидуальной работы. Групповой формат позволяет развивать навыки ансамблевого пения и навыки слушания партнёра, а индивидуальные вставки обеспечивают коррекцию техники каждого учащегося.

Режим и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 60 минут. Умеренная регулярность подобрана с учётом занятости взрослой аудитории и необходимости времени на восстановление голосового аппарата между занятиями.

Распределение часов по видам учебной работы: теоретическая подготовка — 15 часов (20,8%), практическая подготовка — 57 часов (79,2%). Преобладание практической составляющей отражает специфику вокального образования, где основным средством формирования навыков является регулярная вокальная практика под руководством педагога.

По окончании программы и успешном прохождении итоговой аттестации выдаётся диплом о дополнительном образовании установленного образца.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы

Сформировать у взрослых учащихся базовые навыки вокала, объединяющие вокально-техническую, музыкально-слуховую, артистически-сценическую и учебно-познавательную составляющие, достаточные для самостоятельного исполнения вокальных произведений и публичного выступления.

Цель программы носит комплексный характер и предполагает не только формирование предметных вокально-исполнительских компетенций, но и развитие личностных качеств учащихся: творческой уверенности, эстетического вкуса, коммуникативной культуры, способности к саморефлексии и саморазвитию. Достижение цели обеспечивает переход учащегося от состояния «не умею / боюсь петь» к состоянию «умею / могу выступить», что является главным критерием результативности программы.

2.2. Задачи программы

Образовательные (предметные) задачи:

Вокально-техническая компетенция: сформировать навыки правильного певческого дыхания (диафрагмально-рёберного), свободной фонации, чистого интонирования, чёткой артикуляции и дикции; обучить основам вокальной гигиены и разогрева голосового аппарата; познакомить с понятиями опоры звука, резонирования, регистрового строения голоса.

Музыкально-слуховая компетенция: развивать музыкальный слух, чувство метра и ритма; научить самостоятельно подбирать удобную тональность для песни; сформировать навык слышания аккомпанемента и ориентации в музыкальной фактуре песни; развивать навык слухового самоконтроля.

Артистически-сценическая компетенция: познакомить с основами работы с микрофоном, сценического поведения, актёрского воплощения песни; развивать умение передавать характер и настроение произведения через интонацию, мимику, пластику; сформировать навыки зрительного контакта и взаимодействия с аудиторией.

Репертуарная компетенция: сформировать индивидуальный репертуар из 3–4 вокальных произведений разного характера, исполняемых уверенно и выразительно; научить анализировать структуру песни, определять её форму (куплет, припев, бридж) и выстраивать исполнительский план.

Личностные задачи:

Формировать у слушателей потребность в творческой самореализации через вокальное искусство.

Развивать уверенность в себе, умение преодолевать страх публичного выступления.

Воспитывать художественный вкус, уважение к музыкальной культуре, ответственность и целеустремлённость.

Способствовать эмоциональному раскрытию личности через пение, снижению психологического напряжения и повышению качества жизни.

Метапредметные задачи:

Развивать навыки целеполагания и планирования самостоятельной работы: учащийся учится определять, какие элементы песни или техники требуют дополнительной проработки, и выстраивать план домашних занятий.

Формировать навыки рефлексии и самооценки: учащийся учится анализировать своё исполнение, определять сильные и слабые стороны, намечать пути улучшения.

Развивать коммуникативные навыки через ансамблевое пение, работу в группе, взаимодействие с аудиторией при публичных выступлениях.

Формировать информационную компетентность: умение искать и анализировать нотный материал, аудиозаписи, видеоматериалы для самостоятельной работы.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план определяет последовательность изучения разделов программы, распределение учебных часов по темам и видам учебной работы, а также формы контроля освоения материала.

Структура учебно-тематического плана отражает логику постепенного формирования вокально-исполнительского навыка: от базовых элементов (дыхание, артикуляция, интонирование) к комплексной работе над репертуаром и сценическому воплощению. Темы 1–4 формируют вокально-технический фундамент, темы 5–6 обеспечивают практическое применение навыков в репертуаре, темы 7–8 вводят сценическую и техническую (микрофонную) составляющую, тема 9 развивает ансамблевые навыки, тема 10 завершает курс итоговой подготовкой и экзаменом.

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вокальное дыхание и опора звука	2	6	8	Прослушивание, зачёт по репертуару
2	Артикуляция, дикция, резонаторы	2	6	8	Прослушивание, зачёт по репертуару
3	Интонирование и развитие слуха	2	6	8	Прослушивание, зачёт по репертуару
4	Ритм и метр в песне	1	5	6	Прослушивание, зачёт по репертуару
5	Работа с вокальным репертуаром (1-я песня)	2	8	10	Прослушивание, зачёт по репертуару
6	Работа с вокальным репертуаром (2-я песня)	1	7	8	Прослушивание, зачёт по репертуару
7	Основы работы	1	5	6	Прослушивание,

	с микрофоном				зачёт по репертуару
8	Сценическое мастерство и артистизм	2	6	8	Прослушивание, зачёт по репертуару
9	Ансамблевое пение	1	5	6	Прослушивание, зачёт по репертуару
10	Итоговая подготовка и экзамен	1	3	4	Прослушивание, зачёт по репертуару
	Итого	15	57	72	

Соотношение теоретической и практической подготовки составляет приблизительно 1:4, что соответствует практико-ориентированной природе вокального образования. Теоретическая составляющая не выделяется в отдельные лекционные занятия, а интегрирована в практические: педагог объясняет понятие или принцип непосредственно перед выполнением соответствующего упражнения или перед работой над конкретным фрагментом песни.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы раскрывает каждую тему учебно-тематического плана: определяет цели и задачи изучения темы, описывает теоретический и практический материал, перечисляет конкретные упражнения и формы работы.

Тема 1. Вокальное дыхание и опора звука (8 часов)

Цель: освоить диафрагмально-рёберный тип дыхания. Научиться распределять дыхание на музыкальную фразу. Сформировать базовое представление об опоре звука и её роли в вокальном пении.

