**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Нижегородской области‌‌**

**‌Управление образования молодежной политики и спорта администрации**
 **Пильнинского муниципального округа**

**МОУ Озёрская ОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение к ООП ООО, утвержденной приказом МОУ Озёрская ОШ от 27.08. 2024 г. №154 о.д. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

 **«Познай себя»**

для обучающихся 5-9 классов

# Пояснительная записка

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5-6,7-9 классах (по 1 часу в неделю).

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно- правовых документов:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

1. постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1. программа формирования психологического здоровья младших школьников

«Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

1. Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

**Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.

* 1. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
	2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
	3. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
	4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
	5. Формировать навыки саморегуляции.
	6. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
	7. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

# Личностные компетенции:

* умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
* умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
* способность контролировать эмоции, управлять ими;
* умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
* стремление к изучению своих возможностей и способностей;
* успешная адаптация в социуме.

# Метапредметные компетенции:

* умение анализировать;
* умение работать с текстом;
* развитие воображения;
* развитие внимания и памяти.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Содержание программы «Познай себя. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. **Я – пятиклассник -10 часов.**

Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

# Введение в мир психологии – 9 часов.

Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю Я

– это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

# Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 3 часа

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?

# Я и мой внутренний мир - 2 часа.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

# Кто в ответе за мой внутренний мир? – 2 часа.

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

# Я и ты – 5 часов.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

# Мы начинаем меняться – 2 часа.

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться

# Итоговое занятие – 1 час.

Итоговое занятие

# Содержание программы «Познай себя. 6 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

* 1. **Агрессия и ее роль в развитии человека -8 ч.**

Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться

# Уверенность в себе и ее роль в развитии человека -11 ч.

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.

# Конфликты и их роль в развитии Я -6 ч.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

# Ценности и их роль в жизни человека -3 ч.

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.

# Мой внутренний мир – 5 ч.

Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент. Мой характер.

# Итоговое занятие – 1 час.

Итоговое занятие

# Содержание программы «Познай себя. 7 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. **Мой мир подростка – 1 ч.**

Я – подросток. Что это значит?

# Мои эмоции и чувства – 10 часов

Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства.

«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? «полезные» и «вредные». Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало (диагностика).

# С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего – 13 ч.

Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват? Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом. Умение принимать решение.

# Как научиться понимать эмоции других – 9ч.

Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Комплименты. Какой я на самом деле?

# Итоговое занятие – 1 ч.

Итоговое занятие. Моя линия жизни.

# Содержание программы «Познай себя. 8 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Вводное занятие. Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и

недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мои другом был… я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства? Мои ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу? Как я выгляжу? Моя семья. «Трудные дети» и «трудные

родители». Мои права в семье. Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – … (мужчина, женщина). Что такое любовь? Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе. Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности. Итоговое занятие.

# Содержание программы «Познай себя. 9 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды

барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие

«Стили общения». Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разреши конфликт». Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня

доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».

«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».

Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение». Итоговое занятие.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**для 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание программы** | **Количество часов** |
| **1. Я - пятиклассник** | **10** |
| 1.1 |  | Давайте познакомимся | 1 |
| 1.2 |  | Что такое 5 класс? | 1 |
| 1.3 |  | Мы и наши близкие | 1 |
| 1.4 |  | Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит | 1 |
| 1.5 |  | Мы и наши привычки (режим дня) | 1 |
| 1.6 |  | Мы и наши привычки (правила личной гигиены) | 1 |
| 1.7 |  | Мы и наши привычки (правила рациональногопитания) | 1 |
| 1.8 |  | Мы, наши недостатки и достоинства | 1 |
| 1.9 |  | Мы, наши права и обязанности | 1 |
| 1.10 |  | Мы и наш класс | 1 |
| **2. Введение в мир психологии** | **9** |
| 2.1 |  | Зачем человеку нужны занятия психологией? | 1 |
| 2.2 |  | Кто я, какой я? | 2 |
| 2.3 |  | Я могу | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.4 |  | Я нужен! | 1 |
| 2.5 |  | Я мечтаю | 1 |
| 2.6 |  | Я – это мои цели | 1 |
| 2.7 |  | Я – это мое детство | 1 |
| 2.8 |  | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее | 1 |
| **3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.** | **3** |
| 3.1 |  | Чувства бывают разные | 1 |
| 3.2 |  | Стыдно ли бояться | 1 |
| 3.3 |  | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |
| **4. Я и мой внутренний мир** | **2** |
| 4.1 |  | Каждый видит мир и чувствует по-своему | 1 |
| 4.2 |  | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 |
| **5. Кто в ответе за мой внутренний мир?** | **2** |
| 5.1 |  | Трудные ситуации могут научить меня | 1 |
| 5.2 |  | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя | 1 |
| **6. Я и ты** | **5** |
| 6.1 |  | Я и мои друзья | 1 |
| 6.2 |  | У меня есть друг | 1 |
| 6.3 |  | Я и мои «колючки» | 1 |
| 6.4 |  | Что такое одиночество? | 1 |
| 6.5 |  | Я не одинок в этом мире | 1 |
| **7. Мы начинаем меняться** | **2** |
| 7.1 |  | Нужно ли человеку меняться? | 1 |
| 7.2 |  | Самое важное – захотеть меняться | 1 |
| **8. Итоговое занятие** | **1** |
| **Итого:** | **34** |

