

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 606
с углубленным изучением английского языка Пушкинского района
Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова**

**РАССМОТРЕН И
ПРИНЯТ**
Педагогический совет
Протокол № 243 от 19.06.2026

СОГЛАСОВАН
Совет родителей
Протокол № 4
от 18.05.2026

Совет обучающихся
Протокол № 4
от 15.05.2026

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школы № 606
Шмулевич Марина
Михайловна
Приказ № 53
от 19.06.2026

**Шмулевич
Марина
Михайловна**

Подписано цифровой
подписью: Шмулевич
Марина Михайловна
Дата: 2026.08.25
17:54:31 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Музыкальный секрет уверенности»

***Социальная адаптация и развитие внутренней уверенности средствами
музыкального искусства***

*Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Разработчик программы: Нисимов Соломон Лазарович,
педагог дополнительного образования*

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: социально-педагогическая.

Уровень освоения программы: общекультурная.

Адресат программы: программа «Музыкальный секрет уверенности» адресована учащимся от 7 до 17 лет, а также взрослым (родителям, педагогам). Реализация программы ориентирована, прежде всего, на учащихся, испытывающих трудности в общении, с высокой тревожностью, переживших стрессовую ситуацию (двойка, конфликт, развод родителей), замкнутых, не идущих на контакт, склонных к эмоциональным срывам, а также на тех, кто интересуется музыкой, но боится «нотной» школы. Освоение программы может быть актуально для учащихся, отдающих приоритет развитию эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.

Объём и срок освоения: программа рассчитана на один год (144 часа) обучения.

Актуальность программы.

Современный школьник живёт в условиях высокой эмоциональной нагрузки: учебное давление, социальные сети, отношения со сверстниками и родителями, экзамены, информационный шум. Всё это приводит к росту тревожности, снижению концентрации, эмоциональным срывам, замкнутости. При этом в школьной программе практически нет инструментов, которые учат ребёнка справляться со стрессом, восстанавливать равновесие и находить внутреннюю опору. Наблюдающийся в последнее время интерес к методам эмоциональной регуляции через творчество обусловлен их образовательным и воспитательным потенциалом и способностью вовлечения учащихся в активный познавательный процесс. Необходимо не формально подходить к развитию эмоционального интеллекта, а полностью использовать образовательный и развивающий потенциал музыки, прежде всего посредством музыкальной импровизации и звукового диалога. Музыкальная импровизация даёт возможность вовлечь учащихся в творческую среду, формировать ценностное отношение к своему эмоциональному состоянию, осознавать связь музыки и внутреннего мира человека. Наличие в школе музыкального класса (фортепиано, ритмические инструменты) предоставляет широкие возможности для реализации данной программы.

Программа «Музыкальный секрет уверенности», направленная на вовлечение учащихся в музыкально-творческую деятельность, способствует формированию внутренней опоры, развитию уверенности, активизации навыков саморегуляции, тем самым выполняет важную функцию для школы в целом.

Цель программы – создание условий для самореализации обучающихся, раскрытия их творческого потенциала и формирования внутренней уверенности посредством музыкальной импровизации, звукового диалога и вокальных практик.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему эмоциональному состоянию;
- формирование чувства ответственности за своё психологическое благополучие, представления о возможности самопомощи через музыку;
- воспитание музыкальной культуры: способность к восприятию информации через звук; умение слышать себя и других;

— приобретение учащимися нового опыта социального взаимодействия через звуковой диалог и групповую импровизацию.

Развивающие:

— развитие творческих и импровизационных способностей учащихся;
— развитие мотивации к самопознанию и саморегуляции;
— создание в музыкальном классе условий для того, чтобы учащиеся были полноценными участниками и создателями музыкальной среды;
— стимулирование потребности в саморазвитии, самостоятельности, активной жизненной позиции.

Обучающие:

— формирование представления о музыке как средстве самовыражения и саморегуляции;
— формирование комплексного представления о звуке, ритме, тембре, динамике как инструментах передачи эмоционального состояния;
— приобретение школьниками базовых навыков звукового диалога, импровизации, дыхательных и вокальных техник;
— формирование навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

— сформировано осознание связи между музыкой, эмоциями и физическим состоянием;
— сформировано представление о возможности самопомощи через музыку как лично значимой задаче, решение которой под силу каждому человеку;
— снижен уровень тревожности и эмоционального напряжения;
— сформирован навык самоподдержки («я знаю, как себе помочь, когда трудно»);
— повышена уверенность в своих силах.

Метапредметные результаты:

— сформировано умение распознавать своё эмоциональное состояние;
— сформировано умение выбирать подходящий способ его стабилизации (дыхание, ритм, вокализация);
— развита способность к звуковому диалогу (умение слышать другого и отвечать);
— сформировано умение работать в паре и группе без слов, через музыку;
— развит творческий подход к самовыражению;
— усовершенствованы коммуникативные умения, способность работать в команде и вести диалог.

