

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Ухоловского муниципального района  
Рязанской области**

*Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 01 от 01.09.2021 г.*

*Утверждена  
приказом директора Муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Детско-  
юношеский центр» Ухоловского  
муниципального района Рязанской  
области  
Приказ № 1/3 от 01.09.2021 г.  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
Т.Н. Дворянкина*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Арлекино»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 7-11 лет

Год разработки – 2019 г  
Доработана в 2020 г.

р.п. Ухолово, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1. Направленность программы.....	3
2. Актуальность программы.....	3
3. Педагогическая целесообразность программы.....	3
4. Отличительная особенность программы.....	4
5. Адресат программы.....	5
6. Объем и сроки освоения программы.....	5
<b>II. Цель программы.....</b>	<b>6</b>
<b>III. Задачи.....</b>	<b>6</b>
<b>IV. Планируемые результаты.....</b>	<b>6</b>
<b>V. Форма и способы проверки результативности образовательного процесса.....</b>	<b>7</b>
<b>VI. Учебный план .....</b>	<b>9</b>
<b>VII. Содержание учебного плана.....</b>	<b>9</b>
<b>VIII. Календарный учебный график.....</b>	<b>17</b>
<b>IX. Материально-техническое обеспечение.....</b>	<b>24</b>
<b>X. Информационное обеспечение.....</b>	<b>25</b>
Литература.....	25

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа театральной деятельности «Арлекино» относится к программам художественной направленности, так как в театре происходят пересечение, взаимопроникновение (т.е. синтез) различных видов искусства: художественной литературы, художественно-изобразительного искусства, музыки, песни, танца.

Воплощение каждого вида искусства на театральной сцене требует решения творческих задач на самом высоком художественном уровне, включая художников - дизайнеров, художников – костюмеров, художников-гримёров, художников по свету и т.д..

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы исходит из актуальности театра вообще. Наличие же театра всегда было своевременным явлением в жизни общества.

Актуальность театра в культурной жизни общества, в том числе детей и юношества, заключается в том, что в ходе просмотров театральных постановок обостряются чувства зрителей, захватывая всего человека, ведя его к поступкам для общего блага.

Меняются эпохи, стремительно меняются условия жизни. Но назначение театра остается прежним на все времена: он учит жить, помогает юному поколению выбирать правильные жизненные ориентиры.

Именно в детском театре закладывается культура человеческих взаимоотношений.

Актуальность театрального искусства для детей, подростков и молодых людей в настоящее время заключается в том, что в наш жестокий век, когда юное поколение дезориентируют в выборе нравственных ценностей, в век повальной компьютеризации, модернизации и вместе с тем очерствения человеческих душ детский театр просто необходим.

Ребёнок, подросток, молодой человек являются наиболее яркими, остро-чувствующими, непосредственными глашатаями, которые могут с театральной кафедры растопить черствые души людей, сказать миру и своему поколению много доброго и хорошего, в наше безумное время сделать наше общество хоть чуть-чуть чище и добрее.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа по театральной деятельности педагогически целесообразна, т.к. в процессе обучения театральному искусству происходит развитие детей во всей целостности.

Занимаясь театральной деятельностью, дети и подростки приобретают:

- необходимые навыки для существования в мире людей (коммуникативность, активность, смелость, гуманизм, альтруистичность и многие другие);

- недостающее взаимопонимание в среде своих сверстников и взрослых людей;

- багаж необходимых любому культурному человеку знаний в области театрального искусства как части мировой культуры.

Постепенно расширяется кругозор детей, обогащается их словарный запас.

В театральном кружке происходит развитие всех сторон человеческой личности: умственной, физической, нравственной, эстетической.

В театральном кружке дети учатся думать, понимать другого, учатся анализировать действия свои и своих героев, соучеников.

В театральном кружке активно развиваются все психологические структуры ребенка: память, внимание, образное мышление и прочие, необходимые ребенку для успешного обучения в общеобразовательной школе.