**Для 6 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание программы** | **Количество****часов** |
| **1. Агрессия и ее роль в развитии человека** | **8** |
| 1.1 |  | Я повзрослел | 1 |
| 1.2 |  | У меня появилась агрессия | 1 |
| 1.3 |  | Как выглядит агрессивный человек? Как звучитагрессия? | 1 |
| 1.4 |  | Конструктивное реагирование на агрессию | 2 |
| 1.5 |  | Агрессия во взаимоотношениях между родителями идетьми | 1 |
| 1.6 |  | Учимся договариваться | 2 |
| **2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека** | **11** |
| 2.1 |  | Зачем человеку нужна уверенность в себе | 1 |
| 2.2 |  | Источники уверенности в себе | 1 |
| 2.3 |  | Мои способности | 1 |
| 2.4 |  | Я, мои успехи и неудачи | 1 |
| 2.5 |  | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 2 |
| 2.6 |  | Я становлюсь увереннее | 1 |
| 2.7 |  | Уверенность и самоуважение | 1 |
| 2.8 |  | Уверенность и уважение к другим | 1 |
| 2.9 |  | Уверенность в себе и милосердие | 1 |
| 2.10 |  | Уверенность в себе и непокорность | 1 |
| **3. Конфликты и их роль в развитии Я** | **6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.1 |  | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, наулице | 2 |
| 3.2 |  | Способы поведения в конфликте | 1 |
| 3.3 |  | Конструктивное разрешение конфликтов | 1 |
| 3.4 |  | Конфликт как возможность развития | 1 |
| 3.5 |  | Готовность к разрешению конфликта | 1 |
| **4. Ценности и их роль в жизни человека** | **3** |
| 4.1 |  | Что такое ценности? | 1 |
| 4.2 |  | Ценности и жизненный путь | 1 |
| 4.3 |  | Мои ценности | 1 |
| **5. Мой внутренний мир** | **5** |
| 5.1 |  | Мир эмоций. Настроение | 2 |
| 5.2 |  | Наш темперамент | 1 |
| 5.3 |  | Мой характер | 2 |
| **6. Итоговое занятие** | **1** |
| **Итого:** | **34** |

**для 7 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание занятия** | **Количество****часов** |
| **1.Мой мир подростка** | **1** |
| 1.1 |  | Я – подросток. Что это значит? | 1 |
| **2. Мои эмоции и чувства** | **10** |
| 2.1 |  | Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. | 3 |
| 2.2 |  | Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» | 2 |
| 2.3 |  | «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? | 2 |
| 2.4 |  | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 |
| 2.5 |  | Бумажное зеркало (диагностика). | 2 |
| **3. С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего** | **13** |
| 3.1 |  | Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. | 2 |
| 3.2 |  | Страх оценки. Побеждаем все тревоги. | 2 |
| 3.3 |  | Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? | 2 |
| 3.4 |  | Обида. Как простить обиду? | 1 |
| 3.5 |  | Я виноват? | 1 |
| 3.6 |  | Что такое «стресс». | 2 |
| 3.7 |  | Я умею бороться со стрессом. | 1 |
| 3.8 |  | Умение принимать решение. | 2 |
| **4. Как научиться понимать эмоции других** | **9** |
| 15 |  | Эмпатия. | 1 |
| 16 |  | Зачем нужна эмпатия? | 1 |
| 17 |  | Развиваем эмпатию. | 2 |
| 18 |  | Тренировка «Я-высказываний». | 2 |
| 19 |  | Комплименты. | 2 |
| 20 |  | Какой я на самом деле? | 1 |
| **5.Итоговое занятие.** | **1** |
| 21 |  | Итоговое занятие. Моя линия жизни. | 1 |
|  |  | **Итого:** | **34** |