Предметные результаты:

— обучающийся овладел навыками создания простой звуковой импровизации, отражающей заданное эмоциональное состояние;
— обучающийся овладел навыками ведения звукового диалога с педагогом и другими участниками;
— сформировано умение применять дыхательные и ритмические техники для снятия напряжения;
— сформированы навыки работы с голосом (вокализация, пропевание гласных);
— обучающийся овладел знанием своего «ресурсного звука» — индивидуального способа самоподдержки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: численность группы – от 8 до 10 человек. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. В группу принимаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и взрослые без предъявления каких-либо требований к музыкальным способностям (музыкальное образование не требуется).

Режим и продолжительность занятий: занятия проводятся во второй половине дня. Учащиеся посещают объединение два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Формы занятий:

- звуковой диалог (педагог — ученик, ученик — ученик);
- групповая импровизация;
- индивидуальная импровизация на фортепиано или голосом;
- ритмические упражнения;
- дыхательные и вокальные упражнения;
- беседа с использованием музыкальных метафор;
- свободное музицирование;
- слушание музыки с последующим обсуждением ощущений;
- открытое занятие для родителей.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная (используется в теоретической части занятий: при проведении бесед, объяснений);
- индивидуальная (используется при работе с индивидуальными запросами, при поиске своего ресурсного звука);
- групповая (используется при звуковых диалогах в парах, при групповых импровизациях);
- коллективная (используется при создании общей импровизации, при открытых занятиях для родителей).

Материально-техническое оснащение

Занятия проходят в музыкальном классе. Помещение музыкального класса обеспечивает возможность проведения как индивидуальных, так и групповых занятий, включая движение и ритмические упражнения.

Музыкальное оборудование включает в себя: фортепиано или синтезатор, набор ритмических инструментов (барабаны, тамбурины, маракасы, колокольчики, ксилофон), стулья для свободной рассадки, ковёр или мягкое покрытие.

Технические средства обучения: ноутбук, мультимедийный проектор, аппаратура для воспроизведения аудио, микрофон (по желанию).

Кадровое обеспечение: дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен. Программа реализуется педагогом с музыкальным и педагогическим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы «Музыкальный секрет уверенности»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Введение	8	4	4	опрос, педагогическое наблюдение
2.	Звук и эмоция	12	4	8	педагогическое наблюдение, игра «Угадай эмоцию»
3.	Ритм как опора	16	4	12	педагогическое наблюдение, ритмическое эхо
4.	Дыхание и голос	12	4	8	педагогическое наблюдение, дыхательные пробы
5.	Звуковой диалог с педагогом	12	4	8	педагогическое наблюдение, звуковая история
6.	Звуковой диалог в паре	12	2	10	педагогическое наблюдение, диалог в паре
7.	Импровизация без страха	16	4	12	педагогическое наблюдение, свободная импровизация
8.	Групповая импровизация	16	2	14	педагогическое наблюдение, групповая импровизация
9.	Музыкальная рефлексия	12	2	10	педагогическое наблюдение, «звуковой дневник»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
10.	Трансформация состояния	12	4	8	педагогическое наблюдение, упражнение «Я справлюсь»
11.	Мой ресурсный звук	8	2	6	педагогическое наблюдение, демонстрация ресурсного звука
12.	Открытое занятие для родителей	4	0	4	открытое занятие
13.	Итоговое занятие	4	0	4	круговая рефлексия, итоговая импровизация
	ИТОГО	144	36	108	

РАССМОТРЕН И
ПРИНЯТ
Педагогический совет
Протокол № 243 от 19.06.2026

СОГЛАСОВАН
Совет родителей
Протокол № 4
от 18.05.2026

Совет обучающихся
Протокол № 4
от 15.05.2026

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школы № 606
Шмулевич Марина
Михайловна
Приказ № 53
от 19.06.2026

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Продолжительность учебного часа
1 год	01.09.2026	26.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	45 минут

РАССМОТРЕН И
ПРИНЯТ
Педагогический совет
Протокол № 243 от 19.06.2026

СОГЛАСОВАН
Совет родителей
Протокол № 4
от 18.05.2026

Совет обучающихся
Протокол № 4
от 15.05.2026

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школы № 606
Шмулевич Марина
Михайловна
Приказ № 53
от 19.06.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

к дополнительной общеразвивающей программе «Музыкальный секрет уверенности»

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему эмоциональному состоянию;
- формирование чувства ответственности за своё психологическое благополучие, представления о возможности самопомощи через музыку;
- воспитание музыкальной культуры: способность к восприятию информации через звук; умение слышать себя и других;
- приобретение учащимися нового опыта социального взаимодействия через звуковой диалог и групповую импровизацию.

