ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Хор «Жаворонок»

Срок освоения: 144 академических часа
Возраст обучающихся: 11-15 лет

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572762-20261021-293-3-1152-42

Разработчик программы:
Демина Кристина Викторовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет *художественную направленность*.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки в возрасте 11-15 лет, имеющие удовлетворительные вокальные и музыкальные данные, здоровый голосовой аппарат, артистические задатки.

Актуальность программы.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в формировании эстетической культуры, являющейся одним из стержневых базисных свойств личности. Вокальное искусство - наиболее популярный и доступный вид музицирования и один из важных средств воспитания молодежи. Правильно организованная и тщательно продуманная работа педагога способствует подъему общей музыкальной культуры обучающихся, а также через здоровьесберегающие технологии оказывает непосредственное влияние на здоровье подрастающего поколения страны.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 144 академических часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, длительность обучения – 1 год.

Цель - реализации творческого потенциала подростков путем приобщения их к вокально-хоровой культуре.

Задачи.

Образовательные:

- дать знания о основах музыкальной грамоты;
- обучить певческой технике (устойчивое певческое дыхание на опоре, ровность звучания на протяжении всего диапазона голоса, правильное звукообразование, точное интонирование, певучесть, напевность голоса, четкая и ясная дикция, правильная артикуляция);
- обучить специфическим приемам, характерным для различных жанров русской народной, современной популярной и джазовой музыки;
- обучить выразительному исполнению произведения;

Развивающие:

- развитие музыкального слуха и музыкальной памяти;
- развитие чувства метра и темпа;
- развитие певческих навыков: дыхание, звукообразование, дикция, звукоизвлечение;
- развитие тембра голоса как одного из главных средств вокальной выразительности;

Воспитательные:
- воспитание художественного и музыкального вкуса;
- воспитание патриотизма и любви к истории и культурному наследию Родины;
- воспитание творческой, духовной и культурно развитой личности;
- воспитание трудолюбия и стрессоустойчивости;
- воспитание культуры здоровья сбережения.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты
- у учащихся разовьется художественный и музыкальный вкус.
- сформируется чувство гордости за Родину, свой народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- также создастся целостный, социально-ориентированный взгляд на мир, ценности и возможности личностного развития.

Метапредметные результаты
- у учащихся разовьется способность к слушанию, исполнению и анализу музыкальных, а именно вокальных произведений
- сформируется чувство метроритма
- установятся певческие навыки: дыхания, звукообразования и звукоизвлечения.
- раскроется тембровый потенциал голоса.

Предметные результаты
- обучающие получат базовые знания музыкальной грамотности
- обучатся певческой технике (устойчивое певческое дыхание на опоре, ровность звучания на протяжении всего диапазона голоса, правильное звукообразование, точное интонирование, певучесть, напевность голоса, четкая и ясная дикция, правильная артикуляция);
- овладеют специфическим приемам, характерным для различных жанров популярной и джазовой музыки;
- освоят выразительное исполнение музыкального произведения;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский
Форма обучения: очная
Особенности реализации программы:
Особенностью программы является реализация ее воспитательного и оздоровительного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности (мероприятия, концерты, посвященные памятным историческим датам нашей страны: 27 января, 9 мая, 22 июня, концерты, посвященные семейным ценностям: 23 февраля, 8 марта, Новый год, Рождество, Масленица и т.д.)
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся (беседы о гигиене голоса, о ЗОЖ, полноценные системные занятия оздоровительной дыхательной гимнастикой Стрельниковой.)

3. Направленные на профориентацию (беседы о профессиях, связанных с направленностью программы: вокалист, артист музыкального театра, артист-исполнитель, дирижёр, хормейстер)

Условия набора в коллектив:
Прием детей осуществляется с 11 лет на добровольной основе по результатам прослушивания. Критериями отбора являются: физические данные, музыкальность и чувство ритма, способность к координации, выразительность ребенка и творческий потенциал, артистизм.
Условия формирования групп:
Группы формируются из детей возраста 11-15 лет, так как с точки зрения физиологического развития голосового аппарата, данный возраст относится к одной группе.
Количество обучающихся в группе
Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: не менее 15 человек.
Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.

