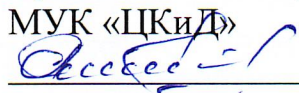


СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель
МУК «ЦКиД»

 С.А. Степанченко
26 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУК «ЦКиД»

 М.Е. Петрова
26 августа 2026 г.



**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
клубного формирования
вокальный ансамбль «Сударушка»**

2026 год

Пояснительная записка

Пение очень полезно для людей старшего поколения, так как является одной из форм арт-терапии и оказывает положительное влияние на здоровье.

Вибрации и частоты, создающиеся во время пения, благотворно влияют на организм, улучшается работа лёгких, потому что во время пения активно задействовано дыхание и диафрагма.

Кроме того, пение усиливает выработку гормонов счастья (эндорфинов), которые улучшают настроение, повышают жизненный тонус и помогают избавиться от стресса. Регулярные занятия в вокальном ансамбле способствуют улучшению памяти и внимания. Возрастные участники коллектива постоянно репетируют разучиваемый репертуар, изучают новые песни, запоминают много информации, именно это позволяет улучшить память.

Занятия в вокальном ансамбле способствуют и повышению самооценки. Регулярная вокальная разминка и практика концертных выступлений помогают созданию радостной атмосферы от видимых результатов вокальной работы и красоты звучания песен.

Особенности возрастной группы, которым адресована программа

Возраст участников творческого коллектива от 25 лет до преклонного возраста. Преимущественное большинство составляют участники преклонного возраста.

Срок реализации программы вокального ансамбля «Сударушка»: составляет 3 года.

Режим занятий с творческим коллективом вокальным ансамблем «Сударушка»:

Общее количество часов в год – 440 часов.

Количество часов в неделю – 11 часов.

Периодичность в неделю – 3 раза.

Продолжительность занятия в группе: – 2 часа;

Продолжительность занятия малой группой: 1 час.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Стараться красиво петь: звонко, напевно, чисто интонировать мелодию, выразительно исполнять различные по характеру вокальные произведения, постепенно переходить к исполнению более сложных вокальных произведений, к песням с более широким диапазоном.

Принять участие в концертах и культурно-массовых мероприятиях МУК «ЦКиД» не реже 1 раза в квартал,

по окончании каждого года обучения представить публично концертную программу с результатами разученного в творческом сезоне репертуара.

В процессе обучения в вокальном коллективе репертуар должен соответствовать развитию необходимых певческих качеств: голоса, интонации, пластики, ритмичности.

Критерием оценки считать качество звука, свободу при пении, не только количество, но и качество выученного материала, умение практически

использовать полученные умения и навыки, например – выступление вокального коллектива с концертными номерами на различных площадках, участие в творческих конкурсах и фестивалях.

2.Содержание программы

Процесс обучения пению, направленный на становление певческой функции в органичном единстве с формированием ладового и метrorитмического чувства, включает решение следующих задач:

1. Певческая установка

Общие правила пения включают в себя понятие «певческая установка».

Петь можно сидя или стоя. При этом корпус должен быть прямым, плечи расправлены и свободны. Голову не следует задирать, а нужно держать несколько наклонённой вперёд, не боясь ею в небольших пределах двигать. На репетициях, как правило, участники располагаются сидя, но наилучшее голосовое звучание происходит при пении стоя.

2. Дыхание

Воспитание элементарных навыков певческого вдоха и выдоха. В певческой практике широко распространён брюшной тип дыхания.

Современная методика воспитания голоса свидетельствует о том, что певцы всех возрастов пользуются смешанным типом, при этом у одних расширяется живот, у других грудная клетка, у третьих только нижние рёбра.

Дыхательный процесс содержит много индивидуальных особенностей, которые не позволяют унифицировать внешне-физиологические признаки дыхания. Практикой выработаны три основных правила по формированию певческого дыхания: 1) вдох делается быстро, легко и незаметно (не поднимая плеч); 2) после вдоха перед пением следует на короткое время задержать дыхание; 3) выдох производится ровно и постепенно (как будто нужно дуть на зажжённую свечу).