Развивающие:

- развитие творческих и импровизационных способностей учащихся;
- развитие мотивации к самопознанию и саморегуляции;
- создание в музыкальном классе условий для того, чтобы учащиеся были полноценными участниками и создателями музыкальной среды;
- стимулирование потребности в саморазвитии, самостоятельности, активной жизненной позиции.

Обучающие:

- формирование представления о музыке как средстве самовыражения и саморегуляции;
- формирование комплексного представления о звуке, ритме, тембре, динамике как инструментах передачи эмоционального состояния;
- приобретение школьниками базовых навыков звукового диалога, импровизации, дыхательных и вокальных техник;
- формирование навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- сформировано осознание связи между музыкой, эмоциями и физическим состоянием;
- сформировано представление о возможности самопомощи через музыку как лично значимой задаче, решение которой под силу каждому человеку;
- снижен уровень тревожности и эмоционального напряжения;
- сформирован навык самоподдержки;
- повышена уверенность в своих силах.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение распознавать своё эмоциональное состояние;
- сформировано умение выбирать подходящий способ его стабилизации;

- развита способность к звуковому диалогу;
- сформировано умение работать в паре и группе без слов;
- развит творческий подход к самовыражению;
- усовершенствованы коммуникативные умения.

Предметные результаты:

- овладел навыками создания простой звуковой импровизации;
- овладел навыками ведения звукового диалога;
- сформировано умение применять дыхательные и ритмические техники для снятия напряжения;
- сформированы навыки работы с голосом;
- овладел знанием своего «ресурсного звука».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ программы «Музыкальный секрет уверенности»