Теоретическая часть (2 часа): Виды дыхания (ключичное, грудное, диафрагмально-рёберное, брюшное). Понятие певческого дыхания и его отличия от речевого. Роль диафрагмы в вокальной фонации. Понятие опоры звука. Вокальная гигиена: режим голосовой нагрузки, факторы, влияющие на качество голоса (сон, питание, вредные привычки). Профилактика перенапряжения голосового аппарата.

Практическая часть (6 часов): Упражнения на осознание диафрагмального дыхания: «свеча» (ровный выдох на воображаемое пламя), «собачка» (короткие ритмичные вдохи-выдохи), «насос», счёт на выдохе (1, 2, 3... с постепенным увеличением). Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (адаптированная для взрослых, 6–8 базовых упражнений). Распевки — удержание звука на едином дыхании (гласные «а», «о», «у», длительность 8–12 секунд). Упражнения на экономное распределение дыхания: пение коротких фраз с постепенным удлинением. Работа над координацией дыхания и звукоизвлечения: «вздох-звук», «дыхание-опора-тон».

Ожидаемый результат темы: учащийся демонстрирует диафрагмально-рёберный тип дыхания при пении, способен удержать дыхание на музыкальной фразе длительностью 4–8 тактов, понимает и может объяснить понятие опоры звука.

Тема 2. Артикуляция, дикция, резонаторы (8 часов)

Цель: развить чёткость дикции, снять зажимы артикуляционного аппарата, освоить использование резонаторов для улучшения тембра и звонкости голоса.

Теоретическая часть (2 часа): Строение артикуляционного аппарата: челюсть, губы, язык, мягкое и твёрдое нёбо. Виды артикуляционных зажимов и их причины у взрослых. Правила произношения гласных и согласных в пении (отличия от речи). Понятие

резонаторов: грудной, головной, лицевой (маска). Роль резонаторов в формировании тембра и громкости звука. Принципы вокальной орфоэпии в вокальном жанре.

Практическая часть (6 часов): Упражнения на свободу челюсти: медленное опускание и поднятие, круговые движения, пение с расслабленной челюстью. Упражнения для губ: «трубочка-улыбка», вибрация губами (lip trill). Упражнения для языка: «лопатка-жало», круговые движения, «моторчик». Скороговорки в разных темпах и динамике: от медленного шёпота до быстрого громкого произношения. Работа над гласными в пении: округление, позиционирование, ровность на всём диапазоне. Работа над согласными: взрывные, сонорные, шипящие в вокальной фактуре. Распевки на слоги с переносом резонирования (ма-мо-му, ба-бо-бу). Упражнения на поиск лицевого резонатора: «мычание» на «м», «н», «нг».

Ожидаемый результат темы: учащийся свободно владеет артикуляционным аппаратом, чётко произносит текст в пении, демонстрирует улучшение тембра за счёт использования резонаторов.

Тема 3. Интонирование и развитие слуха (8 часов)

Цель: развить чистоту интонирования, научить слышать и корректировать себя, сформировать базовые навыки слухового анализа.

Теоретическая часть (2 часа): Понятие высоты звука, интервала, тональности. Строение мажорной и минорной гамм. Характеристика интервалов: секунда, терция, кварта, квинта, октава. Понятие унисона. Тон и полутон. Транспонирование: что это, зачем нужно в вокале, как выбрать удобную тональность. Виды слуха: мелодический, гармонический, ритмический, тембровый.

Практическая часть (6 часов): Упражнения на повторение отдельных звуков голосом (педагог играет на фортепиано — учащийся повторяет). Пение интервалов вверх и вниз: секунда, терция, квинта, октава. Пение мажорной и минорной гамм (до-мажор, ля-минор) с названием нот и на слоги. Подбор простых мелодий по слуху (например, «Подмосковные вечера», «Маленькая ёлочка»). Пение в унисон с педагогом и группой. Упражнения на самоконтроль интонирования: запись голоса и сравнение с эталоном. Работа с фортепиано: определение направления движения мелодии (вверх/вниз).

Ожидаемый результат темы: учащийся чисто интонирует в пределах октавы, точно повторяет заданные интервалы, может спеть гамму до-мажор, способен обнаружить и исправить ошибку в собственном интонировании.

Тема 4. Ритм и метр в песне (6 часов)

Цель: развить чувство ритма и метра, научить ориентироваться в ритмическом рисунке песни, сформировать навык пения в метре и с метрономом.

Теоретическая часть (1 час): Понятие метра, размера, сильной и слабой доли. Простые размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Размер 4/4 как основной в вокальной музыке. Понятие темпа: медленный, умеренный, быстрый. Синкопа в вокальной музыке: понятие, примеры. Ритмический рисунок и его влияние на характер песни. Фразировка и её связь с метром.

Практическая часть (5 часов): Хлопки в ритм простых мелодий. Прохлопывание ритмического рисунка разучиваемых песен. Пение с хлопками на сильную долю. Пение с метрономом: начало в умеренном темпе, ускорение по мере освоения. Ритмические упражнения: прохлопывание и пропевание ритмических формул (четверть, две восьмые, половинная). Синкопированные ритмы: хлопки и пение простых синкоп. Работа над ритмической устойчивостью в репертуарных произведениях.

Ожидаемый результат темы: учащийся уверенно держит метр при пении, точно вступает после инструментального проигрыша, понимает размер песни и может прохлопать её ритмический рисунок.

Тема 5. Работа с вокальным репертуаром — 1-я песня (10 часов)

Цель: освоить первую песню от разучивания до уверенного исполнения, применить вокально-технические навыки (темы 1–4) в конкретном произведении.

Теоретическая часть (2 часа): Принципы выбора песни: соответствие диапазону, тембру, характеру голоса, уровню технической подготовки. Анализ песни: структура (куплет, припев, бридж), тональность, размер, темп, динамический план. Выбор удобной тональности: транспонирование и его необходимость. Работа с текстом: смысловое чтение, определение эмоциональной линии. Понятие фразировки в вокале. Исполнительский план песни: вступление, куплеты, припевы, кульминация, кода.

