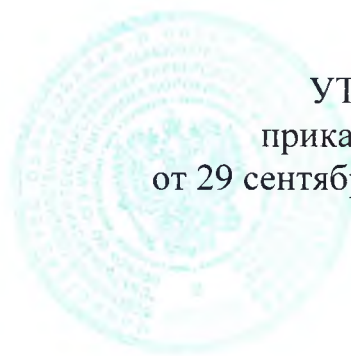


Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»  
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)



УТВЕРЖДЕНА  
приказом и.о. ректора  
от 29 сентября 2016 г. №1046/01-14

**ПРОГРАММА**  
**Ансамбля народной песни «Родимушка»**  
**Центра художественного творчества**  
**СГУ им. Питирима Сорокина**

**Сыктывкар, 2016**

## **I. Пояснительная записка.**

Приобщение к хоровому искусству всегда актуально, так как именно хоровое пение является подлинно массовым видом музыкально-эстетического, нравственного воспитания, наиболее доступным видом музыкального исполнительства. Воспитание певческих навыков – это одновременно воспитание чувств и эмоций. Через хоровое пение человек приобщается к сокровищнице народно-песенного творчества, к наследию национальной и мировой музыкальной классики.

Главная цель программы – создать условия для творческого развития человека в хоровом коллективе (от его организации до концертных выступлений).

В программе особое внимание уделяется воспитанию навыка многоголосного пения и пения без сопровождения, а так же навыкам сольного исполнения. Программа кружка, учитывая особенности психофизического развития человека специфику его вокально-хорового развития, предусматривает практическое усвоение комплекса попевочного и репертуарного материала, необходимого в будущей вокальной деятельности.

Об успешности вокально-хоровой деятельности можно судить по результатам творческих конкурсов и фестивалей хоровых коллективов и вокалистов, в которых кружковцы становятся победителями и призёрами.

## **2. Содержание программы.**

Программа имеет 2х годовую (по годам обучения) и тематическую структуру.

### **2.1 Учебный план программы народного хора «Родимушка»**

№	Разделы (блоки)	Кол-во часов
<b>I. Вокально-хоровая работа - 96 час.</b>		
1.	Введение. Владение голосовым аппаратом. Звуковедение. Использование певческих навыков.	10
2.	Певческая установка и певческая позиция. Дыхание. Отработка полученных вокальных навыков.	10
3.	Распевание.	24
4.	Вокальные произведения разных жанров. Манера исполнения. Знаменитые хоры прошлого и настоящего.	10
5.	Дикция. Артикуляция.	10
6.	Гигиена певческого голоса.	2
7.	Сценическая культура и сценический образ.	2
8.	Основы нотной грамоты.	2

9.	Вокально-хоровая работа.	36
<b>II. Концертно-исполнительская деятельность - 6 ч</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>

## 2.2 Учебно-тематический план (1-й год обучения)

**Цель:** раскрыть певческий голос через основы вокала, народных песен и прибауток.

п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятий	Методы контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика		
<b>Вокально-хоровая работа</b>						
1.	Введение, знакомство с голосовым аппаратом.	4	2	2	Хоровое	Наблюдение
2.	Певческая установка. Дыхание.	8	2	6	Хоровое	Наблюдение
3.	Распевание.	36	2	34	Хоровое	Наблюдение
4.	Вокальная позиция.	8	1	7	Хоровое	Наблюдение
5.	Звуковедение. Использование певческих навыков.	20	2	18	Хоровое	Наблюдение
6.	Знакомство с различной манерой пения. Дикция. Артикуляция.	20	2	18	Хоровое	Наблюдение
7.	Беседа о гигиене певческого голоса.	2	2	0	Хоровое	Наблюдение
8.	Работа над сценическим образом.	14	2	12	Хоровое	Наблюдение
<b>Концертно-исполнительская деятельность</b>						

	Праздники, выступления, репетиции	24		24	Конкурсы, праздники	Оценка зрителей, оценка жюри
	<b>Итого</b>	136	17	119		

### 3. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(1 ступень - 1 год обучения)

В результате обучения пению в хоровом кружке участник должен знать, понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать по требованию руководителя кружка слова – петь «мягко, нежно, легко»;
- понимать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- основы музыкальной грамоты;
- различные манеры пения;
- место дикции в исполнительской деятельности.