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Введение (8 часов)				
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Техника безопасности. Что такое «музыкальный секрет уверенности»?	2		
2	Знакомство с инструментами (фортепиано, ритмические инструменты). Игра «Знакомство через звук».	2		
3	Правила работы в группе. Создание безопасного пространства. Отсутствие оценок.	2		
4	Диагностика начального уровня: свободная импровизация (фиксация педагогом).	2		
Раздел 2. Звук и эмоция (12 часов)				
5	Как звучат разные чувства? Слушаем музыкальные фрагменты, обсуждаем ощущения.	2		
6	Громкость, тембр, высота. Связь звука и эмоционального состояния.	2		
7	Упражнение «Звуковое зеркало» (педагог отражает звук участника).	2		
8	Игра «Угадай эмоцию»: один участник играет — другие угадывают чувство.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
9	Создание звуковой картины своего состояния (индивидуально).	2		
10	Обсуждение и анализ созданных звуковых картин.	2		
Раздел 3. Ритм как опора (16 часов)				
11	Что такое ритм? Ритм в природе и теле человека (пульс, дыхание).	2		
12	Ритмическое эхо: хлопки, удары, шаги. Повторение за педагогом.	2		
13	Ходьба под ровный ритм. Шаг — удар.	2		
14	Упражнение «Мой пульс»: находим пульс, отстукиваем его на инструменте.	2		
15	Постепенное замедление ритма как техника успокоения.	2		
16	Упражнение «Ритмический якорь»: находим и запоминаем свой устойчивый ритм.	2		
17	Игры с ритмическими инструментами (барабаны, тамбурины, маракасы).	2		
18	Итоговая ритмическая композиция в группе.	2		
Раздел 4. Дыхание и голос (12 часов)				
19	Связь дыхания и эмоций. Короткое дыхание при стрессе vs глубокое спокойное дыхание.	2		
20	Дыхательные упражнения: долгий выдох, дыхание животом.	2		
21	Дыхание «квадратом» (вдох — задержка — выдох — задержка).	2		
22	Упражнение «Жужжание»: вибрация для снятия зажимов.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
23	Упражнение «Стоп-звук»: резкий выдох «ха!» для сброса напряжения.	2		
24	«Звуковое облако»: все вместе тянем один звук, слушая друг друга.	2		
Раздел 5. Звуковой диалог с педагогом (12 часов)				
25	Что такое диалог без слов? Как «спросить» музыкой и «ответить»?	2		
26	Педагог «спрашивает» — ученик «отвечает» на фортепиано (одна клавиша).	2		
27	Освоение игры двумя клавишами.	2		
28	Вопросительные (восходящие) и утвердительные (нисходящие) интонации в музыке.	2		
29	Создание короткой звуковой истории из 3–5 реплик (педагог — ученик).	2		
30	Свободный звуковой диалог (педагог и ученик меняются ролями).	2		
Раздел 6. Звуковой диалог в паре (12 часов)				
31	Переход к диалогу между участниками. Как слушать партнёра и не перебивать?	2		
32	Разбивка на пары. Упражнение «Один звук на двоих» (унисон).	2		
33	Упражнение «Вопрос — ответ» в парах (на одном инструменте или двух).	2		
34	Упражнение «Спор и примирение» через звук (агрессия → нежность).	2		
35	Свободный диалог в парах на тему «Как прошёл мой день».	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
36	Обсуждение ощущений после парных диалогов.	2		
Раздел 7. Импровизация без страха (16 часов)				
37	Снимаем страх «я не умею», «у меня нет слуха». Свободная игра на любых инструментах.	2		
38	Знакомство со звуками тела (щелчки, шёпот, топот).	2		
39	«Звуковой пейзаж»: рисуем музыкой лес.	2		
40	«Звуковой пейзаж»: рисуем музыкой море, космос.	2		
41	Импровизация на тему «Моя усталость».	2		
42	Импровизация на тему «Моя радость».	2		
43	Импровизация на тему «Мой страх / моё спокойствие» (по выбору).	2		
44	Свободная групповая импровизация (хаотичная, без правил).	2		
Раздел 8. Групповая импровизация (16 часов)				
45	Как играть вместе, не договариваясь словами? Умение вступать и замолкать.	2		
46	Упражнение «Пульс группы» (один задаёт ритм — остальные присоединяются).	2		
47	Упражнение «Звуковая волна»: от тишины к максимуму громкости и обратно.	2		
48	Упражнение «Передача звука по кругу» (каждый издает свой звук).	2		
49	Создание «оркестра из того, что под рукой» (хлопки, шёпот, удары по стулу).	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
50	Импровизация с распределением ролей (ритм, мелодия, фон).	2		
51	Итоговая групповая импровизация на тему «Наш общий день».	2		
52	Итоговая групповая импровизация на свободную тему (без слов и команд).	2		
Раздел 9. Музыкальная рефлексия (12 часов)				
53	Упражнение «Мой звук сегодня» — каждый издаёт один звук, отражающий состояние.	2		
54	«Звуковой дневник»: что изменилось после упражнений? (устно).	2		
55	«Звуковой дневник»: письменная фиксация (рисунок, слово).	2		
56	Игра «На что похоже?» — участник играет импровизацию, остальные делятся образами.	2		
57	Упражнение «Прощание со стрессом» — сыграть беспокойство, а потом его уход.	2		
58	Рефлексия на тему «Мои успехи и трудности в звуковом диалоге».	2		
Раздел 10. Трансформация состояния (12 часов)				
59	Что такое трансформация? Как изменить эмоцию через музыку.	2		
60	«От хаоса к порядку»: выплеск напряжения → плавные звуки.	2		
61	«От шепота до крика»: нарастание и спад громкости (голос или фортепиано).	2		
62	«Драка и объятия» через звук (агрессия → нежность).	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
63	«Смена лада»: педагог помогает перейти от минора (грусть) к мажору (свет).	2		
64	«Я справлюсь» — создаём короткую музыку победы.	2		
Раздел 11. Мой ресурсный звук (8 часов)				
65	Что такое ресурсный звук? Зачем он нужен? Поиск своего звука (эксперименты).	2		
66	Поиск продолжается: пробуем разные варианты (голос, клавиши, ритм).	2		
67	Фиксация найденного ресурсного звука. Упражнение «Ресурсный якорь».	2		
68	Индивидуальные показы ресурсного звука. Тренировка использования.	2		
Раздел 12. Открытое занятие для родителей (4 часа)				
69	Подготовка к открытому занятию: выбор упражнений, репетиция.	2		
70	Открытое занятие для родителей (проведение).	2		
Раздел 13. Итоговое занятие (4 часа)				
71	Итоговое занятие. Упражнение «Мой первый звук и мой последний звук». Круговая рефлексия.	2		
72	Общая итоговая импровизация группы. Вручение сертификатов. Завершение года.	2		
	ИТОГО:	144		

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Музыкальный секрет уверенности»

Раздел 1. Введение (8 часов)

Тема 1.1 (Теория 4 часа). Предмет программы. Общие сведения о программе, техника безопасности при работе в музыкальном классе, при работе с техническими средствами. Цели, задачи курса. Принцип работы: отсутствие оценок, отсутствие обязательной нотной грамоты, создание безопасного пространства. Что такое «музыкальный секрет уверенности»? Как музыка помогает нам в стрессе? Правила работы в группе: уважение, конфиденциальность, добровольность.

Тема 1.2 (Практика 4 часа). Знакомство с инструментами: фортепиано, ритмические инструменты (барабаны, тамбурины, маракасы, колокольчики, ксилофон). Игра «Знакомство через звук» — каждый участник издаёт свой уникальный звук (голосом, хлопком, по клавише) и называет своё имя. Совместное исследование: как звучит фортепиано, если играть тихо/громко, плавно/отрывисто? Диагностика начального уровня: свободная импровизация.