Практическая часть (8 часов): Пофразное разучивание мелодии с фортепиано. Работа над интонационно сложными местами: выделение, повторение, закрепление. Пение с аккомпанементом (фортепиано или гитара). Переход на минусовую фонограмму: привыкание к темпу, динамике, вступлению. Работа над фразировкой: определение точек дыхания, динамических акцентов, темповых изменений. Пение в комфортной тональности. Первая

видеозапись исполнения и её анализ. Работа над дикцией в контексте песни. Начальная работа над сценическим поведением: положение тела, руки, зрительный контакт.

Ожидаемый результат темы: учащийся исполняет первую песню с минусовой фонограммой уверенно, в комфортной тональности, с приемлемой точностью интонации и дикции, демонстрирует понимание структуры песни и её характера.

Тема 6. Работа с вокальным репертуаром — 2-я песня (8 часов)

Цель: освоить вторую песню контрастного характера, развить навыки самостоятельного анализа песни и работы над выразительностью.

Теоретическая часть (1 час): Принцип контраста в репертуаре: лирическая или ритмичная, медленная или быстрая, тихая или громкая. Самостоятельный анализ структуры песни: определение формы, тональности, размера. Динамические контрасты в песне. Понятие агогики (незначительные отклонения от темпа для выразительности). Исполнение с движением: как движение влияет на дыхание и опору.

Практическая часть (7 часов): Подбор контрастного репертуара (лирическая / ритмичная песня). Разучивание мелодии по фразам. Работа с минусовой фонограммой. Исполнение стоя: контроль дыхания и опоры в положении стоя. Работа над выразительностью: динамические контрасты, темповые нюансы, эмоциональная подача. Начало работы над сценическим образом: кто «поёт» в этой песне, что чувствует персонаж. Видеозапись и анализ. Сравнение двух освоенных песен: что получилось лучше, над чем работать дальше.

Ожидаемый результат темы: учащийся исполняет вторую песню контрастного характера, демонстрирует динамические оттенки и элементы сценического образа, способен самостоятельно проанализировать структуру незнакомой песни.

Тема 7. Основы работы с микрофоном (6 часов)

Цель: освоить базовые навыки работы с микрофоном, понять принципы звукоусиления и звукозаписи в вокале.

Теоретическая часть (1 час): Виды микрофонов: динамический, конденсаторный — характеристики и применение. Направленность микрофона (кардиоидная, всенаправленная). Правильное положение микрофона: угол, дистанция, положение относительно рта. Эффект приближения (proximity effect): изменение тембра при приближении к микрофону. Контроль громкости через приближение/отдаление. Понятие «нулевой» фонограммы (минусовка без

вокальной партии). Обратная связь и как её избегать. Базовые сведения о звукозаписи: запись голоса, наложение, микс.

Практическая часть (5 часов): Пение с динамическим микрофоном: привыкание к ощущению, выбор дистанции. Работа на разных динамиках: пиано (отдаление), форте (приближение), контроль ровности. Пение с «нулевой» фонограммой через микрофон и колонки. Запись голоса на устройство: прослушивание и анализ. Упражнения на плавное приближение и отдаление микрофона (для динамических переходов). Пение освоенных песен с микрофоном. Работа над правильным захватом микрофона: не закрывать решётку, держать под углом.

Ожидаемый результат темы: учащийся уверенно работает с динамическим микрофоном, контролирует громкость через дистанцию, не боится записи, может спеть песню с микрофоном и фонограммой.

Тема 8. Сценическое мастерство и артистизм (8 часов)

Цель: развить навыки сценического поведения и артистизма, преодолеть страх публичного выступления, сформировать базовые навыки актёрского воплощения песни.

Теоретическая часть (2 часа): Понятие сценического образа: кто поёт, для кого, что хочет сказать. Работа с текстом песни как с монологом: смысловая декламация, паузы, акценты. Мимика, жест, пластика в пении: уместность и мера. Зрительный контакт с аудиторией: техники работы со взглядом. Страх публичного выступления: причины, физиология (адреналин, реакция «бей-беги-замри»), стратегии преодоления. Сценическое пространство: как перемещаться, где стоять, как использовать пространство. Подготовка к выступлению: разогрев, концентрация, настройка. Внешний вид и сценический костюм.

Практическая часть (6 часов): Этюды на выражение эмоций: радость, грусть, гнев, нежность — через мимику и голос. Чтение текста песни как монолога: без пения, с интонацией, паузами, эмоциональной подачей. Пение с зеркалом: наблюдение за мимикой, положением тела, жестами. Мини-выступления перед группой: одна песня целиком, с выходом, поклоном, зрительным контактом. Видеозапись выступлений и анализ: что получилось, что улучшить. Упражнения на снятие телесных зажимов: лёгкая растяжка, «тряска», «потряхивание» перед выступлением. Симуляция концертной ситуации: свет, микрофон, публика (группа), шум. Работа над выходом и уходом со сцены: уверенность, осанка, темп.

Ожидаемый результат темы: учащийся исполняет песню с элементами сценического образа, поддерживает зрительный контакт с аудиторией, не проявляет выраженного страха при выступлении перед группой.

Тема 9. Ансамблевое пение (6 часов)

Цель: освоить навыки пения в ансамбле, развить умение слушать партнёра, сформировать представление о гармонии и партийном пении.

Теоретическая часть (1 час): Понятие унисона, гармонии, партий. Виды ансамблей: дуэт, трио, квартет, хор. Разделение на партии: сопрано, альт, тенор, бас (адаптировано к группе). Принципы ансамблевого звучания: однородность тембра, единство фразировки, синхронность вступлений. Баланс звучания: кто ведёт, кто аккомпанирует. Слушание партнёра: как слышать другой голос и свой одновременно.

Практическая часть (5 часов): Пение в унисон всем составом группы: синхронность, темп, дыхание. Разделение на две партии: пение в терцию и квинту. Работа дуэтами: пение по ролям (солист и подпевка). Разучивание 1–2 ансамблевых номеров (например, простая гармония в припеве известной песни). Работа над однородностью звучания: выравнивание гласных, темпа, фразировки. Пение ансамблем с микрофонами. Видеозапись ансамблевого исполнения и анализ.

Ожидаемый результат темы: учащийся поёт в ансамбле, слышит партнёра, выдерживает свою партию, вступает синхронно с группой.