**для 8 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание занятия** | **Количество часов** |
| 1. |  | Вводное занятие. | 1 |
| 2. |  | Наедине с собой? | 1 |
| 3. |  | Что я знаю о себе. | 1 |
| 4. |  | Мое имя. | 1 |
| 5. |  | Мои имена. | 1 |
| 6. |  | Мое уникальное «Я». | 1 |
| 7. |  | Я глазами других. | 1 |
| 8. |  | Как меня видят другие? | 1 |
| 9. |  | Мои достоинства и недостатки. | 1 |
| 10. |  | Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. | 1 |
| 11. |  | Если бы мои другом был… я. | 1 |
| 12. |  | Мои недостатки. | 1 |
| 13. |  | Как превратить недостатки в достоинства? | 1 |
| 14. |  | Мои ценности. | 1 |
| 15. |  | Я в «бумажном зеркале». | 1 |
| 16. |  | «Отражение». | 1 |
| 17. |  | Планирование времени. | 1 |
| 18. |  | Время взрослеть. | 1 |
| 19. |  | Моя будущая профессия. | 1 |
| 20. |  | Как я выгляжу? | 1 |
| 21. |  | Как я выгляжу? | 1 |
| 22. |  | Моя семья. | 1 |
| 23. |  | «Трудные дети» и «трудные родители». | 1 |
| 24. |  | Мои права в семье. | 1 |
| 25. |  | Что такое дружба. | 1 |
| 26. |  | Мужчины и женщины. | 1 |
| 27. |  | Я – … (мужчина, женщина). | 1 |
| 28. |  | Что такое любовь? | 1 |
| 29. |  | Рисковать или не рисковать? | 1 |
| 30. |  | Что такое уверенность в себе. | 1 |
| 31. |  | Тренируем уверенность в себе. | 1 |
| 32. |  | Умение сказать «нет». | 1 |
| 33. |  | Чем уверенность отличается от самоуверенности. | 1 |
| 34. |  | Итоговое занятие. | 1 |
|  |  | **Итого:** | **34** |

**для 9 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание занятия** | **Количество часов** |
| 1. |  | Общение, общительность, трудности в общении | 1 |
| 2. |  | Какая бывает информация | 1 |
| 3. |  | Невербальная информация. | 1 |
| 4. |  | О чем говорит наша мимика? | 1 |
| 5. |  | О чем говорят наши жесты? | 1 |
| 6. |  | Как лучше подать информацию? | 1 |
| 7. |  | Как лучше понять информацию? | 1 |
| 8. |  | Барьер на пути информации. Виды барьеров. | 1 |
| 9. |  | Барьеры, которые создаю я сам. | 1 |
| 10 |  | Каналы обработки информации: зрительные, слуховые,чувственные. Восприятие и обработка. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 |  | Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик». | 1 |
| 12 |  | Стереотипы в общении. | 1 |
| 13 |  | Позиции в общении. | 1 |
| 14 |  | Доминантная и недоминантная позиция в общении,общение «на равных». Психологическое содержание. | 1 |
| 15 |  | Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный,общение-диалог). | 2 |
| 16 |  | Практическое занятие «Стили общения». | 1 |
| 17 |  | Конфликт. Причины, виды. | 1 |
| 18 |  | Человек в конфликте. Эмоции. | 1 |
| 19 |  | Стили поведения в конфликте. | 1 |
| 20 |  | Практическое занятие: «Мои стили поведения вконфликте». | 1 |
| 21 |  | Плюсы и минусы различных стратегий поведения вконфликте. | 1 |
| 22 |  | Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело вшляпе! | 1 |
| 23 |  | А зачем мне это? | 1 |
| 24 |  | Ролевая игра «разреши конфликт». | 1 |
| 25 |  | Доверие, недоверие. | 1 |
| 26 |  | Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня довериядругим людям. | 1 |
| 27 |  | Умение слушать. | 1 |
| 28 |  | Практическое занятие: «Умею ли я слушать?». | 1 |
| 29 |  | «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правилаобщения с «трудными людьми». | 3 |
| 30 |  | Оценка владения навыками общения на модели игровойситуации «Потерпевшие кораблекрушение». | 1 |
| 31 |  | Итоговое занятие. | 1 |
|  |  | **Итого:** | **34** |