С приёмами дыхания знакомимся без пения, по знаку руководителя коллектива.

Певческий вдох формируется естественно, непринуждённо. С помощью дыхательных упражнений следует научить участников ансамбля делать вдох через нос. Это способ не только физиологически верно организует певческое дыхание, но способствует общему правильному развитию дыхательной функции. Вдох через нос стимулирует использование при голосообразовании головного резонатора, а это служит показателем правильной работы гортани, что способствует раскрепощению челюсти. Навык брать дыхание через нос при пении упражнений даёт возможность при исполнении песен пользоваться комбинированным вдохом (через нос и рот). Вдох становится почти незаметным и в то же время полноценным.

К тому же привычка делать вдох через нос имеет здоровьеоберегающую функцию (общегигиеническое значение, предохранение от заболевания среднего уха, которое вентилируется только при вдохе через нос).

Работой над экономным и более или менее продолжительным выдохом достигается протяжённость дыхания. Для продолжительного выдоха

необходимо делать достаточно глубокий, но спокойный вдох. Участники ансамбля должны знать, что при небольшом вдохе дыхание расходуется быстро, а слишком глубокий вдох приводит к неровному и напряжённому выдоху, что вредно отражается на красоте звука. Для развития навыка продолжительного выдоха следует предложить детям петь на одном дыхании всю фразу, если она не очень длинна. Также учащимся объясняется, что место, где надо брать дыхание, называется цезурой и имеет обозначение V.

3. Артикуляционные задачи.

Правильное формирование гласных звуков. От правильного формирования гласных зависит умение петь связно, красивым, округлённым и ровным звуком. Педагог обязан знать артикуляционные свойства гласных, обусловленные положением рото-глоточного аппарата. Так, при выработке певческого «а» опускается нижняя челюсть, полость рта раскрывается широко, глотка становится узкой. Мы используем упражнения для раскрепощения голосового аппарата, освобождая его от зажатости напряжения. Звук «а» требует округлённости звучания. Гласный «о» близок к «а», но более затемнён по тембру. Глоточная полость округлой формы и несколько более расширена, чем при пении на «а». Гласный «и» обладает собранностью и остротой звучания, что способствует нахождению так называемой «высокой позиции», а также наименьшей природной громкостью из-за узости формы рта при пении. В работе над «и» приёмы для устранения тусклости и глухости звучания голоса. При обучении участников ансамбля вокальным навыкам всегда начинаем работу с гласной «у», при исполнении которого ротовое отверстие сужается и расширяется глотка. Этот гласный способствует выравниванию звучания других гласных. Звук «у» даёт возможность легче и быстрее перейти от речевой к певческой форме подачи звука. В упражнениях порядок гласных изменяется в связи с поставленной задачей. И следует не забывать о факторе взаимовлияния гласных: если первый гласный своими качествами воздействует на последующие, то и свойства последующих, в свою очередь, передаются первым. В работе над гласными следует:

а) добиваться округлённости звука, его высокой позиции; б) использовать пение закрытым ртом, при котором поднимается мягкое нёбо и во рту создаётся ощущение присутствия небольшого яблока; в) для достижения остроты и звонкости звучания применять использование йотированных гласных и слогов с наличием полугласного «й», который ставится позади гласной: ай, ой, ий; г) педагогу тщательно следить не только за формой, но и за активностью артикуляционного аппарата.

Важная задача - научить участников ансамбля связному и отчётливому исполнению гласных в сочетании с согласными, то есть певческой кантилене и дикции. Чёткость произношения согласных зависит от активной работы мышц языка, губ и мягкого нёба. Чёткое формирование согласных «д, л, н, р, т, ц» невозможно без активных движений кончика языка, отталкивающихся от верхних зубов или мягкого нёба. Согласные «б, п, г, к, х» образуются при

активном участии мышц мягкого нёба и маленького язычка. Согласные оказывают большое влияние на характер атаки звука (мягкой или твёрдой). Для «размягчения» звука следует применять слоги с согласным «л», а при звуковой вялости - слоги с согласным «д». При этом следует всегда словесно пояснять механику образования гласных и согласных звуков участникам ансамбля.