Раздел 2. Звук и эмоция (12 часов)

Тема 2.1 (Теория 4 часа). Что такое звук? Громкость, тембр, длительность, высота. Связь между звуком и эмоциональным состоянием. Как музыка выражает разные чувства. Слушание коротких музыкальных фрагментов (классика, эмбиент) и обсуждение ощущений («Что я почувствовал?», «Какой цвет у этой музыки?», «Какое движение или образ возникает?»).

Тема 2.2 (Практика 8 часов). Участникам предлагается сыграть на фортепиано (одной клавишей или несколькими) своё текущее состояние. Упражнение «Звуковое зеркало»: педагог повторяет звучание участника, показывая, что его слышат и принимают. Игра «Угадай эмоцию» — один участник издаёт звук (или короткую последовательность), другие угадывают, какое чувство он выражает. Создание звуковой картины своего состояния (индивидуально). Обсуждение и анализ созданных звуковых картин.

Раздел 3. Ритм как опора (16 часов)

Тема 3.1 (Теория 4 часа). Что такое ритм? Ритм в природе, в теле человека (пульс, дыхание). Как ровный ритм успокаивает, а сбивчивый — тревожит. Связь ритма и движения. Понятие пульса, метра, ритмического рисунка.

Тема 3.2 (Практика 12 часов). Хлопки в ладоши в заданном ритме (сначала вместе с педагогом, потом самостоятельно). Ритмическое эхо — педагог задаёт ритм (хлопки, удары по столу, по тамбурину), участники повторяют. Ходьба под ровный ритм (шаг — удар). Упражнение «Мой пульс» — участники находят свой пульс и пробуют отстучать его на инструменте. Постепенное замедление ритма как способ снять напряжение. Упражнение «Ритмический якорь» — выбор и запоминание своего устойчивого ритма, к которому можно вернуться в стрессовой ситуации. Игры с ритмическими инструментами (барабаны, тамбурины, маракасы). Итоговая ритмическая композиция в группе.

Раздел 4. Дыхание и голос (12 часов)

Тема 4.1 (Теория 4 часа). Связь дыхания и эмоционального состояния. Короткое поверхностное дыхание при стрессе vs глубокое спокойное дыхание. Как через дыхание можно успокоиться. Голос как инструмент самовыражения. Пение без слов (вокализация, пропевание гласных, мычание, жужжание).

Тема 4.2 (Практика 8 часов). Дыхательные упражнения: долгий выдох, дыхание животом. Дыхание «квадратом» (вдох — задержка — выдох — задержка). Упражнение «Жужжание»: вибрация для снятия зажимов. Упражнение «Стоп-звук»: резкий выдох со звуком «ха!» для сброса напряжения. Пропевание долгого звука на одной ноте (каждый выбирает удобную высоту). Игра «Дышим вместе» — группа выравнивает дыхание под ритмичный звук. Создание «звукового облака» — все вместе тянут один звук, слушая друг друга.

Раздел 5. Звуковой диалог с педагогом (12 часов)

Тема 5.1 (Теория 4 часа). Что такое диалог без слов? Как можно «спросить» музыкой и «ответить» музыкой. Фортепиано как пространство для диалога. Отсутствие оценки за «правильность» нот — важна только искренность. Понятие музыкальной фразы, реплики.

Тема 5.2 (Практика 8 часов). Педагог играет короткую фразу (2–5 нот, медленно, свободно). Участник отвечает своей фразой. Не важно, повторяет он или придумывает новое — любой ответ принимается. Освоение игры двумя клавишами. Постепенное усложнение: педагог играет «вопросительную» интонацию (восходящую), участник отвечает «утвердительной» (нисходящей) или наоборот. Создание короткой «истории» из 3–5 звуковых реплик (педагог — участник — педагог). Свободный звуковой диалог (педагог и ученик меняются ролями).

Раздел 6. Звуковой диалог в паре (12 часов)

Тема 6.1 (Теория 2 часа). Переход от диалога с педагогом к диалогу между участниками. Как слушать партнёра и не перебивать его звуком. Умение передавать «ход» другому. Эмпатия через звук. Правила работы в паре: внимательность, паузы, принятие любого ответа партнёра.

Тема 6.2 (Практика 10 часов). Разбивка на пары. У каждого участника — своя клавиша (или свой простой инструмент). Задача — «поговорить» друг с другом по очереди, внимательно слушая. Упражнение «Один звук на двоих» — парам предлагается сыграть одну ноту одновременно, добиваясь унисона. Упражнение «Вопрос — ответ» (на одном инструменте или двух). Упражнение «Спор и примирение» — сначала играть «ссорясь» (резко, громко, перебивая), потом «мириться» (мягко, плавно, уступая). Свободный диалог в парах на тему «Как прошёл мой день». Обсуждение ощущений после парных диалогов.