Занятия сценической речью делают речь ребенка ярче, выразительнее, что приносит также неоценимую помощь в школьном обучении.

«Игра в театр» несет в себе огромное воспитательное значение. В театральном кружке ребенок учится понимать другого, уважать его, что сглаживает поведение детей в обществе.

Одним словом, театр помогает детям жить в обществе, придает им уверенности и подвигает их к активному участию в школьной жизни.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому ребенку найти свое место в театре.

Ведь в театральное объединение принимаются все желающие без ограничения. При желании каждый ребенок: талантливый и не очень, совершенный физически и дети с какими – либо физическими отклонениями, дефектами речи и прочее, - каждый ребенок может реализовать себя в театре в каком-либо качестве. Единственное условие реализации: иметь желание.

Ребенок может играть небольшие роли на сцене, может играть бессловесные роли, может участвовать в так называемых постановочных «массовках». Всегда в театре нужны рабочие по сцене: открыть-закрыть занавес, поменять декорации, принести - унести нужные предметы реквизита.

В театре никогда не бывает лишних людей. И каждый ребенок может найти себе дело по душе: кто-то полюбит рисовать декорации к постановкам, кому-то понравится рисовать маски, кто-то с радостью будет изготавливать необходимый в проведении больших театрализованных представлений и праздничных мероприятий с игровой частью мелкий бутафорский реквизит в большом количестве: например, раскрашивать и вырезать листья, яблоки,

морковки, бананы, косточки, рыбки и пр. и пр.; кто-то найдет себя в деле наложения грима актерам перед выступлением.

В театре нет предела творческой фантазии. Главное - готовность ребенка служить Его величеству Театру.

Именно в детском театре в ребенке могут пробудиться ростки будущих театральных профессий: художника - декоратора, гримера, бутафора, а может, и помощника режиссера.

Главное, чтобы ребенок нашел свою нишу, почувствовал себя членом единого большого коллектива, ощущал радость сопричастности к общему делу, чувство нужности обществу.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арлекино» предназначена для занятий с детьми в возрасте 7- 11 лет.

В театральное объединение принимаются все желающие дети без всяких ограничений, без предварительного отбора на конкурсной основе с одним лишь искренним желанием заниматься театральным творчеством и обязательно с согласия родителей (по заявлению родителей или их представителей).

#### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая «Арлекино» рассчитана на 1 год обучения.

Объем учебного времени на освоение программы составляет 144 учебных часа.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор учащихся в театральное объединение осуществляется на протяжении всего учебного года.

Дети могут распределяться в отдельные учебные группы по возрасту, по индивидуальным возможностям. Группа может быть разновозрастной.

Наполняемость учебных групп – 12-15 человек. В виду сложного дифференцированного подхода к набору и обучению в театральном объединении нередко возникает необходимость в делении одной возрастной группы на подгруппы. Такие подгруппы могут состоять из 7-10 человек.

Занятия с детьми проводятся с периодичной нагрузкой согласно расписанию.

Режим занятий по данной программе: 2 занятия по 2 академических часа. Таким образом, учебная нагрузка на ребенка составляет 4 часа в неделю.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная (индивидуально - групповая)
- фронтальная (работа по подгруппам)

## **Цель программы**

Формирование в юном поколении духовного внутреннего Человека средствами театрального искусства.

## **Задачи программы**

### *Обучающие:*

- знакомство с театральной терминологии;
- знакомство с историей театра;
- знакомство с видами театра;
- знакомство с театральными профессиями;
- обучение артикуляционной гимнастике;
- обучение приемам выразительного чтения;
- обучение способам актерской выразительности;
- обучение технике перевоплощения актера;
- обучение основным техникам сценического движения (техникам сценических падений и кувырков);
- обучение законам драматизации;
- обучение основным элементам вальса,

### *Развивающие:*

- развитие общего кругозора;
- развитие интереса к театральному творчеству;
- развитие сценической речи;
- развитие психофизического аппарата актера;
- развитие актерских способностей;
- развитие умения импровизировать;
- развитие умения инсценирования, драматизации;
- развитие координации движения, гибкости и пластики тела;
- развитие актерской смелости.

