

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия  
г. Узловая Тульской области

<b>Согласовано</b> Заведующий кафедрой _____/Просецкая Т.В./ Протокол №1 от 28.08.2024г.	<b>Утверждено</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 120-д от 30.08.2024г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Тропинки своего Я»**  
**начального общего образования**  
**1-4 классы**

Срок реализации - 4 года

Составители: учителя начальных классов

г. Узловая, 2024 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тропинки своего Я» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Программа внеурочной деятельности социального направления «Тропинки своего Я» разработана на основе авторской программы курса В. Н. Карандашева, А. С. Лисянской, Т. А. Крыловой «Курс комплексного развития младшего школьника». Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

Программа «Тропинки своего Я» ориентирована на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существующие стандарты, нормы и законы общества.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут в 1 классе, по 45 минут в 2-4 классах.

## 2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

### *Личностные результаты*

У ученика будут сформированы:

- принятие социальной роли ученика;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- начальные навыки адаптации в социуме;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- внутренняя позиция;
- адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- ✓ овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- ✓ учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- ✓ строить речевое высказывание в устной форме.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- ✓ уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- ✓ учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- ✓ учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя учиться наблюдать;
- ✓ моделировать ситуацию с помощью учителя.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Ученик научится:

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей;
- овладение приёмами развития памяти, восприятия;
- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основными формами организации данного курса являются игры, тренинги, с использованием различных игровых сюжетов и др.

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>1 класс</b>	
<b>Введение (1 ч.)</b>	
Знакомство с направлениями и задачами курса. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	<b>Знакомятся</b> с направлениями и задачами курса. <b>Обсуждают</b> правила поведения на занятиях. <b>Определяют и формулируют</b> цель деятельности на занятии. <b>Знакомятся</b> с техникой безопасности. <b>Учатся</b> рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
<b>Уроки общения (10 ч.)</b>	
Способы человеческого общения – мимика, жесты, речь. Проявление внимания к окружающим людям - слушать и слышать окружающих, определять их эмоциональное состояние.	<b>Знакомятся</b> со способами человеческого общения – мимикой, жестами, речью; с одним из секретов общения. <b>Учатся</b> проявлять внимание к окружающим людям, слушать и слышать окружающих. <b>Определяют</b> эмоциональное состояние. <b>Обсуждают</b> условия устранения психологического

<p>Условия устранения психологического дискомфорта, агрессии.</p> <p>Личная позиция и позиция другого человека.</p> <p>Индивидуальные особенности человека – темперамент, характер, способности.</p>	<p>дискомфорта, агрессии.</p> <p><b>Учитывают</b> позиции другого человека.</p> <p><b>Знакомятся</b> с индивидуальными особенностями человека – темпераментом, характером, способностями.</p> <p>Доверительно и открыто <b>говорят</b> о своих чувствах.</p> <p><b>Выполняют</b> различные роли.</p> <p><b>Строят</b> речевое высказывание в устной форме.</p>
<p><b>Мышление (4 ч.)</b></p>	
<p>Понятия «мышление», «образ», «образное мышление».</p> <p>Раскрытие понятия «абстракция», «абстрактное мышление».</p>	<p><b>Определяют</b> и <b>формулируют</b> цель деятельности на занятии.</p> <p><b>Знакомятся</b> с понятием «мышление», «образ», «образное мышление».</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия «абстракция», «абстрактное мышление», <b>работают</b> в паре и в группе.</p> <p><b>Выполняют</b> различные роли.</p> <p><b>Моделируют</b> ситуацию с помощью учителя.</p>
<p><b>Восприятие (10 ч.)</b></p>	
<p>Понятия «восприятие», «ощущения», отличие их друг от друга.</p> <p>Игры на развитие восприятия величины, формы, цвета.</p> <p>Приёмы восприятия пространства.</p> <p>Восприятие движения.</p> <p>«Чтение» позы и движения тела.</p> <p>Координация движений.</p> <p>Понятия «время», «временная последовательность», «длительность времени»,</p>	<p><b>Раскрывают</b> понятия «восприятие», «ощущения», объяснить отличие их друг от друга.</p> <p><b>Знакомятся</b> с играми на развитие восприятия величины, формы, цвета.</p> <p><b>Овладевают</b> приёмами восприятия пространства.</p> <p><b>Акцентируют</b> внимание на восприятии движения.</p> <p><b>Учатся</b> «читать» позы и движения тела.</p> <p><b>Развивают</b> координацию движений.</p> <p>Знакомятся и <b>овладевают</b> понятиями «время», «временная последовательность», «длительность времени», «единицы измерения времени», «темп времени», «ритмичность».</p> <p><b>Отличают</b> восприятие от ощущений.</p>