Формы организации занятий
Занятия проводятся всем составом объединения.

Формы проведения занятий
Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: концерт, конкурс, мастер-класс, творческий отчет, фестиваль.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *коллективная:* организация проблемно- поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы:

Оснащение	Кол-во
Рабочий кабинет - учебное помещение, отвечающее требованиям САНПиН по соблюдению температурного и светового режима, пожарной и электробезопасности.	1
Стол педагога	1
Музыкальный центр	1
Пианино или клавишный синтезатор	1

Ученическая доска	1
Микрофоны шнурованные и радиомикрофоны	4
Стойки для микрофонов	4
Микшерский пульт	1
Персональный компьютер	1
Проектор	1

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее музыкальное (вокальное) образование.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Игра «Спой о себе»
2.	Устройство голосового аппарата от дыхания до вокального звука.	34	12	22	Контрольные упражнения: Распевочный материал на мягкую атаку звука, на звуки: «Ма-мэ-ми-мо-му» и «Лё-ли-лё – ли – лё» в 1 октаве, в примарной зоне, каждого из участников опрашиваем отдельно. Дыхательные упражнения из гимнастики И.А. Стрельниковой
3.	Базовые музыкальные знания и работа над звукообразованием.	28	8	20	Контрольные упражнения: Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Вертолёт», «Игра в мяч», «Скакалка». Упражнения на выработку плавного голосоведения и владение динамическими нансами и штрихами: forte, piano, crescendo, diminuendo, звуковедение: legato, non

					legato, staccato.
4.	Нотная грамота, техники звучания, фонопедические комплексы и работа над звуком.	22	10	12	Контрольные упражнения: Проверка нотной грамотности. Слуховой диктант с голоса. Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Мяч», «Лестница», «Окошко». Упражнения на выработку плавного голосоведения и владение динамическими нансами и штрихами: forte, piano, crescendo, diminuendo, звуковедение: legato, non legato, staccato. Артикуляционные распевки и скороговорки на сонорные согласные.
5.	Работа с песней. Сцен движение.	56	10	46	Контрольные упражнения: Игра «Водоросли на морском дне» Упражнения с микрофоном: «Эхо»
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Концерт
	Итого	144	41	103	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

Образовательные:

- дать знания о основах музыкальной грамоты;
- обучить певческой технике (устойчивое певческое дыхание на опоре, ровность звучания на протяжении всего диапазона голоса, правильное звукообразование, точное интонирование, певучесть, напевность голоса, четкая и ясная дикция, правильная артикуляция);
- обучить специфическим приемам, характерным для различных жанров русской народной, современной популярной и джазовой музыки;
- обучить выразительному исполнению произведения;

Развивающие:

- развитие музыкального слуха и музыкальной памяти;
- развитие чувства метра и темпа;
- развитие певческих навыков: дыхание, звукообразование, дикция, звукоизвлечение;
- развитие тембра голоса как одного из главных средств вокальной выразительности;

Воспитательные:

- воспитание художественного и музыкального вкуса;
- воспитание патриотизма и любви к истории и культурному наследию Родины;
- воспитание творческой, духовной и культурно развитой личности;
- воспитание трудолюбия и стрессоустойчивости;
- воспитание культуры здоровья сбережения.

Содержание
ДОП «Хор «Жаворонок»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности. Правила поведения в кабинетах повышенной опасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность. Гигиена голоса и профилактика заболеваний. Правила поведения на занятиях. Правила гигиены голоса.

Практика. Певческая установка. Дыхание. Установочные вокальные упражнения. Игра «Спой о себе»

Тема 2. Устройство голосового аппарата от дыхания до вокального звука.

Теория. Ознакомление с строением звукообразующего аппарата, правилами звукообразования и основами певческого дыхания. Изучение дыхательной гимнастики И.А. Стрельниковой и артикуляционной вокальной гимнастики. Разбор истории русской народной песни и культурного наследия России на примере рнп «Во поле береза стояла», подключаем в работу песню «Моя Родина - Россия» (сл. Е.Лагоднюк, музыка В.Таран) для акцента на значимости русского человека и его роли в истории Отечества.