### *Воспитательные:*

- воспитывать культуру общения;
- воспитывать зрительскую культуру;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимопартнерства;
- формировать общечеловеческую нравственную ориентацию;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- формировать навык доводить дело до конца;
- воспитывать ответственность перед зрителем и искусством.

## **Планируемые результаты.**

### *Предметные результаты:*

- знание значений театральных терминов;
- умение одну и ту же сказку проиграть в трех основных видах театра (в драмтеатре, в кукольном театре и музыкальном театре);
- умение самостоятельно делать голос сценическим (выполнять артикуляционную гимнастику, работать над дыханием, дикцией, голосом...);
- умение самостоятельно работать над выразительным чтением текста;

- умение самостоятельно создать яркий сценический образ;
- умение быстро переходить из одного образа в другой;
- умение понимать идею и задачи спектакля и находить способы их решения;
- умение определять исполнительские задачи актера;
- умение самостоятельно написать пьесу по законам драматизации.

*Личностные результаты:*

- уважение мнения другого;
- умение сопереживать;
- доброжелательные отношения со сверстниками;
- готовность к толерантному сотрудничеству в разновозрастных группах;
- владение культурой общения;
- способность к самоконтролю;
- ответственное отношение к творческой работе;
- способность к проявлению творческой инициативы.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД.*

- осуществляют оценку результатов своей деятельности;
- понимают учебную или творческую задачу, сформированную педагогом, и выполняют ее;
- проявляют творческие способности к овладению другими жанрами театрального искусства: чтецкого искусства, эстрадного театра, приемов кукловождения.

*Коммуникативные УУД.*

- проявляют инициативу и активность: в коллективном обсуждении, в коллективной работе;
- работают в малых и больших группах;
- работают в разновозрастных группах;
- умеют договариваться друг с другом.

**Формы и способы отслеживания результативности образовательного процесса.**

Основным показателем результативности работы театрального объединения являются творческие выступления обучающихся в конце учебного года – творческий зачет.

Результатом обучения в объединении является успешное применение полученных в процессе обучения умений и навыков, которые реализуются учащимися в конкретной творческой работе.

Оценочным материалом могут быть: сценки, спектакли, представления, эстрадные номера.

Выступления обучающихся оцениваются соучениками, педагогом студии, другими педагогами, родителями, зрителями.

**Методические материалы**

Формы проведения занятий:

- беседа
- занятие - игра

- игра сюжетно-ролевая
- открытое занятие
- практическое занятие
- репетиция
- представление
- спектакль
- сценки
- конкурс
- творческий отчет

Формы обучения:

- игровая (основная форма)
- диалоговые формы
- форма объяснений
- наблюдательность
- активное слушание, созерцание
- подражание (звуковое, поведенческое)
- фантазирование
- импровизация
- использование различных видов тренинга: дыхательных, психологических, спортивных
- показ действий педагогам
- этюдные формы
- репетиционные формы
- анализ и обсуждение творческих ученических работ на занятиях
- самоанализ учащегося
- просмотр спектаклей (не менее двух в год) в профессиональных драмтеатрах
- обсуждение увиденного

Методы обучения:

- репродуктивный (воспроизводящий)
- наглядный (объяснение с демонстрацией наглядного материала)
- эвристический («мозговой штурм»)
- проблемный (педагог ставит проблему перед обучающимися и помогает им находить пути ее решения)

Модель группового занятия:

1. Актерский тренинг – 20 минут
  - игры и упражнения на развитие психологических структур, на артистическую смелость;
  - упражнения по сценическому движению
2. Речевая разминка – 10 минут
  - дыхательная гимнастика
  - артикуляционная гимнастика
  - работа над дикцией
3. Работа над этюдами – 10 минут



- групповые этюды
  - индивидуальная работа
4. Работа над спектаклем, художественными номерами – 40 минут.