«единицы измерения времени», «темп времени», «ритмичность». Отличие восприятия от ощущений. Виды восприятия. Правила восприятия материала.	<b>Определяют</b> виды восприятия. <b>Знакомятся</b> с правилами восприятия материала. <b>Ведут</b> конструктивный диалог. <b>Выполняют</b> различные роли. <b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности. <b>Работают</b> в паре и в группе.
<b>Память (9 ч.)</b>	
Понятия «память», «виды памяти». Значение памяти в жизни человека. Приём запоминания через оживление. Способ запоминания объектов через сравнение. Слуховая, зрительная, осязательная, обонятельная, вкусовая, двигательная память.	<b>Раскрывают</b> понятие «память», «виды памяти». Выявляют значение памяти в жизни человека. <b>Знакомятся</b> с приёмом запоминания через оживление, со способом запоминания объектов через сравнение. <b>Закрепляют</b> знания о слуховой, зрительной, осязательной, обонятельной, вкусовой памяти. <b>Знакомятся</b> с двигательной памятью. <b>Ведут</b> конструктивный диалог. <b>Выполняют</b> различные роли. <b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности. <b>Работают</b> в паре и в группе.
<b>2 класс</b>	
<b>Введение (1 ч.)</b>	
Знакомство с направлениями и задачами курса. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	<b>Знакомятся</b> с направлениями и задачами курса. <b>Обсуждают</b> правила поведения на занятиях. <b>Определяют и формулируют</b> цель деятельности на занятии. <b>Знакомятся</b> с техникой безопасности. <b>Учатся</b> рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
<b>Внимание (8 ч.)</b>	
Понятие «внимание», отличие его от восприятия. Внутреннее и внешнее внимание. Произвольное и произвольное внимание. Свойства внимания – концентрация, распределение, переключение, рассеивание. Причины рассеивания внимания. Понятия «отвлечение внимания», «переключение внимания», их отличия. Правила самоорганизации внимания.	<b>Знакомятся</b> с понятием «внимание». <b>Учатся</b> отличать внимание от восприятия. Через игры <b>знакомятся</b> с внутренним и внешним вниманием, произвольным и произвольным, со свойствами внимания – концентрацией, распределением, переключением, рассеиванием. <b>Выявляют</b> причины рассеивания внимания. <b>Знакомятся</b> с понятием «отвлечение внимания», <b>выявляют</b> отвлечение его от переключения. <b>Вырабатывают</b> правила самоорганизации внимания. <b>Планируют</b> и детально <b>разрабатывают</b> выбранную тему. <b>Выполняют</b> различные роли. <b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности. <b>Работают</b> в паре и в группе.
<b>Память – запоминание сложных образов (11 ч.)</b>	
Память, виды памяти, образ. Понятие «ассоциация», ассоциации по близости в пространстве и по времени, по сходству, контрасту. Запоминание образов и понятий через составление сюжетных ассоциаций.	<b>Повторяют</b> изученное в первый год обучения – память, виды памяти, образ. <b>Раскрывают</b> понятие «ассоциация». <b>Рассматривают</b> ассоциации по близости в пространстве и по времени, по сходству, контрасту. <b>Запоминают</b> образы и понятия через составление сюжетных ассоциаций. <b>Изменяют</b> под привычным углом привычные объекты,