4. Выработка подвижности голоса.

Это качество приобретается на основе ранее усвоенных навыков связного пения и чёткой дикции. Подвижность или гибкость голоса - искусство исполнения произведения с необходимыми отклонениями от основного темпа (ускорением или замедлением), усилением или ослаблением звучности. В работе над подвижностью должна соблюдаться постепенность: прежде чем петь упражнения и песни в быстром темпе, надо научиться исполнять их в умеренном темпе и с умеренной силой звучания.

5. Расширение певческого диапазона детей.

Этому виду работы хорошо способствуют технические упражнения, начиная с примарных звуков среднего регистра, требующих минимума затраты мышечной энергии голосового аппарата. Для определения ширины диапазона выявляем примарные звуки, которые участники поют правильно в интонационном отношении и с помощью упражнений расширять эту зону, исполняя упражнения полутон за полутон вверх. Внимательно следим за звучанием голосов - если возникает форсированное или крикливое звучание значит, эта зона ещё не доступна для овладения ею и следует избегать такого пения.

6. Развитие чувства метроритма.

Такая работа осуществляется с помощью специальных технических упражнений (см. литературу) или приёмов по преодолению ритмических трудностей в песенном репертуаре. Каждое произведение должно быть исследовано на предмет выявления трудностей. Соответственно составляется план по преодолению таких трудностей и подбираются специальные конкретные упражнения.

7. Выразительность и эмоциональность исполнения.

Любое исполнение песни - эмоциональное переживание. Важно прочувствовать содержание, определить характер исполнения, распределить кульминационные зоны. Художественный образ, заложенный в песне, ставит перед участниками ансамбля сложные исполнительские задачи, решаемые с помощью руководителя коллектива. Большое значение имеет качество показа песни им самим.

8. Работа над чистотой интонирования.

В целях правильного в интонационном отношении песенного материала следует заранее подобрать в процессе разучивания удобную тональность. Хорошей помощью является пение без сопровождения. Применяется упрощённый аккомпанемент с обязательным проигрыванием основной мелодической темы. Для создания условий наилучшего интонирования

мелодии следует стимулировать тихое пение. Работа над трудно вокализуемыми местами выделяется в отдельные вокальные задачи и решается с помощью специальных тренировочных упражнений. Следует использовать пропевание мелодии в форме легато и стаккато.

9. Формирование чувства ансамбля.

В ансамблевом исполнении постоянно приучаем участников прислушиваться друг у другу, соотносить громкость пения с исполнением товарищей, приучать к слаженной артикуляции. Чувство ансамбля воспитывается путём решения задач одновременного начала и окончания пения. Исполняя произведение в ансамбле, нужно научиться выравнивать свои голосовые тембры, уподоблять свой голос общему звучанию.

10. Формирование сценической культуры.

С самых первых занятий учимся пользоваться фонограммой. Обучение осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Качественное исполнение под фонограмму - заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Также необходимо посвятить достаточно времени освоению навыков пользоваться звукоусилительной аппаратурой, правильно вести себя на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваем артистические способности, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике.

Таким образом, развитие вокально-хоровых навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

В работе с вокальным коллективом необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Развивать голос из примарных тонов, без торопливости расширять диапазон.
2. Главным методом считать устное объяснение, показ руководителя коллектива, творческий пример.
3. Критерием оценки считать качество звука, свободу при пении, не количество, а качество выученного материала.
4. Всю певческую работу связывать с развитием музыкального слуха.
5. Повторять выученное на каждом занятии, что является фундаментом для последующей работы.
6. Применять индивидуальный опрос, наблюдать за развитием каждого участника ансамбля.

Основные задачи в формировании вокально-певческих навыков:

1. Работа над певческой установкой и дыханием.

Посадка певца, положение корпуса, головы. Навыки пения сидя и стоя.