#### Учебный план

№	Название разделов	Всего	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в мир театра	2	1	1	Опрос
2	История про театр	16	10	6	Опрос
3	Сценическая речь	40	1	39	Наблюдение Опрос
4	Актерское мастерство	28	1 -	27	Наблюдение Прослушивание Опрос
5	Основы сценического движения	12	-	12	Наблюдение
6	Драматургическое мастерство	4	1	3	Наблюдение Опрос
7	Пластика	8	-	8	Наблюдение
8	Танец	10	-	10	Наблюдение
9	Постановочная деятельность	24	-	24	Наблюдение Прослушивание
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

#### Содержание

№	Наименование раздела/тем	Содержание тем	Итого	Теория	Практика
1	Введение в мир театра 1.1. Что такое театр	Беседа о театральном искусстве. Организационные	-	1	-

		вопросы. Правила т/б.			
	1.2. Что такое театр.	Играем в театр. Игры, сценки, этюды.	-	-	1
		<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2	История про театр.				
	2.1 Зарождение и развитие театра	О театрах мира и русском театре. Театральная летопись театра	-	2	-
	2.2.Зарождение театра на Руси.	Занятие - игра «На ярмарке» (балаган, скоморохи, Петрушка, дрессировщики, цирковые артисты и т.д.).	-	-	2
	2.3.-2.4. Основные виды театрального искусства	Играем одну и ту же сказку в трех видах театра: драмтеатре, кукольном и музыкальном театре («Лиса и заяц»)	-	-	4
	2.5. Все виды театрального искусства.	Рассказ обо всех видах театрального искусства (эстрадном театре, иллюзионном театре, театре зверей, театре клоунады, радиотеатре и т.д.).	-	2	-
	2.6.Театр снаружи и изнутри	Показ здания театра. Знакомство с устройством зрительного зала.	-	2	-
	2.7. Творцы сценического чуда.	Знакомство с театральными профессиями.	-	2	-
	2.8. Культура поведения в театре.	Беседа с элементами игры о культуре поведения зрителя в театре. Этикет.	-	2	-
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

3	<p>Сценическая речь.</p> <p>3.1 Как сделать голос сценическим.</p> <p>3.2.-</p> <p>3.5.Техника речи. Дыхание.</p> <p>3.6. Артикуляционная гимнастика.</p> <p>3.7. Техника речи. Дикция.</p> <p>3.8. Голос. Тембр.</p> <p>3.9-3.11. Техника речи. Диапазон голоса.</p>	<p>Развитие речевого аппарата, постановка дыхания, работа над дикцией, голосом. Тренинг. Демосфен.</p> <p>Упражнение на дыхание («Цветочный магазин», «Свеча», «Егорки», «Насос и мячик» и др.).</p> <p>Зарядка для лица «Назойливый комар». Зарядка для губ («Веселый пяточок», «Часы», «Шторки» и др.). Зарядка для шеи и челюсти («Наклон головы», «Удивленный бегемот», «Зевающая пантера», «Горячая картошка» и др.). Зарядка для языка (« Жало змеи», «Конфетка», «Колокольчик», « Индюк « и др.)</p> <p>Дикционные упражнения профессора Бонуса и др.. Чистоговорки. Долгговорки. Языколомки. Скороговорки.</p> <p>Упражнения: «Аист на крыше», «Рация», «Колокола», «Самолет» и др.</p> <p>Высота голоса. Регистр. Упражнения: «Колокола», «Старинные часы», «Маляр», «Поход», «Аквалангист», «Этажи» и др...</p>	-	1	-
			-	-	4
			-	-	2
			-	-	2
			-	-	2