уметь:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч, использовать «цепное» дыхание;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- на звуке ля первой октавы правильно показать самое красивое Хоровое звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;
- уметь делать распевку;
- к концу года спеть выразительно, осмысленно свою партию.

### 3. Содержание (темы) занятий.

- Владение голосовым аппаратом. Звуковедение. Использование певческих навыков (10 часов).
- Искусству пения, как и всякому другому искусству, должно предшествовать известные механические умения.
- Гёте.
- Искусство пения – искусство души и для души.
- Музыка в нашей жизни. Роль и место музыкального и вокального искусства.
- Положительные эмоции как результат воздействия вокала на чувства слушателей и исполнителя. Влияние пения на развитие личности, речи человека.

- «Ни слуха, ни голоса» и перспективы научиться петь. Как пользоваться природными данными и развивать вокальные способности.
- Голосообразование – рождение звука. Вибрация и дыхание – основа рождения звука.
- Гортань человека. Способность гортани человека издавать звуки. Четыре режима звуков: шумовой, грудной – натуральный (детский), фальцетный, свистовой или флейтовый.
- Регистровый порог. Механизм перевода регистра.
- Звуковедение: гласные и согласные. Фонетика речевых гласных, их пение.
- Речевой диапазон. Требования к пению гласных. Пение согласных. Знаменитый тезис вокальной педагогики «язык, лежащий лодочкой или ложечкой». Назначение функции расслабления языка.
- Носовой звук. Переход от носового звука к гласному.
- Рупор. «Зевок» и полузевок».
- Регулируемый образ: место и роль в пении.

#### **Практические занятия:**

1. Диагностические занятия – изучение способности к пению.
2. Координационно-тренировочные занятия.

#### *Блок 1.*

Упражнение 1. Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упражнение 2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упражнение 3. Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх-вниз до свободного движения.

Упражнение 4. Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упражнение 5. Вдуваем вибрацию сквозь губы (вдох облегчения, касание звука, вибрации «mmm»).

Упражнение 6. Вибрация внутри тела.

#### *Блок 2.*

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

### **Певческая установка и певческая позиция. Дыхание. Отработка полученных вокальных навыков (10 часов)**

- Опыт пения как экспульсивный акт (экс – наружу), т.е. действия связанные с выведением наружу – выдувание. Количество воздуха необходимое для пения.
- Малое дыхание.
- «Ни одна частичка воздуха не должна выйти из гортани, не превратившись в звук».
- Зависимость качества пения от количества и скорости воздуха, протекающего через голосовую щель в единицу времени. Компоненты певческого тембра, образованные аэродинамическим путем.
- Соотношения работы органов дыхания и гортани.
- Резонаторная функция трахеи.
- Вибрато: сущность и назначение. Качающийся и тремолирующий голос.

#### **Практические занятия:**

Дыхательная гимнастика.

### **Распевание (24 часа)**

- Звук и механизм его извлечения.
- Правила вокальных упражнений. Правильное дыхание. Точное интонирование, Четкое произношение. Ровность тембра всех звуков при выполнении упражнений.
- Правила великих мастеров Ф.И.Шаляпина, К.С. Станиславского (И.О.Исаева с.158).
- Важность работы над звуком. Продолжительность распевки. Требования к организации распевки. Порядок распевки. Нотные примеры в «до мажор» условной тональности.
- Использование скороговорки на начало распевки.

#### **Практические занятия:**

1. Упражнения по распеванию. Задачи занятий: научить занимающихся в кружке правильно выполнять распевки (И.О. Исаева, стр. 160-164).