Раздел 7. Импровизация без страха (16 часов)

Тема 7.1 (Теория 4 часа). Снятие страха «я не умею», «у меня нет слуха», «я сделаю неправильно». Импровизация как игра, а не как экзамен. Знакомство с различными звукоизвлекающими предметами и звуками тела (щелчки, шёпот, топот). Принцип: не бывает неправильных звуков, бывает разное настроение.

Тема 7.2 (Практика 12 часов). Свободная игра на любом выбранном инструменте в течение 1–2 минут. Никто не оценивает. Упражнение «Звуковой пейзаж» — создать музыку, которая рисует картину (лес, море, город, космос). Импровизация на заданную тему: «Мой сон», «Моя прогулка». Импровизация под настроение: «Как звучит моя усталость», «Как звучит моя радость», «Как звучит моё спокойствие» (по выбору). Свободная групповая импровизация (хаотичная, без правил, а затем с попыткой услышать друг друга).

Раздел 8. Групповая импровизация (16 часов)

Тема 8.1 (Теория 2 часа). Как играть вместе, не договариваясь словами? Умение вступать и замолкать. Создание общей музыкальной ткани. Чувство принадлежности к группе. Понятие ансамбля (все звучат вместе). Роли в группе: ритмическая основа, мелодические голоса, звуковые эффекты.

Тема 8.2 (Практика 14 часов). Упражнение «Пульс группы» — один участник задаёт ровный ритм, остальные постепенно присоединяются, сохраняя общий пульс. Упражнение «Звуковая волна» — группа создаёт нарастание звука от тишины до максимума и обратно. Упражнение «Передача звука по кругу» — каждый участник по очереди издаёт свой звук, следующий подхватывает. Создание «оркестра из того, что под рукой» — используется любой звук (хлопки, шёпот, удары по стулу, звон ключей). Импровизация с распределением ролей (ритм, мелодия, фон). Итоговая групповая импровизация на тему «Наш общий день» и на свободную тему (без слов и команд).

Раздел 9. Музыкальная рефлексия (12 часов)

Тема 9.1 (Теория 2 часа). Развитие способности осознавать и называть своё состояние. Привязка рефлексии к звуку. Создание безопасного пространства для выражения «плохих» эмоций (гнева, грусти, страха) через музыку. Почему важно замечать изменения в себе.

Тема 9.2 (Практика 10 часов). Начало занятия — упражнение «Мой звук сегодня»: каждый участник (по желанию) издаёт один звук, отражающий его состояние. Педагог не комментирует, просто принимает. Упражнение «Звуковой дневник» — после упражнений участники (устно или письменно: рисунок, слово) описывают, что изменилось в их состоянии. Игра «На что похоже?» — участник играет короткую импровизацию, остальные делятся образами («это похоже на дождь», «а мне — на шаги в пустом доме»). Важно: нет правильных и неправильных интерпретаций. Упражнение «Прощание со стрессом» — сыграть то, что беспокоит, а потом сыграть, как оно уходит. Рефлексия на тему «Мои успехи и трудности в звуковом диалоге».

Раздел 10. Трансформация состояния (12 часов)

Тема 10.1 (Теория 4 часа). Осознанное изменение эмоционального состояния через музыку. Техники перевода негативной энергии в созидательное русло. Использование музыки как инструмента саморегуляции в реальной жизни. Понятие трансформации: не избавиться от эмоции, а прожить её и перевести в другое качество.

Тема 10.2 (Практика 8 часов). Упражнение «От хаоса к порядку» — сначала участник играет хаотично, беспорядочно (выплёскивая напряжение), потом постепенно переходит к размеренным, спокойным звукам. Упражнение «От шепота до крика» — звук нарастает от едва слышного до максимального и обратно (можно голосом или на фортепиано). Упражнение «Драка и объятия» — сначала агрессивные, резкие звуки (стук кулаком по барабану, диссонансы), потом нежные, плавные. Техника «Смена лада» — педагог помогает участнику перейти от минорных (грустных) интонаций к мажорным (светлым) через постепенное изменение. Упражнение «Я справлюсь» — создание короткой «музыки победы» (уверенной, ритмичной, сильной).

Раздел 11. Мой ресурсный звук (8 часов)

Тема 11.1 (Теория 2 часа). Итог практических навыков. Каждый участник находит свой «ключ» — короткий звук, ритм, мелодию или вокализацию, которая помогает ему вернуться в равновесие. Ресурсный звук можно «носить с собой» (напевать про себя, отхлопать, представить мысленно). Что такое «ресурсный якорь» и как он работает.