		Схема «Прыжок». Тексты стихов.			
	3.12. Голос. Полетность голоса.	Упражнения. Тексты с голосами зазывал, глашатаев. Тексты из классических литературных произведений.	-	1	4
	3.13. Опора дыхания.	Упражнения: « Выдох через соломинку», «Скакалка», «Птичий двор» и др... Стихотворение « В славном городе Радуйске» и др.. Поем через соломинку «Подмосковные вечера» и др.- каждый.	-	-	4
	3.14. – 3.15. Логика речи.	Логическое ударение, логические паузы. Работа со стихотворными текстами. («Сказка о царе Салтане», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Незнайка» и др.).	-	-	6
	3.16.-3.17. Свобода звучания голоса.	Упражнения и тексты на освобождение голоса от зажимов.	-	-	6
	3.18- 3.20. Выразительное чтение.	Контрольные тексты- индивидуально.	-	-	6
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
4.	Актерское мастерство. 4.1. Что такое актер.	Что должен уметь актер (владение голосом и телом). Значение костюма, значение грима, пастижа). Беседа с элементами игры.	-	1	-
	4.2. Начало действия –	Упражнения: «Одновременно», «Встать по	-	-	1

внимание.	пальцам», «Запомни фотографию», «10 секунд» и др.			
4.3- 4.4. Бессловесные действия.	Упражнения на действия в доме, в лесу, в саду, на лугу, на реке, на стадионе и т.д.	-	-	2
4.5. Словесные воздействия.	Словесные воздействия ( попросить, приказать, удивить и т.д.) по литературным произведениям (Носова, Драгунского и др.).	-	-	1
4.6. Действия с воображаемым и ощущениями	Упражнения и этюды: понюхать цветы, послушать музыку, выпить сладкое - горькое, съесть сладкое-кислое, ощущения чистого-грязного, большого-маленького, легкого – тяжелого и т.д.	-	-	1
4.7. Чувство веры и правды	Этюды. Пришить пуговицу, закрыть дверь, ходить как..., бежать как..., одно и то же по-разному.	-	-	1
4.8.- 4.9. Логика и последовательность действий.	Этюды: «Завтрак», «Иду в школу», «На рыбалке» и. др.	-	-	2
4.10. Через логику и последовательность к переживанию.	Этюды.	-	-	1
4.11.Целенаправленность действий.	Зачем я это делаю? Этюды.	-	-	1
4.12.- 4.13.	Упражнения: «Снеговик»,	-	-	2

	Свобода действий актера.	«Пальма», «Ива», «Буратино и Пьеро», «Мокрые котята», «Куклы марионетки», «Штангист», «Багажная полка», «Упор», «Ходьба+» и др..			
	4.14. Способы актерской выразительности.	Основные способы: жест и мимика. Этюды: «Встреча», «Прощание», «Ссора», «Обида», «Поросенок в луже», «На большой перемене», « У зубного врача», «Обезьяна перед зеркалом» и др.	-	-	1
	4.15.- 4.26. Правдивость поведения актера в предлагаемых обстоятельствах	Тренинг актерского мастерства. Упражнения К. Станиславского. Упражнения Э. Сарабьян на основе системы Станиславского. Упражнения С.В. Гиппиуса. Игры, упражнения и этюды Мих. Кипниса.	-	-	12
	4.27.- 4.30. Выразительность поведения актера.	Самостоятельная работа по литературным отрывкам и драматургическому материалу.	-	-	2
5	Основы сценического движения.	<b>Итого по разделу:</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
	5.1. Гибкость тела.	Упражнения: « Кошка лезет под забор», « Тележка», « Собачка», « Гусиный шаг», прыжок на месте» и др. Упражнения физтренинга актера по А.Б. Дрознину.	-	-	4
	5.2.	Упражнения по В.Э.	-	-	1