Практика.

1. Отследить работу гортани и голосовых связок .

2. Спеть упражнение, используя грудные резонаторы.

3. Упражнение «ЛИФТ»

4. Распевочный материал на мягкую атаку звука, на звуки: «Ма-мэ-ми-мо-му» и «Лё-ли-лё – ли – лё» в 1 октаве, в примарной зоне.

5. Дыхательные упражнения из гимнастики И.А. Стрельниковой: «Установочное», «Кошечка», «Насос», «Объятия». (здоровье сберегающие технологии)

6. Начало работы над рус.нар. песней в обработке Деминой К.В. для вокального ансамбля «Во поле береза стояла», добавляем в работу современную песню «Моя Родина - Россия» (сл. Е.Лагоднюк, музыка В.Таран)

Тема 3. Базовые музыкальные знания и работа над звукообразованием.

Теория. Ознакомление с такими понятиями, как: высота звука, мелодия и её варианты движения, длительность нот, динамика и динамические нюансы, различными ритмическими группами, включая джазовые поли ритмические конфигурации.

Практика.

1. Распевочный материал, направленный на владение различными штрихами: стаккато и легато, динамическими нюансами: форте и пиано, крещендо и диминуэндо.
2. Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Вертолёт», «Игра в мяч», «Скакалка».
3. Упражнения на выработку плавного голосоведения
4. Работа над песней А.Петряшевой «Я хочу, чтобы не было больше войны»

Продолжается работа над рус .нар. песней в обработке Деминой К.В. для вокального ансамбля «Во поле береза стояла», «Моя Родина - Россия» (сл. Е.Лагоднюк, музыка В.Таран), включение в работу современной джазовой песни А. Ольханского «Радуги-дуги».

Тема 4. Нотная грамота, техники звучания, фонопедические комплексы и работа над звуком.

Теория. Ознакомление с сольфеджио и нотной грамотностью, предслышанием мелодии, сольфеджированием, качеством звуковедения и его вариантами.

Практика.

1. Распевочный материал, направленный на владение различными штрихами: стаккато и легато, динамическими нюансами: форте и пиано, крещендо и диминуэндо.
2. Азы нотной грамотности. Обучение слуховому диктанту с голоса и технике предслышания звука до его извлечения.
3. Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Мяч», «Лестница», «Окошко».
4. Упражнения на выработку плавного голосоведения и владение динамическими нансами и штрихами: forte, piano, crescendo, diminuendo, звуковедение: legato, non legato, staccato.
5. Артикуляционные распевки и скороговорки на сонорные согласные.
6. Работа над песней А.Петряшевой «Я хочу, чтобы не было больше войны»
7. Продолжается работа над рус .нар. песней в обработке Деминой К.В. для вокального ансамбля «Во поле береза стояла», «Моя Родина - Россия» (сл. Е.Лагоднюк, музыка В.Таран), включение в работу современной джазовой песни А. Ольханского «Радуги-дуги».

Тема 5. Работа с песней. Сценодвижение.

Теория. Изучение правил последовательной работы над песней. Ознакомление с техническими особенностями вокальной аппаратуры (микрофон, стойка, колонки и т.д.), правилами работы с микрофоном:

1. Держите микрофон за его корпус, а не за «голову»

2. Положение корпуса микрофона должно быть как бы продолжением звукового потока. Звук голоса нужно направлять сверху, в центр головы микрофона.

3. При высоких и громких звуках голоса отводите микрофон подальше от губ, чтобы не было перегрузки от очень громкого звучания. При низких и тихих звуках можно приблизить микрофон очень близко.

4. При движении на сцене или в танце во время пения следите за правильным положением микрофона. Голова, губы, микрофон и держащая его рука должны превратиться в единую систему, работающую на получение качественного звука.

Изучение основ сцен движения, жестикуляции вокальной в том числе.

Практика.