### **Вокальные произведения разных жанров. Манера исполнения. Великие**

### **вокалисты прошлого и настоящего (10 часов)**

- История вокальных стилей. Классическая музыка.
- Жанры вокального исполнения: романс, опера, авторская (бардовая) песня, блюз, рок-н-ролл, рок, хард-рок, глэм-рок, британский бит, джаз, арт-рок, увертюра, соул, госпел, гэггей, «новая волна» (пост-панк, син-поп, панк-джаз, никакая волна, новый романтизм, техно-поп, электро-поп, неомод-рок, пауэр-поп), современная городская музыка, поп-музыка, эстрада, диско, фольклор, фолк-рок, этническая музыка.
- Хоровая музыка: Хоровые коллективы Ульяновской области, Русский народный хор, академические хоры.

#### **Практические занятия:**

- Групповое прослушивание исполнения великих вокалистов и обсуждение манеры и стиля исполнения.
- Примечание: особенность изучения темы в том, что изучение тематического блока рассчитано на 8 часов, из них 2 часа теории, 6 часов практические занятия.
- При этом предполагается обращение к изучению творчества великих вокалистов не только на часах практических занятий в рамках данного блока, но и в течение всего периода изучения. В работе используется также методика исследовательских проектов обучающихся. Цель использования данного подхода: помочь постепенно углубляться в творчество отдельных вокалистов с целью формирования портретов кумиров.

### **Дикция. Артикуляция (10 часов)**

Взаимосвязь речи и пения, как проявлений голосовой активности: общее и отличное. Важность умения говорить правильно в жизни человека.

Восприятие искусства через интонацию. Влияние эмоционального самочувствия на уровень голосовой активности.

Тембр певческого и речевого голоса.

Дикция и механизм ее реализации.

Артикуляция как работа органов речи (губ, языка, мягкого нёба, голосовых связок) необходимая для произнесения известного звука речи. Переход от гласной к согласной и наоборот.

Механизм перехода от одной гласной к другой. Певческая артикуляция: смешанный тип. Певческий смешанный гласный, имеющий признаки 2-3х.

Маскировочная артикуляция. Основные выводы вокальной педагогики о требованиях к пению гласных.

Пути развития правильной дикции и грамотной речи. Проблемы речи в современное время. Иноязычные и сленговые слова и выражения.

3 стадии певческого дыхания: вдохание, задержка набранного воздуха, выдыхание.

Чистая дикция – условие успешного выступления на сцене любого артиста.

Методы самостоятельной работы по овладению голосом, речью, дыханием, необходимым для пения и жизни вне музыки.

### **Практические занятия:**

- 1) Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова – с. 161);
- 2) Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова с.166-167);
- 3) Дыхательные упражнения по методике И.О.Исаевой (стр.78- 80);
- 4) Тренажер самоконтроля развития дикции;
- 5) Упражнение на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой (с.81-83).

### **Гигиена певческого голоса (2 часа)**

Бережное отношение к здоровью – как залог вокального успеха.

Требования и условия нормальной работы дыхательных органов (В.Емельянов с.93).

Болезни горла и носа: насморк, танзилит, фарингит, ларингит и их влияние на голос.

Воспаление трахеи: как последствие - потеря голоса.

Меры профилактики лор – болезней, их необходимость.

Важность прослушивания хорошей музыки и чистого пения для гигиены певческого голоса.

Требования и нагрузка на голос. Значение эмоций. вреде курения на голосовые связки.

Защитная регулирующая и эстетическая функция вибрато – основа и показатель самоконтроля.

Запреты:

- грудного регистра детского и женского голоса выше, чем ми-бемоль (ре-диез) первой октавы;
- использование речевой формы гласных выше ми - бемоль (ре-диез) второй октавы;
- переход на маскировочную артикуляцию на базе нейтрального гласного.

Первая помощь голосовым связкам: молчание.