Дыхание перед началом пения. Одновременный вдох и начало пения.

Различный характер дыхания перед началом пения в зависимости от характера исполняемого произведения: медленное, быстрое. Смена дыхания в процессе пения; различные его приемы (короткое и активное в быстрых

произведениях, более спокойное, но также активное в медленных). Цезуры, знакомство с навыками «цепного» дыхания (пение выдержанного звука в конце произведения; исполнение продолжительных музыкальных фраз на «цепном дыхании»).

2. Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.

Естественный, свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Преимущественно мягкая атака звука. Округление гласных, способы их формирования в различных регистрах (головное звучание). Пение нон легато и легато. Добиваемся ровного звучания во всём диапазоне голоса, умения использовать головной и грудной регистры.

3. Работа над дикцией и артикуляцией. Развивать согласованность артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи, разборчивость слов или дикции (умение открывать рот, правильное положение губ, освобождение от зажатости и напряжения нижней челюсти, свободное положение языка во рту). Особенности произношения при пении: напевность гласных, умение их округлять, стремление к чистоте звучания неударных гласных. Быстрое и чёткое выговаривание согласных.

4. Формирование чувства ансамбля. Выработка активного унисона (чистое и выразительное интонирование диатонических ступеней лада), ритмической устойчивости в умеренных темпах при соотношении простейших длительностей (четверть, восьмая, половинная). Постепенное расширение задач: интонирование произведений в различных видах мажора и минора, ритмическая устойчивость в более быстрых и медленных темпах с более сложным ритмическим рисунком (шестнадцатые, пунктирный ритм). Устойчивое интонирование одноголосого пения при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение несложных двухголосных песен без сопровождения.

5. Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Работа с микрофоном. Обучение пользованию фонограммой осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Пение под фонограмму – заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Задача педагога – подбирать репертуар, согласно певческим и возрастным возможностям участников. Также необходимо объяснить правила пользования звукоусилительной аппаратурой, привить навыки раскрепощённого и культурного поведения на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваются артистические способности, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике, основы сценического движения, тесно связанные с тематикой разучиваемого репертуара и видения конкретного концертного выступления. Таким образом, развитие вокально-певческих навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой

по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

3. Учебно-тематический план.

Первый год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	10
2	Певческая установка. Певческое дыхание.	40
3	Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.	60
4	Ритм, метр, темп. Работа с различными ритмическими рисунками.	40
5	Работа над дикцией и артикуляцией. Методики заучивания наизусть текстов песен.	60
6	Формирование чувства ансамбля. Основы музыкальной выразительности. Акценты и Фразировка в песнях.	80
7	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Работа с микрофоном. Сценическое движение. Постановка концертных номеров	150
	ИТОГО в ГОД	440

Второй год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	10
2	Певческая установка. Певческое дыхание.	40
3	Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.	60
4	Ритм, метр, темп. Работа с различными ритмическими рисунками.	50
5	Работа над дикцией и артикуляцией. Методики заучивания наизусть текстов песен.	60

6	Формирование чувства ансамбля. Основы музыкальной выразительности. Акценты и Фразировка в песнях.	60
7	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Работа с микрофоном. Сценическое движение. Постановка концертных номеров	80
8	Разучивание, закрепление и повторение репертуара. Накопление и обновление репертуара.	80
	ИТОГО в ГОД:	440

Третий год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности.	10
2	Певческая установка. Певческое дыхание.	40
3	Работа над дикцией и артикуляцией. Методики заучивания наизусть текстов песен.	50
4	Ритм, метр, темп. Работа с различными ритмическими рисунками.	40
5	Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.	40
6	Формирование чувства ансамбля. Основы музыкальной выразительности. Акценты и Фразировка в песнях.	40
7	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Работа с микрофоном. Сценическое движение. Постановка концертных номеров	80
8	Разучивание, закрепление и повторение репертуара. Накопление и обновление репертуара.	80
9	Концертная практика	60
	ИТОГО в ГОД:	440 часов