Тема 10. Итоговая подготовка и экзамен (4 часа)

Цель: подготовить итоговую программу и сдать экзамен, продемонстрировав комплексное освоение вокально-исполнительских навыков.

Теоретическая часть (1 час): Требования к итоговому экзамену: структура, критерии, балльная система. Подготовка итоговой программы: выбор 2 песен (сольная и ансамблевая). Правила проведения экзамена. Самоанализ: как оценить свою готовность, на что обратить внимание. Стратегии поведения на экзамене: как справиться с волнением, как восстановиться после ошибки.

Практическая часть (3 часа): Повторение и шлифовка репертуара: 2 сольные песни и ансамблевый номер. Генеральная репетиция в условиях, приближенных к экзамену (с микрофонами, минусами, «публикой»). Прогон распевок для экзамена. Итоговый экзамен:

исполнение 2 песен (сольно и в ансамбле), распевка по выбору педагога. Обсуждение результатов, обратная связь от педагога, рекомендации для дальнейшего развития.

Ожидаемый результат темы: учащийся демонстрирует комплексное владение вокально-исполнительскими навыками в условиях итогового экзамена, получает оценку по 100-балльной шкале.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет последовательность и временные рамки изучения тем программы в течение 36 учебных недель (9 месяцев). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут. График носит ориентировочный характер и может корректироваться педагогом с учётом темпа освоения материала группой и индивидуальными особенностями учащихся.

Неделя	№ темы	Содержание занятий	Часы
1–4	1	Вокальное дыхание и опора звука	8
5–8	2	Артикуляция, дикция, резонаторы	8
9–12	3	Интонирование и развитие слуха	8
13–15	4	Ритм и метр в песне	6
15	—	Промежуточное прослушивание (в рамках занятий)	—
16–20	5	Работа с вокальным репертуаром (1-я песня)	10
21–24	6	Работа с вокальным репертуаром (2-я песня)	8
25–27	7	Основы работы с микрофоном	6
28–31	8	Сценическое мастерство и артистизм	8
32–34	9	Ансамблевое пение	6
35–36	10	Итоговая подготовка и экзамен	4

Входное прослушивание проводится на первом занятии. Промежуточное прослушивание проводится на 14–15 неделе (после освоения тем 1–4). Итоговый экзамен

проводится на 35–36 неделе. Резервное время для пересдачи или переноса экзамена — 1 занятие.

6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Предлагаемые формы и методы проведения курса способствуют развитию вокально-исполнительских навыков, музыкального слуха и сценической культуры учащихся. Выбор методов обусловлен спецификой вокального образования, возрастными особенностями взрослой аудитории и практико-ориентированной направленностью программы.

6.1. Основные формы организации занятий

Групповые занятия

Групповые занятия (до 8 человек) составляют основу учебного процесса. Они включают фронтальную работу (распевки, дыхательные упражнения, ритмические задания), работу подгруппами (дуэты, трио) и индивидуальную работу каждого учащегося в присутствии группы. Групповой формат создаёт поддерживающую атмосферу, снижает страх публичного пения и формирует навыки ансамблевого взаимодействия.

Индивидуальная работа внутри группового занятия

В рамках каждого занятия педагог выделяет 10–15 минут на индивидуальную работу с каждым учащимся: проверку распевок, разбор сложных мест песни, коррекцию техники. Остальные учащиеся в это время выполняют самостоятельные задания (слушание, повторение, разбор текста) или наблюдают, обучаясь на примере коллег.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является обязательным элементом программы и составляет не менее 30–40 минут в день между занятиями. Содержание: повторение распевок, дыхательных упражнений, заучивание текстов песен, работа с фонограммой, слушание эталонных записей. Педагог задаёт конкретные домашние задания после каждого занятия.

6.2. Основные методы обучения

1. Вокальный тренинг

Систематическое выполнение распевок и упражнений, направленных на развитие отдельных элементов вокальной техники: дыхания, артикуляции, резонирования, интонирования, расширения диапазона. Вокальный тренинг проводится в начале каждого занятия (15–20 минут) и является фундаментом всего учебного процесса.

Виды распевок:

- дыхательные — на удержание звука, экономию дыхания, координацию дыхания и звукоизвлечения;
- артикуляционные — на свободу челюсти, губ, языка, чёткость дикции;
- на резонирование — на поиск и использование грудного, головного и лицевого резонаторов;
- на расширение диапазона — нисходящие и восходящие упражнения, арпеджио, гаммы;
- на развитие слуха — пение интервалов, гамм, подбор мелодии.

Дыхательная гимнастика (адаптированная по Стрельниковой) — 6–8 базовых упражнений, выполняемых в начале каждого занятия.

2. Работа над репертуаром

Центральная часть каждого занятия после вокального тренинга. Включает:

- пофразное разучивание мелодии с фортепиано;
- работу с текстом (смысловое чтение, выразительная декламация);
- пение с аккомпанементом и минусовой фонограммой;
- работу над динамикой, фразировкой, характером, темпом;
- работу над сценическим образом песни.

3. Сценическая практика

Элементы сценического мастерства включаются в занятия начиная с 5-й темы и нарастают к концу курса:

- этюды на выражение эмоций через мимику, голос, пластику;
- пение с микрофоном;
- мини-выступления перед группой;
- видеозапись и анализ исполнения.

4. Метод демонстрации и подражания

Педагог демонстрирует упражнение, распевку или фрагмент песни — учащийся повторяет. Метод особенно эффективен на начальном этапе, когда учащийся не имеет вокального опыта и нуждается в наглядном образце. Демонстрация сопровождается словесным объяснением ощущений («почувствуй опору», «направь звук в маску»).

5. Метод сравнения и анализа

Учащийся слушает эталонную запись профессионального исполнителя, затем свою запись — и сравнивает. Метод развивает слуховой самоконтроль, эстетическое восприятие и способность к рефлексии.

6. Метод поэтапного формирования навыка

Каждый вокальный навык формируется в следующей последовательности: объяснение → демонстрация → выполнение в медленном темпе → многократное повторение → включение в распевку → применение в песне. На каждом этапе педагог контролирует правильность выполнения и даёт корректирующую обратную связь.

7. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения программы сформулированы в соответствии с поставленными целями и задачами и подразделяются на предметные, метапредметные и личностные. Уровень достижения результатов оценивается в ходе входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

7.1. Предметные результаты

Учащийся будет знать:

- основы певческого дыхания и опоры звука;
- виды дыхания и отличие певческого от речевого;
- строение артикуляционного аппарата и принципы его работы в пении;
- понятие резонаторов и их роль в формировании тембра;
- основные музыкальные понятия: интервал, гамма, тональность, размер, метр, темп;
- структуру песни (куплет, припев, бридж, проигрыш);
- виды микрофонов и принципы работы с ними;
- принципы вокальной гигиены и разогрева голоса;
- основы сценического поведения и работы с аудиторией.

Учащийся будет уметь:

- свободно владеть артикуляционным аппаратом, чётко диктовать текст в пении;
- чисто интонировать в комфортном диапазоне;
- ориентироваться в ритмическом рисунке песни;
- самостоятельно подбирать удобную тональность для песни;
- работать с микрофоном на базовом уровне;
- исполнять 3–4 песни разного характера уверенно и выразительно;
- выступать перед аудиторией без выраженного страха;
- анализировать структуру песни и выстраивать исполнительский план;
- проводить базовый разогрев голосового аппарата самостоятельно.

Учащийся будет понимать:

- особенности своего голоса, диапазона и тембра;
- связь между техническими элементами (дыхание, опора, резонирование) и качеством звучания;

- принципы вокальной гигиены и важность разогрева;
- структуру песни и логику её исполнительского развития;
- основы сценического поведения и взаимодействия с аудиторией.

7.2. Метапредметные результаты

- способность к целеполаганию и планированию самостоятельной вокальной работы;
- навыки рефлексии и самооценки своего исполнительского уровня;
- навыки поиска и анализа музыкальной информации (ноты, аудиозаписи, видеоматериалы);
- коммуникативные навыки, развитые через ансамблевое пение и публичные выступления;
- способность к восприятию и анализу художественной информации.

7.3. Личностные результаты

- устойчивая потребность в творческой самореализации через вокальное искусство;
- повышенная уверенность в себе и снижение страха публичного выступления;
- развитый художественный вкус и уважение к музыкальной культуре;
- эмоциональная открытость и способность к самовыражению;
- снижение психологического напряжения и повышение качества жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и голосовому аппарату.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка качества освоения программы включает входной контроль, текущий контроль, промежуточный контроль и итоговую аттестацию. Система контроля направлена на отслеживание динамики развития каждого учащегося, своевременную коррекцию образовательного маршрута и объективную оценку уровня достижения прогнозируемых результатов.

8.1. Виды и периодичность контроля

Вид контроля	Цель	Формы	Периодичность
Входной	Определить стартовые данные: диапазон, слух, ритм, особенности голоса	Прослушивание, анкетирование	В начале курса (1-е занятие)
Текущий	Отслеживать освоение вокальных техник, корректировать навыки	Прослушивание на занятиях, устная оценка педагога	На каждом занятии
Промежуточный	Оценить прогресс по блокам (дыхание, дикция, интонирование, репертуар)	Зачёт по распевкам, исполнение 1-й песни	После тем 1–4 (14–15 неделя)
Итоговый	Подтвердить достижение целей программы	Экзамен: 2 песни сольно, ансамбль, распевка	В конце курса (35–36 неделя)

8.2. Критерии оценивания (по 5 направлениям)

Дыхание и опора (0–20 баллов): устойчивость дыхания, достаточность на музыкальную фразу, отсутствие переборов, координация дыхания и звукоизвлечения.

Интонирование и слух (0–25 баллов): чистота интонации, точность интервалов, способность к самокоррекции, устойчивость интонирования при пении с фонограммой.

Дикция и артикуляция (0–15 баллов): чёткость произношения, свобода артикуляционного аппарата, разборчивость текста в пении, качество гласных и согласных.

Выразительность и сценическая культура (0–25 баллов): передача характера, фразировка, динамика, работа с микрофоном, сценическое поведение, зрительный контакт, артистизм.

Ансамбль (0–15 баллов): слушание партнёра, баланс звучания, точность вступлений, однородность тембра.

8.3. Шкала перевода баллов в оценку

Баллы	Оценка
85–100	«Отлично»
70–84	«Хорошо»
55–69	«Удовлетворительно»
менее 55	«Неудовлетворительно»

8.4. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (открытое прослушивание). Учащийся исполняет: 1) сольную песню с минусовой фонограммой; 2) вторую сольную песню контрастного характера; 3) ансамблевый номер (дуэт или групповое исполнение); 4) распевку по выбору педагога.

По результатам экзамена и при условии посещения не менее 75% занятий выдаётся диплом о дополнительном образовании установленного образца. Учащимся, не набравшим 55 баллов, предоставляется возможность повторной сдачи в течение двух недель после основного экзамена.

Положение об итоговой аттестации утверждается приказом руководителя организации и доводится до сведения учащихся не позднее чем за две недели до проведения экзамена. Состав экзаменационной комиссии определяется приказом руководителя организации.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

9.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим профильное музыкальное образование (среднее профессиональное или высшее) по специальности «Вокальное искусство», «Музыкальное образование» или смежным направлениям. Педагог должен обладать практическими навыками вокального пения и опытом работы с голосовым аппаратом.

Требования к квалификации педагога:

- профильное музыкальное образование (вокальное, дирижёрно-хоровое, музыкально-педагогическое);
- владение основами вокальной методики и физиологии голосового аппарата;
- практический опыт вокального пения или аккомпанемента;
- знание современного вокального репертуара и тенденций жанра;
- опыт работы со взрослой аудиторией (желательно);
- соответствие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

Педагог обязан проходить периодическое повышение квалификации (не реже одного раза в три года) по направлениям, связанным с вокальной педагогикой, физиологией голоса, вокальным жанром и современными образовательными технологиями.

При необходимости к реализации отдельных тем программы (например, работа с микрофоном, звукозапись) могут привлекаться специалисты-консультанты: звукорежиссёр, концертмейстер.