Тема 11.2 (Практика 6 часов). Упражнение «Поиск своего звука» — участники экспериментируют с голосом, клавишами, ритмом, ищут то, что откликается «внутренним теплом» или «силой». Фиксация найденного — запись (не нотная, а в любой форме: рисунок, описание простыми словами, видеозапись). Упражнение «Ресурсный якорь» — участник несколько раз повторяет свой ресурсный звук, запоминая телесное ощущение. Индивидуальные показы ресурсного звука (по желанию, без оценки). Тренировка использования ресурсного звука в начале и в конце занятия.

Раздел 12. Открытое занятие для родителей (4 часа)

Тема 12.1 (Практика 2 часа). Подготовка к открытому занятию: выбор упражнений для показа родителям, репетиция звуковых диалогов и групповой импровизации. Распределение ролей.

Тема 12.2 (Практика 2 часа). Открытое занятие для родителей. Краткое введение для родителей — о чём программа, почему нет нот и оценок. Демонстрация участниками: звуковой диалог в парах, групповая импровизация, показ ресурсного звука. Вовлечение родителей в простые упражнения (ритмическое эхо, дыхательная практика). Совместная импровизация детей и родителей под руководством педагога. Ответы на вопросы родителей. Раздача памяток с простыми техниками самоподдержки для домашнего использования.

Раздел 13. Итоговое занятие (4 часа)

Тема 13.1 (Практика 4 часа). Рефлексия пройденного пути. Завершение года. Осознание своих изменений. Упражнение «Мой первый звук и мой последний звук» — сравнить импровизацию в начале года и сейчас (не для оценки, а для осознания роста). Круговая рефлексия — каждый участник (по желанию) говорит или играет ответ на вопрос: «Чему я научился?», «Что мне помогало больше всего?», «Что я возьму с собой в жизнь?». Создание общей итоговой импровизации — все участники вместе создают музыку прощания и благодарности. Вручение символических дипломов / сертификатов участника программы (без оценок). Планирование следующего года (по желанию).

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы

Работа музыкального объединения строится на использовании педагогических технологий, обеспечивающих реализацию деятельностного подхода в обучении и воспитании:

- технологии звукового диалога;
- технологии импровизации;
- технологии коллективного творческого дела;
- технологии проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии (дыхательные, ритмические упражнения).

Перечень дидактических средств

- банк музыкальных пьес для разных эмоциональных состояний;
- картотека ритмических упражнений;
- картотека дыхательных упражнений;
- аудиотеки: классика, джаз, эмбиент, этническая музыка, звуки природы;
- примеры импровизации «без нот» для демонстрации.

Литература для учителя

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. – 176 с.
2. Вестник образования России. Примерные требования к программам дополнительного образования детей: приложение к письму Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 // Вестник образования России. – 2007. – № 23. – С. 29-37.

3. Российская Федерация. Министерство образования. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть I. Начальное общее образование. Основное общее образование / Министерство образования Российской Федерации. – Москва, 2004. – 202 с.

4. Кирнарская, Д. К. Музыкальные способности : учебное пособие для вузов / Д. К. Кирнарская. – Москва : Таланты – XXI век, 2004. – 493 с. – (Психология специальных способностей).

5. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : учебное пособие для вузов / В. И. Петрушин. – 2-е изд. – Москва : ВЛАДОС, 1997. – 384 с.

6. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1947. – 336 с.

7. Мазель, Л. А. Вопросы анализа музыки : опыт сближения теоретического музыкознания и эстетики / Л. А. Мазель. – Москва : Советский композитор, 1978. – 352 с.

8. Орлов, Г. А. Музыка как феномен сознания / Г. А. Орлов // Музыка в системе культуры : научный альманах. – Москва : Композитор, 1992. – С. 6-48.

9. Шипова, Е. А. Методика преподавания музыки в школе : учебно-методическое пособие / Е. А. Шипова. – Москва : МПГУ, 2015. – 128 с.

10. Campbell, D. The Mozart Effect : Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit / D. Campbell. – New York : Avon Books, 1997. – 332 p.

Литература для родителей

1. Баренбойм, Л. А. Путь к музицированию / Л. А. Баренбойм. – 2-е изд., доп. – Ленинград : Советский композитор, 1973. – 270 с. – Текст : непосредственный.

2. Лейтес, Н. С. Способности и одаренность в детские годы / Н. С. Лейтес. – Москва : Знание, 1984. – 80 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология» ; № 4).

3. Психология творчества : популярная энциклопедия / составитель А. В. Солодова. – Москва : АСТ-Пресс, 2014. – 160 с.

Литература для учащихся

Для учащихся специальные печатные учебные пособия в рамках данной программы не предусмотрены. Раздаточный материал и методические рекомендации предоставляются педагогом в электронном или печатном виде непосредственно на занятиях.