### **Практические занятия:**

1. Дозировки – тренировочной нагрузки на разные группы мышц при пении;
2. Упражнения на принятие и осознание регулировочного образа как ориентира на успех, а не путь к стрессу;
3. Упражнения по развитию вибрато вокалиста (эталон 5-8 колебаний в секунду);
4. Составление памятки по гигиене голоса.

### **Сценическая культура и сценический образ (2 часа)**

Жесты вокалиста (солиста и участника хора): движение рук, кистей, глаз, тела. Должная (правильная) осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Жестикуляция – как качество людей, работающих на сцене.



Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Назначение жестов – дополнительное удовольствие для зрителя. Требования к тренингу жестов.

Мимика. Выражение лица, улыбка

Владение собой, устранение волнения на сцене.

Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Роль.

«Репетиция вдохновения»: необходимость, суть и назначение.

#### **Практические занятия:**

1. Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой с.93-95);
2. Психологический тренинг;
3. Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой с. 172-179);
4. Упражнения на координацию движений;
5. Практическая работа по формированию сценического образа.

#### **Основы нотной грамоты (2 часа)**

- Элементы сольфеджио – как основа пения по нотам.
- Ноты – как точный и удобный способ записи высоты звуков. Изобретение нотоносца и нот Гвидо Аретинским (995-1050 гг.). Название нот. Ключи.
- Клавиатура и расположение на ней нот.
- Длительность нот: целая, половина, четвертная, восьмая \_\_\_\_\_, шестнадцатая.
- Музыкальный ритм. Сильные и слабые доли.
- Тональность: мажорная и минорная.
- Гамма. Устойчивые и неустойчивые ступени. Ступени. Тоника.
- Музыкальный размер
- Ноты в басовом ключе.
- Паузы.
- Записи песен.
- Альтерация – повышение и понижение звуков: диез, бемоль, дубль-диез, дубль-бемоль. Разные звуки.
- Хроматическая и целотонная гамма. Правильное пение по нотам.
- Интонирование. Фальшь и пути ее устранения.

#### **Практические занятия:**

1. Выучить название нот и их последовательность от «до» и до «до» вверх и вниз. Выучить название октав на клавиатуре;
2. Пение гаммы по нотам со словами и показом;
3. Звучание интервалов и угадывание их на слух;
4. Элементы контроля правильности пения по нотам;
5. Секреты устранения фальши.

#### **Вокально-хоровая работа(36 часа)**

Регулировочный образ вокалиста и хоровика. Ансамбль: особенности

исполнения вокалистов в составе ансамбля. Проблемы ансамбля. Требования к ансамблю: идентичность голоса, движений поющих, окраска звуков, артикуляционные движения, открытость и закрытость.

Положение овала рта (выбор при соло, идентичность в ансамбле).

Управление артикуляционной мускулатурной и приведение ее в единую форму.

Развитие мышц глотки и языка.

Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

Работа вокалиста перед выходом на сцену. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

### **Практические занятия:**

1. Выявление уровня развития фонематического слуха – как основы (родственные корни) вокального слуха;
2. Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования;
3. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени;
4. Упражнения по инспираторной фонации – изданию звука во время вдоха. Поиск режима работы гортани: штробас, фальцет, свист - осознание вокально-телесных ощущений;
5. Тренировочные программы на переходе из грудного регистра в фальцетный регистр
6. Тренировочные программы для фальцетного регистра детского и женского голоса Упражнения с твердой и мягкой атакой.
7. Подготовка к выходу на сцену.
8. Отношение эталона и регулировочного образа. Попытки обучающихся услышать себя изнутри и снаружи.
9. Категории песен. Выбор песни: требование к характеристике песни, нюансы песни.
10. Работа с текстом: проговаривание и заучивание текста.
11. Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения.
12. Анализ своего пения: выявление ошибок и их исправление, формирование сценического образа.
13. Ролевая подготовка: суть и назначение.