	Координация	Мейерхольду: «Невидимый камень», «Веер», «Баланс», «Пропась» и др.			
	5.3.Рече-двигательная координация.	По методике И.Э. Коха	-	-	1
	5.4.-5.5. Освобождение тела.	Упражнения по В.Э. Мейерхольду: «Разминка», «Огонь - лёд», «Потянулись-сломались» и др. Отработка сценических навыков: сценических падений и сценических кувырков.	-	-	6
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
6	Драматургическое мастерство.				
	6.1. Законы драматизации	Знакомство детей с законами драматизации	-	1	-
	6.2.-6.4. Инсценирование и драматизация	Инсценирование литературных текстов. Игры-драматизации по знакомым текстам и по текстам своего сочинения	-	-	3
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
7	Пластика.				
	7.1- 7.2. Пластическая выразительность актёра.	Упражнения: «Построить позвоночник», «Протираем зеркало», «Снеговик», «Поющие руки», «Крылья», «Ползущие змеи», «Толстый и тонкий», «Кощей Бессмертный» и др.	-	-	4
	7.3. Рождение	Упражнение «Скульптор»,	-	-	2

	пластического образа.	игры: «В детском мире», «Кто на картинке», «Медведи на прогулке» и др.			
	7.4. Создание пластического образа.	Пластические этюды: «Девочка с шаром», «Гуттаперчевый мальчик», «Бумажные змеи» и др.	-	-	2
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>
	8. Танец	Искусство вальса.	10	-	10
		<b>Итого по разделу:</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
	9. Постановочная деятельность.	Репетиции, постановки, конкурсы, творческие выступления.	<b>24</b>	-	<b>24</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>



## **Материально- техническое обеспечение программы**

- кабинет для занятий; аудиотехника, набор кукол.
- сцена, костюмы, маски, грим
- мелкий реквизит для обучения сценической речи: маленькие зеркальца, спортивные мячи, скакалки, свечи, (настоящие и бутафорские)
- Дидактический материал
- раздаточный материал по сценической речи: упражнения, тексты, скороговорки, тексты ролей, тексты песен.

## **Информационное обеспечение**

### **Список литературы**

1. Театр.- М.: Олма-пресс Гранд (« Путешествие в мир»), 2002
2. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов – М, «Владос», 2001
3. Д.Вагапова. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах – М, «Цитадель», 2001
4. Л.А. Горбушина, А.П. Николаевичева. Выразительное чтение: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1978
5. Б.А. Буяльский. Искусство выразительного чтения: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1986
6. Учимся танцевать вальс – Мн.: ООО «Поппури», 2002
7. А.Б. Дрознин. Физический тренинг актера по методике А.Дрознина. Сценическое движение – М.: ВЦХТ (« Я вхожу в мир искусств»), 2004
8. Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд / Вера Полищук.- М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010 (Актерский тренинг).
9. Большая книга тренингов по системе Станиславского / Эльвира Сарабьян, Ольга Лоза. – М.: Астрель, 2012.
10. Работа актера над ролью / Константин Сергеевич Станиславский – М.: АСТ, 2010.
11. Актерский тренинг . Учебник актерского мастерства. Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения / К.С. Станиславский. – М.: АСТ: АСТ Москва: Полиграфиздат; СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2010.
12. Актерский тренинг по системе Станиславского. Настоя. Состояния. Партнер. Ситуации / Эльвира Сарабьян. – М.: АСТ, 2011
13. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды/ сост. Ольга Лоза. – М.: АСТ: АСТ Москва: Полиграфиздат; СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2010.

14. Научиться говорить так, чтобы вас услышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского/ Эльвира Сарабьян. – М.: Астрель, 2012
15. Гимнастика чувств. Тренинг актерского мастерства – СПб. : Издательство «Веды», 2010
16. Актерский тренинг, Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / Михаил Кипнис.- М.: АСТ: АСТ Москва; СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК ; Владимир: ВКТ, 2009