9.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

Помещение

- учебный класс (вокальный зал), обеспечивающий размещение группы до 10 человек;
- хорошая звукоизоляция (отсутствие внешних шумов, мешающих восприятию звука);

- акустические свойства помещения, благоприятные для пения (не «сухое», не слишком гулкое);
- температурный режим 20–22 °С, влажность 40–60%;
- достаточное освещение, вентиляция;
- зеркала на стене для работы над мимикой и сценическим поведением.

Оборудование и инструменты

- фортепиано (или цифровое пианино/синтезатор с полноразмерной клавиатурой и тембром «рояль»);
- динамические микрофоны (2–3 шт.) для работы учащихся;
- микрофонная стойка (1–2 шт.);
- звукоусилительная система (активные колонки, микшерный пульт — минимальный набор);
- устройство для воспроизведения минусовых фонограмм (ноутбук, планшет, аудиосистема);
- устройство для видеозаписи (камера смартфона или видеокамера на штативе);
- метроном (отдельный или встроенный в цифровое пианино);
- пюпитры для нот (2–3 шт.);
- аудиосистема для прослушивания эталонных записей.

Учебные материалы

- нотные сборники вокальных произведений;
- сборники распевок и вокальных упражнений;
- подборка минусовых фонограмм для репертуара;
- подборка эталонных аудио- и видеозаписей для анализа;
- тексты песен (распечатки);
- бланки анкет и протоколов прослушивания.

9.3. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает комплекс материалов, необходимых для качественной организации и проведения образовательного процесса:

- настоящая рабочая программа;
- учебно-тематический план и календарный учебный график;
- конспекты (планы-конспекты) занятий по каждой теме;

- банк распевок и вокальных упражнений (сгруппированных по целям: дыхание, артикуляция, резонирование, интонирование, диапазон);
- банк скороговорок и артикуляционных упражнений;
- примерный репертуарный список (с указанием тональностей и диапазонов);
- подборка минусовых фонограмм для репертуара;
- критерии оценивания для всех видов контроля;
- бланки протоколов прослушивания и экзамена;
- анкета входного прослушивания;
- методические рекомендации для педагога по работе со взрослыми учащимися;
- видеотека эталонных исполнений для анализа.

9.4. Учебно-методический комплекс

Учебно-методический комплекс (УМК) программы представляет собой систематизированный набор учебных, методических и контрольных материалов, обеспечивающих реализацию программы в полном объеме. УМК включает три блока:

Учебный блок

- нотные сборники и хрестоматии вокальных произведений;
- сборники распевок и упражнений;
- аудио- и видеоматериалы (эталонные записи, минусовые фонограммы);
- тексты песен и текстовые материалы для работы над дикцией.

Методический блок

- методические рекомендации по проведению занятий;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы учащихся;
- рекомендации по индивидуализации обучения (адаптация для разных типов голосов);
- рекомендации по работе с зажимами и преодолению страха публичного выступления.

Контрольный блок

- материалы для входного прослушивания (анкета, тестовые задания);
- протоколы текущего и промежуточного контроля;
- материалы для итогового экзамена (критерии, бланки, положение);

- форма сводной ведомости результатов.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В настоящем разделе излагаются практические рекомендации педагогу по реализации программы, выстроенные с учётом специфики взрослой аудитории и особенностей вокального жанра.

10.1. Структура типового занятия (60 минут)

Каждое занятие имеет чёткую структуру, обеспечивающую последовательное развитие навыков:

Этап	Время	Содержание
1. Разминка	5 мин	Лёгкая физическая активность: потягивания, встряхивание, снятие напряжения шеи и плеч
2. Дыхательная гимнастика	5 мин	Упражнения Стрельниковой или аналогичные: активизация диафрагмы
3. Распевки	10 мин	Артикуляционные, на резонирование, на диапазон, на интонирование
4. Работа над репертуаром	30 мин	Пофразное разучивание, работа с минусом, фразировка, динамика, сценическое поведение
5. Индивидуальная коррекция	5 мин	Работа с 2–3 учащимися по очереди (остальные — самостоятельная работа/наблюдение)
6. Подведение итогов, домашнее задание	5 мин	Обратная связь, конкретное задание на дом

10.2. Рекомендации по работе со взрослыми учащимися

- объясняйте каждое упражнение и его цель: взрослым важно понимать, зачем они делают то или иное упражнение, иначе мотивация падает;

- не используйте детский репертуар — даже простые песни должны соответствовать возрасту и интересам взрослых;
- будьте готовы к вопросам теоретического характера — взрослые часто хотят понять физиологию и механику вокального процесса;
- не критикуйте публично: используйте формулировки «давайте попробуем по-другому», «обратите внимание на...» вместо «вы делаете неправильно»;
- учитывайте физическое состояние: взрослые приходят после рабочего дня, могут быть уставшими — корректируйте нагрузку;
- поощряйте обмен опытом между учащимися: обсуждение трудностей и находок в группе создаёт поддерживающую среду;
- не торопите: взрослый голосовой аппарат адаптируется к новым навыкам медленнее, чем детский — темп работы должен быть комфортным.

10.3. Рекомендации по подбору репертуара

Правильный подбор репертуара — один из ключевых факторов успешности программы. При выборе песен следует руководствоваться следующими принципами:

- соответствие диапазону: песня должна лежать в комфортном диапазоне учащегося (без крайних высоких или низких нот на начальном этапе);
- соответствие характеру и тембру: лирический голос — лирические песни, яркий темперамент — ритмичные номера;
- постепенное усложнение: первая песня — простая мелодика, чёткий ритм, неширокий диапазон; вторая — более сложная, с динамическими контрастами;
- учёт интересов: учащийся должен хотеть петь эту песню — мотивация важнее технического соответствия;
- разнообразие: в репертуаре должны быть произведения разного характера (лирическая, ритмичная, русская, англоязычная);
- возможность транспонирования: песня должна быть доступна в удобной тональности (наличие минусовки, возможность изменения тональности).

10.4. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа — неотъемлемая часть программы, без которой результаты занятий не закрепляются. Педагог задаёт конкретные домашние задания после каждого занятия:

- повторение распевов (10–15 минут) — в тихой, не напряжённой манере, без форсирования;
- заучивание текстов песен — без пения, просто декламация с выражением;
- пение с минусовой фонограммой — для закрепления ритма, фразировки, интонации;
- слушание эталонных записей — с фокусом на конкретные элементы (дыхание, фразировка, динамика);
- видеозапись собственного исполнения и самостоятельный анализ.