### **Концертно-исполнительская деятельность (6 часов)**

Концертно-исполнительская деятельность организована на основе индивидуальных особенностей занимающихся в кружке, их потребностей, при сохранении свободы выбора музыкального произведения. В основе репертуара занимающихся план работы, районных мероприятий.

## **АППАРАТ КОНТРОЛЯ**

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации о процессе обучения, а в целях достижения цели, обеспечения качества обучения.

### **Содержание контроля:**

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- **формирование** музыкальной культуры как неотъемлемой части духовной культуры;
- **развитие** музыкальности; музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти и восприимчивости, способности к сопереживанию; образного и ассоциативного мышления, творческого воображения, певческого голоса; приобщение к музыкальному искусству посредством вокально-певческого жанра как одного из самых доступных и массовых видов музыкальной деятельности;
- **освоение** образцов современной музыки, усвоении знаний о музыкантах, музыкальных инструментах, музыкальной грамоте и искусстве вокала, ее интонационно-образной природе, жанровом и стилевом многообразии, о выразительных средствах, особенностях музыкального языка; музыкальном фольклоре и современном творчестве отечественных композиторов; выявление особенностей воздействия звуков музыки на чувства, настроение человека, определение компонентов, связывающих музыку с другими видами искусства и жизнью;
- **овладение практическими умениями и навыками** в различных видах музыкально-творческой деятельности: в пении, музыкально-пластическом движении, импровизации, драматизации исполняемых произведений;
- **воспитание** устойчивого интереса к музыке, музыкальному искусству своего народа и других народов мира; музыкального вкуса учащихся; потребности в самостоятельном общении с музыкой и музыкальном самообразовании; эмоционально-ценностного отношения к музыке; слушательской и исполнительской культуры учащихся.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

### **Виды контроля:**

- предварительный - диагностика способностей занимающихся;
- текущий – наблюдение за успешностью освоения обучающимися вокальными умениями и развитием вокального мастерства;
- итоговый - анализ результатов выступления участников в рамках городских, районных и республиканских мероприятий.

Для развития навыков самооценки и рефлексии введен дневник воспитанников хорового кружка «Путь к успеху»

## **Требования к уровню подготовки занимающихся в кружке**

### **Первый год обучения:**

- наличие интереса к вокальному и хоровому искусству; стремление к вокально-творческому самовыражению (пение соло, ансамблем, хором);
- владение некоторыми основами нотной грамоты, использование голосового аппарата;
- проявление навыков вокально-хоровой деятельности (вовремя начинать и заканчивать пение, правильно вступать, умение петь по фразам, слушать паузы, правильно выполнять музыкальные, вокальные ударения, четко и ясно произносить слова – артикулировать при исполнении);
- уметь двигаться под музыку, не бояться сцены, культура поведения на сцене;
- стремление передавать характер песни, умение исполнять легато, нон легато, правильно распределять дыхание во фразе, уметь делать кульминацию во фразе, усовершенствовать свой голос;
- умение исполнять более сложные длительности и ритмические рисунки (ноты с точкой, пунктирный ритм), а также несложные элементы двухголосия - подголоски.

### **Второй год обучения:**

- наличие повышенного интереса к вокальному искусству и вокальным произведениям, вокально-творческое самовыражение (пение в ансамбле и соло);
- увеличение сценических выступлений, движения под музыку, навыки ритмической деятельности;
- проявление навыков вокально-хоровой деятельности (некоторые элементы двухголосия, фрагментарное пение в терцию, фрагментарное отдаление и сближение голосов – принцип “веера”, усложненные вокальные произведения);
- умение исполнять одноголосные произведения различной сложности с не дублирующим вокальную партию аккомпанементом, пение а капелла в унисон,
- правильное распределение дыхания в длинной фразе, использование цепного дыхания;
- усложнение репертуара, исполнение более сложных ритмических рисунков;
- участие в конкурсах и концертах, умение чувствовать исполняемые произведения, правильно двигаться под музыку и повышать сценическое мастерство.