1. Распевочный материал, направленный на работу над голосоведением и плавностью мелодии.

2. Дыхательные упражнения из гимнастики И.А. Стрельниковой: «Установочное», «Кошечка», «Насос», «Объятия». (здоровье сберегающие технологии)

3. Упражнения с микрофоном: «Эхо»

4. Игра «Водоросли на морском дне»

5. Продолжается работа над песней А.Петряшевой «Я хочу, чтобы не было больше войны»

6. Продолжается работа над рус .нар. песней в обработке Деминой К.В. для вокального ансамбля «Во поле береза стояла», «Моя Родина - Россия» (сл. Е.Лагоднюк, музыка В.Таран), включение в работу современной джазовой песни А. Ольханского «Радуги-дуги». А также добавление в репертуар песни А. Ольханского «Небо всегда за нас» для понимания значимости человека в мире и его влияния на природу.

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика. Концерт.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- у учащихся разовьется художественный и музыкальный вкус.
- сформируется чувство гордости за Родину, свой народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- также создастся целостный, социально-ориентированный взгляд на мир, ценности и возможности личностного развития.

Метапредметные результаты

- у учащихся разовьется способность к слушанию, исполнению и анализу музыкальных, а именно вокальных произведений
- сформируется чувство метроритма
- установятся певческие навыки: дыхания, звукообразования и звукоизвлечения.
- раскроется тембровый потенциал голоса.

Предметные результаты

- обучающие получат базовые знания музыкальной грамотности
- обучатся певческой технике (устойчивое певческое дыхание на опоре, ровность звучания на протяжении всего диапазона голоса, правильное звукообразование, точное интонирование, певучесть, напевность голоса, четкая и ясная дикция, правильная артикуляция);
- овладеют специфическим приемам, характерным для различных жанров популярной и джазовой музыки;
- освоят выразительное исполнение музыкального произведения;

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ознакомление учащихся с вокальными навыками. Формирование правильного певческого звука. Следует избегать резкого, зажатого, форсированного звучания.

Работа над дыханием должна начинаться с выработки певческой установки, основной смысл которой заключается в том, чтобы при пении мышцы тела находились в свободно-активном, но не расслабленном состоянии.

Правильное певческое дыхание имеет в пении большое значение и представляет собой целый комплекс действий, требующих постоянного совершенствования.

Изначально весь дыхательный процесс нужно производить медленно, чтобы:

- мускулы привыкли к систематическому напряжению;
- можно было отчётливо контролировать правильность своих ощущений и в процессе тренировок запомнить эти ощущения, их последовательность, доведя всю процедуру до автоматизма.

Вдох нужно производить быстро, но спокойно, следить при этом за расширением нижних рёбер. Ни в коем случае не надо набирать много воздуха, а также поднимать плечи и запрокидывать голову. Окончание вдоха совпадает с мгновенной задержкой дыхания. Стимулом для развития дыхания является дыхательная гимнастика, а также вокальные упражнения, развивающие длительность выдоха, умение правильно делать вдох.

В воспитании навыков красивого и выразительного пения особая роль принадлежит артикуляции и дикции. Стимулом для развития дикции являются специальные упражнения, например скороговорки, чтение текста вслух, без спешки, тщательно выговаривая слова, а также вокальные упражнения, развивающие звукообразующие органы: губы, язык, челюсти, гортань, зубы. У начинающих певцов артикуляционный аппарат работает слабо, он скован. Зажат. Этот недостаток необходимо устранять.

Особо важное значение в обучении пению имеет овладение певческими навыками. Эта работа часто протекает без достаточного осознания учащимися её цели, без понимания роли тех упражнений, которые они выполняют. Следует даже на самом первом этапе обучения доводить до сознания детей, для чего поётся данное упражнение, чего следует добиваться в работе над ним.

Ученики должны понимать, что упражнения помогают овладению певческими навыками, необходимыми для того, чтобы песня звучала красиво, чисто, выразительно.

Очень важно с самого начала воспитывать у учащихся вокальный слух, умение внимательно слушать себя и отмечать ошибки.