Педагог должен регулярно проверять выполнение домашних заданий (на каждом занятии, в рамках текущего контроля) и давать обратную связь. Учащимся, систематически не выполняющим домашние задания, следует напоминать о важности самостоятельной работы для достижения результата.

11. СИСТЕМА ВНУТРЕННЕЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Система внутренней оценки качества образования (ВОК) направлена на обеспечение соответствия образовательного процесса требованиям программы, мониторинг результативности обучения и своевременное выявление проблем, требующих коррекции.

11.1. Объекты оценки качества

- качество освоения образовательной программы учащимися (по результатам текущего, промежуточного и итогового контроля);
- качество проведения занятий (по результатам взаимопосещений и самоанализа педагога);
- удовлетворённость учащихся образовательным процессом (по результатам анкетирования);
- материально-техническое и методическое обеспечение программы;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил безопасности.

11.2. Методы и инструменты оценки

- входное, промежуточное и итоговое прослушивание (балльная оценка по критериям);
- анкетирование учащихся (входная анкета, анкета удовлетворённости по окончании курса);
- анализ видеозаписей занятий и выступлений;
- самоанализ педагога (ежемесячные отчёты о прохождении программы, трудностях и достижениях);
- посещаемость занятий (контроль не менее 75% для допуска к экзамену);
- анализ результатов итогового экзамена (сводная ведомость, статистика по критериям).

11.3. Анкетирование учащихся

Анкетирование проводится два раза: в начале курса (входная анкета) и по окончании (итоговая анкета).

Входная анкета включает вопросы о музыкальном опыте, целях обучения, вокальных зажимах и страхах, ожиданиях от курса. Результаты используются для индивидуализации образовательного маршрута и подбора репертуара.

Итоговая анкета включает вопросы о степени удовлетворённости курсом, оценке качества преподавания, достигнутых результатах, пожеланиях и рекомендациях. Результаты анализируются педагогом и руководством организации для коррекции программы.

11.4. Периодичность оценки и корректирующие действия

Оценка качества проводится непрерывно (текущий контроль) и в ключевых точках (промежуточное прослушивание, итоговый экзамен, анкетирование). По результатам оценки педагог и администрация организации принимают корректирующие действия:

- корректировка темпа прохождения материала (ускорение или замедление);
- корректировка репертуара (замена песни, если она не подходит учащемуся);
- дополнительная индивидуальная работа с отстающими учащимися;
- корректировка методических приёмов (замена упражнений, форм работы);
- корректировка материально-технического обеспечения (при выявлении недостатков).

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. — СПб.: Лань, 2007. — 192 с.
2. Далматов Н. А. Музыкальная грамота и сольфеджио. — М.: Музыка, 2019. — 208 с.
3. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. — М.: Просвещение, 2018. — 128 с.
4. Назаренко И. К. Искусство пения: теория и практика обучения. — М.: Музыка, 2016. — 256 с.

Дополнительная литература для педагога

1. Гонтаренко Н. Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. — Ростов н/Д.: Феникс, 2017. — 224 с.
2. Исаева И. О. Эстрадное пение. Основы вокального мастерства. — М.: Музыка, 2019. — 168 с.
3. Огороднов Д. Е. Музыкально-певческая культура: программа и методика. — М.: Просвещение, 2015. — 240 с.
4. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. — М.: Музыка, 2014. — 312 с.
5. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. — М.: Музыка, 2016. — 368 с.
6. Чесноков П. Г. Хор и управление им. — М.: Музыка, 2017. — 216 с.
7. Riggs S. Singing for the Stars. — Los Angeles: Alfred Publishing, 2015. — 176 p.
8. Miller R. The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique. — New York: Schirmer Books, 2014. — 372 p.

Дополнительная литература для учащихся

1. Карпова О. А. Пойте вместе с нами. Сборник упражнений и распевков. — М.: Музыка, 2019. — 96 с.
2. Васильев Ю. А. Голосообразование у певцов. — М.: Планета музыки, 2020. — 184 с.
3. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 112 с.
4. Избранные песни для голоса в сопровождении фортепиано. Вып. 1–3. — М.: Музыка, 2019.
5. Хрестоматия вокальных произведений. — СПб.: Композитор, 2021. — 128 с.

Электронные ресурсы

1. LearnMusicGuide — онлайн-учебник по вокалу. URL: <https://learnmusicguide.com> (дата обращения: 23.09.2026).
2. Vocalist — портал для вокалистов: статьи, видеоуроки, упражнения. URL: <https://vocalist.ru> (дата обращения: 23.09.2026).
3. 32 Notes — журнал о вокальном искусстве. URL: <https://32notes.ru> (дата обращения: 23.09.2026).
4. Новые ноты — нотная библиотека песен. URL: <https://notes.justart.com> (дата обращения: 23.09.2026).

5. Karaoke-Home — база минусовых фонограмм. URL: <https://karaoke-home.ru> (дата обращения: 23.09.2026).

6. Клуб любителей вокала «Вокалисто.ру». URL: <https://vocalisto.ru> (дата обращения: 23.09.2026).

7. ФГАИС «Мой талант» — портал дополнительного образования. URL: <https://мойталант.рф> (дата обращения: 23.09.2026).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа промежуточного прослушивания (темы 1–5)

Цель: оценка уровня освоения вокально-технических навыков по завершении первой половины курса.

Формат: индивидуальное прослушивание (10–15 минут на учащегося).

Максимальный балл: 50.

Задание 1. Распевка (10 баллов)

Учащийся исполняет 2 распевки по выбору педагога из числа пройденных в темах 1–3. Оценивается: техника дыхания, опора, свобода артикуляционного аппарата, резонирование.

Задание 2. Дикция (10 баллов)

Учащийся произносит 2 скороговорки в разных темпах и исполняет фрагмент песни с акцентом на дикцию. Оценивается: чёткость согласных, открытость гласных, свобода челюсти.