Пример интернет-ссылок:

1. Импровизация на фортепиано для начинающих : плейлист / канал Vivo Music. – URL: Импровизация на фортепиано для начинающих : плейлист / канал Vivo Music. – URL: <https://rutube.ru/plst/316249https://rutube.ru/video/e83695ee85c38f5b40fc27509db23685/> (дата обращения: 25.04.2026). – Текст : электронный.
2. Дыхательные и вокальные упражнения : видеоуроки / канал «Обучение вокалу». – URL: <https://rutube.ru/video/6e41bca80ec7654ce37a838a734d69ed/> (дата обращения: 15.04.2026). – Текст : электронный. (Примечание: практическое занятие с 5 главными функциями гортани и упражнениями для начинающих певцов).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма, порядок и периодичность контроля:

- **Входной.** (Собеседование в начале обучения). Выявление интересов, ожиданий, текущего эмоционального состояния.

- **Текущий** (в течение всего периода обучения).

Теоретическая часть: беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

Практическая часть: участие в звуковых диалогах, импровизациях, выполнение ритмических и дыхательных упражнений.

- **Промежуточный** (в конце освоения каждого раздела).

- **Итоговый.**

Итогом работы объединения является открытое занятие для родителей и итоговая импровизация. На мероприятие приглашаются все желающие: ученики, учителя, родители. Участники мероприятия могут продемонстрировать более широкой публике умения и навыки, полученные в течение учебного года.

Диагностика оценки результатов освоения программы обучающимися.

Производится в соответствии с диагностическими материалами оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Музыкальный секрет уверенности» (приложение № 1).

Приложение 1.

к дополнительной общеразвивающей программе
«Музыкальный секрет уверенности»

**Диагностическая карта результатов освоения обучающимися
дополнительной общеразвивающей программы «Музыкальный секрет уверенности»
20 ____/20 ____ учебный год**

Педагог:

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Освоение теоретического материала по результатам бесед и наблюдений (%)	Общий уровень освоения теоретического материала (Низкий/Средний/Высокий)	Практическая подготовка обучающегося (участие в звуковых диалогах / импровизациях / владение техниками)	Общий уровень практической подготовки обучающегося	Общий результат освоения программы
1.						
...						

**Критерии оценки результатов освоения обучающимися
дополнительной общеразвивающей программы «Музыкальный секрет уверенности»**

Оценка уровня освоения теоретического материала по результатам бесед и наблюдений:

Высокий уровень – обучающийся освоил объём знаний на 70–100%, специальные термины (звуковой диалог, импровизация, ресурсный звук, ритмический якорь) употребляет осознанно.

Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет 50–70%, специальную терминологию сочетает с бытовой.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины.

Оценка уровня практической подготовки обучающегося:

Высокий уровень – обучающийся самостоятельно участвует в звуковых диалогах, активно импровизирует, владеет дыхательными и ритмическими техниками, имеет свой ресурсный звук.

Средний уровень – обучающийся участвует в звуковых диалогах и импровизациях при поддержке педагога, частично владеет техниками.

Низкий уровень – обучающийся избегает участия в звуковых диалогах и импровизациях, техники не освоены.

Оценка общего усвоения программы:

Программа не освоена – низкий уровень освоения теоретических знаний и низкий уровень практической подготовки обучающегося.

Программа освоена частично – низкий/средний уровень освоения теоретических знаний и средний уровень практической подготовки.

Программа освоена полностью – средний/высокий уровень освоения теоретических знаний и средний/высокий уровень практической подготовки.

**Протокол фиксации результатов контрольно-оценочных мероприятий и результативности освоения дополнительной
общеразвивающей программы
«Музыкальный секрет уверенности»
за 20__/20__ учебный год**

Уровень контроля	Показатель	Фамилия, имя учащегося
Входной контроль	Входное собеседование (интересы, ожидания)	
Промежуточный контроль	Теоретическая подготовка: разделы «Звук и эмоция», «Ритм как опора», «Дыхание и голос»	
	Практическая подготовка: участие в звуковых диалогах	
	Практическая подготовка: участие в импровизациях	
	Практическая подготовка: владение дыхательными и ритмическими техниками	
Итоговый контроль	Демонстрация своего ресурсного звука	
	Участие в открытом занятии для родителей	
	Участие в итоговой импровизации	
Итого баллов		
Дополнительные критерии	Активность на занятиях (собственная инициатива)	
	Умение работать в паре и группе	

Уровень контроля	Показатель	Фамилия, имя учащегося
Уровень освоения программы		

≤ 15 баллов – низкий уровень освоения программы

15–25 баллов – средний уровень освоения программы

≥ 25 баллов – высокий уровень освоения программы