Основа пения – гласные звуки. От правильного образования гласных зависит красота тембра. У учащихся школьного возраста тембр не ровный. Ровность звучания достигается при сохранении высокой позиции на всех звуках певческого диапазона. Для этого следует использовать упражнения:

1.на гласные А, У, Ю.
2.на дыхание
3.на развитие артикуляции
4.на подвижность диафрагмы (стаккато)
5.на развитие ровности тембрового звучания
6.на гибкость голоса.

Согласные произносятся легко, ясно и энергично. Нужно приучать учащихся ясно произносить согласные в конце слов, присоединять согласные к следующему слогу (например: мы-шка).

Условием грамотного звукообразования являются правильно открытый рот, свободно опускающаяся челюсть, активные губы, чётко артикулирующие каждый звук. На начальном этапе следует обращать внимание учащихся на распределение выдоха до конца фразы, не брать дыхание в середине слова.

Список литературы.

1. Кузьгов Р.Ж. "Основы эстрадного вокала", учебное пособие, Павлодар, 2025г. http://collegy.ucoz.ru/publ/79-1-0-5444
2. Программа, разработки занятий, методические рекомендации. Мир вокального искусства (для учащихся 1-4 классов) авт.-сост. Г.А.Суязова.-Волгоград: Учитель, 2024. http://www.uchmag.ru/estore/e136796/
3. Фонопедический метод развития голоса В. Емельянова
http://music577.ru/left_p_1_p_3.html
4. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой
http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html
5. Георгий Струве, Хоровое сольфеджио
http://notes.tarakanov.net/bimbo/struve/01/
6. «Оживлялки»
Из книги «Сам себе целитель», 1999 И.Исаева
http://www.vasilyeva.ru/revival.php
7. Сборник обработок русских народных песен Н.А. Римского-Корсакова
8. Сборник «Русские романсы 19 века» (П.И.Чайковский, Н.А. Римский-Корсаков, С.Рахманинова)
9. Сборник «Хоровые миниатюры для вокального ансамбля»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же ученика (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Основными методами диагностики по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- выполнение контрольных упражнений;
- концертные выступления.

Входной контроль.

Входного контроля нет. Педагог смотрит за поведением детей во время игр, на то как ребенок включается, как взаимодействует с другими, как реагирует на успех/неудачу. (Приложение 1)

Текущий контроль.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в конце каждого этапа обучения проводится диагностика уровня владения навыками.

Все фиксируется в личной карте обучающегося (Приложение 2).

Устройство голосового аппарата от дыхания до вокального звука.	Контрольные упражнения: Распевочный материал на мягкую атаку звука, на звуки: «Ма-мэ-ми-мо-му» и «Лё-ли-лё – ли – лё» в 1 октаве, в примарной зоне, каждого из участников опрашиваем отдельно.

	Дыхательные упражнения из гимнастики И.А. Стрельниковой
Базовые музыкальные знания и работа над звукообразованием.	Контрольные упражнения: Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Вертолёт», «Игра в мяч», «Скакалка». Упражнения на выработку плавного голосоведения и владение динамическими нансами и штрихами: forte, piano, crescendo, diminuendo, звуковедение: legato, non legato, staccato.
Нотная грамота, техники звучания, фонопедические комплексы и работа над звуком.	Контрольные упражнения: Проверка нотной грамотности. Слуховой диктант с голоса. Комплекс фонопедических упражнений В.В. Емельянова: «Мяч», «Лестница», «Окошко». Упражнения на выработку плавного голосоведения и владение динамическими нансами и штрихами: forte, piano, crescendo, diminuendo, звуковедение: legato, non legato, staccato. Артикуляционные распевки и скороговорки на сонорные согласные.
Работа с песней. Сцен движение.	Контрольные упражнения: Игра «Водоросли на морском дне» Упражнения с микрофоном: «Эхо»

Итоговый контроль.

В конце реализации программы педагог проводит анализ творческих достижений детей.

Для анализа проведенной работы законным представителям и обучающимся предлагается заполнить анкеты обратной связи (Приложение 3):

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».