Задание 3. Интонирование (10 баллов)

Учащийся повторяет голосом 5 интервалов, сыгранных педагогом на фортепиано, и поёт гамму до-мажор (восходяще и нисходяще). Оценивается: чистота интонации, точность интервалов, способность к самокоррекции.

Задание 4. Исполнение 1-й песни (20 баллов)

Учащийся исполняет первую песню с минусовой фонограммой или под живой аккомпанемент. Оценивается: точность мелодии, фразировка, выразительность, ритмическая устойчивость, сценическое поведение.

Критерии оценивания промежуточного прослушивания:

Критерий	Макс. балл	Дескриптор (отлично / хорошо / удовл. / неуд.)
Дыхание и опора	10	Дыхание устойчивое, хватает на фразу / перебор на длинных фразах / частые переборы / поверхностное дыхание
Дикция	10	Чёткая, свободная / мелкие

		неточности / невнятные согласные / невнятная речь
Интонирование	10	Чистое / мелкие отклонения с коррекцией / заметные отклонения / фальшивое
Исполнение песни	20	Выразительное, уверенное / уверенное, но без динамики / неуверенное / невыразительное

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Итоговый экзамен (100 баллов)

Цель: оценка уровня освоения программы по итогам всего курса.

Формат: открытое прослушивание (15–20 минут на учащегося).

Максимальный балл: 100.

Структура экзамена:

1. Сольная песня № 1 (с минусовой фонограммой) — 30 баллов.
2. Сольная песня № 2 (контрастного характера) — 30 баллов.
3. Ансамблевый номер (дуэт или групповое исполнение) — 20 баллов.
4. Распевка по выбору педагога — 20 баллов.

Критерии оценивания итогового экзамена:

Критерий	Балл	Отлично (90–100%)	Хорошо (70–89%)
Дыхание и опора	0–20	Дыхание устойчивое, опора выстроена, хватает на все фразы	Небольшие переборы, опора в целом выстроена
Интонирование	0–25	Чистое интонирование во всём диапазоне, точные интервалы	Мелкие отклонения с самокоррекцией
Дикция и артикуляция	0–15	Чёткая, свободная, все слова разборчивы	Мелкие неточности, в целом разборчиво
Выразительность и сценическая культура	0–25	Передача характера, динамика, сценическое поведение, работа с микрофоном	Выразительное, но без яркой динамики, сценически скованно
Ансамбль	0–15	Слышание партнёра, баланс, точные вступления	Небольшие расхождения по ритму и балансу

Шкала перевода баллов в оценку:

Баллы	Оценка
85–100	«Отлично»

70–84	«Хорошо»
55–69	«Удовлетворительно»
менее 55	«Неудовлетворительно»

Условия выдачи диплома:

Диплом о дополнительном образовании установленного образца выдаётся учащимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию (не менее 55 баллов) и посетившим не менее 75% учебных занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерный репертуарный список

Ниже приведён примерный список произведений, рекомендованных для разучивания на стартовом уровне. Окончательный выбор репертуара осуществляется педагогом с учётом диапазона, тембра и пожеланий учащегося.

Репертуар на русском языке:

1. «Мелодия» (муз. А. Пахмутовой, ст. Н. Добронравова)
2. «Надежда» (муз. А. Пахмутовой, ст. Н. Добронравова)
3. «Позвони мне, позвони» (муз. М. Минкова, ст. Н. Олева)
4. «Ветер перемен» (из к/ф «Мэри Поппинс», муз. Ш. Шермана)
5. «Короли и клоуны» (муз. А. Пугачёвой)
6. «Вечная любовь» (муз. В. Мигули, ст. Л. Дербенёва)
7. «Бархатный сезон» (муз. О. Газманова)
8. «Осенний блюз» (муз. В. Сёмина)

Репертуар на английском языке:

1. «Let It Be» (The Beatles)
2. «Stand by Me» (Ben E. King)
3. «Amazing Grace» (trad.)
4. «Yesterday» (The Beatles)
5. «Moon River» (Henry Mancini)
6. «Autumn Leaves» (Joseph Kosma)
7. «Don't Stop the Music» (Rihanna) — для ритмичных номеров
8. «Hero» (Mariah Carey) — для продвинутых

Примечание: репертуарный список является рекомендательным и может дополняться современными вокальными произведениями по согласованию с педагогом и с учётом интересов группы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План-конспект занятия (пример)

Тема: «Вокальное дыхание и опора звука» (тема 1, занятие 1)

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием певческого дыхания, сформировать первичное представление о диафрагмально-рёберном типе дыхания и опоре звука.

Оборудование: фортепиано, метроном, зеркала.

Ход занятия:

Этап	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
Организационный момент	3 мин	Приветствие, объявление темы и цели занятия	Слушание, настройка на работу
Теоретическая часть	7 мин	Объяснение видов дыхания, роли диафрагмы, понятия опоры звука. Демонстрация на себе	Слушание, наблюдение, вопросы
Физическая разминка	5 мин	Показ упражнений: потягивания, встряхивания, наклоны, расслабление шеи и плеч	Выполнение упражнений
Дыхательная гимнастика (Стрельникова)	8 мин	Показ и коррекция 3–4 базовых упражнений («Ладшки», «Насос», «Кошка»)	Выполнение упражнений под счёт педагога
Упражнение «Свеча»	5 мин	Объяснение, демонстрация, индивидуальный контроль	Ровный выдох на воображаемое пламя (8–10 сек)
Упражнение «Собачка»	5 мин	Объяснение, демонстрация	Короткие ритмичные вдохи-выдохи диафрагмой

Распевка	10 мин	Показ упражнения, аккомпанемент на фортепиано, коррекция дыхания каждого учащегося	Пение гласных «а», «о», «у» на едином дыхании (8–12 сек)
Счёт на выдохе	5 мин	Показ, контроль	Счёт от 1 до 10, 15, 20 на едином выдохе
Подведение итогов	5 мин	Обратная связь, ответы на вопросы, домашнее задание	Слушание, вопросы

Домашнее задание: 1) выполнять дыхательную гимнастику (3 упражнения) ежедневно по 5 минут; 2) упражнение «Свеча» — 3 подхода утром и вечером; 3) счёт на выдохе — довести до 20.