	<p>материалы, ситуации.</p> <p><b>Устанавливают</b> смысловые ассоциации между отдельными словами и группами слов.</p> <p><b>Классифицируют</b> информацию, отражающую поведение человека.</p> <p><b>Обсуждают</b> этические аспекты межличностного общения.</p>
<b>Пространственные представления (14 ч.)</b>	
<p>Понятия «пространство», «пространственное представление», «свойства пространства»: направление, расстояние, размер.</p> <p>Виды размерности в пространстве – линейные, двумерные, трёхмерные.</p> <p>Внимание, память, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Понятие «временное представление», «темп времени».</p> <p>Длительность и ритмичность времени.</p>	<p><b>Знакомятся</b> с понятиями «пространство», «пространственное представление», «свойства пространства»: направление, расстояние, размер.</p> <p>Через игры <b>овладевают</b> видами размерности в пространстве – линейным, двумерным, трёхмерным.</p> <p><b>Развивают</b> внимание, память, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятия «временное представление», «темп времени» при помощи учителя.</p> <p>Через различные роли <b>знакомятся</b> с длительностью и ритмичностью времени.</p> <p><b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности.</p> <p><b>Строят</b> речевое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Классифицируют</b> информацию, отражающую поведение человека.</p>
<b>3 класс</b>	
<p>Знакомство с направлениями и задачами курса. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.</p>	<p><b>Знакомятся</b> с направлениями и задачами курса.</p> <p><b>Обсуждают</b> правила поведения на занятиях.</p> <p><b>Определяют и формулируют</b> цель деятельности на занятии.</p> <p><b>Знакомятся</b> с техникой безопасности.</p> <p><b>Учатся</b> рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.</p>
<b>Воображение (6 ч.)</b>	
<p>Понятия «воображение и фантазия».</p> <p>Способ создания нового образа через анализ и синтез, акцентирование, преувеличение или преуменьшение, оживление.</p> <p>Роль воображения в жизни человека.</p>	<p><b>Закрепляют</b> понятия «воображение и фантазия».</p> <p><b>Знакомятся</b> со способом создания нового образа через анализ и синтез, акцентирование, через преувеличение или преуменьшение, через оживление.</p> <p><b>Рассматривают</b> роль воображения в жизни человека.</p> <p><b>Устанавливают</b> смысловые ассоциации между отдельными словами и группами слов.</p> <p><b>Классифицируют</b> информацию, отражающую поведение человека.</p> <p><b>Обсуждают</b> этические аспекты межличностного общения.</p>
<b>Абстрактное мышление (27 ч.)</b>	
<p>Понятия «абстрактное мышление».</p> <p>Особенности логического и творческого мышления.</p> <p>Развитие логического мышления через решение логических задач.</p> <p>Термин «понятие», общие и частные понятия, ограничение и</p>	<p>Через игры <b>раскрывают</b> понятия «абстрактное мышление».</p> <p><b>Знакомятся</b> с особенностями логического и творческого мышления.</p> <p><b>Развивают</b> логическое мышление через решение логических задач.</p> <p><b>Знакомятся</b> с термином «понятие», с общими и частными понятиями, с ограничением и обобщением</p>

<p>обобщение понятий. Правило построения определения. Существенные и несущественными признаками. Родовидовые отношения. Отношения рядоположенности и противоположности. Причинно-следственные отношения. Отношения последовательности и функциональные отношения. Понятия «суждение», «умозаключение». Приёмы построения умозаключений. Раскрытие понятия «аналогия», «закономерность». Принципы построения аналогий и закономерностей. Повторение отношений между понятиями.</p>	<p>понятий. <b>Используют</b> правило построения определения <b>Разграничивают</b> существенные и несущественные признаки. <b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности. <b>Участвуют</b> в играх с родовидовыми отношениями, с отношением рядоположенности и противоположности, с причинно-следственными отношениями, с отношениями последовательности и функциональными отношениями. <b>Знакомятся</b> с понятием «суждение», «умозаключение». <b>Рассматривают</b> приёмы построения умозаключений. При помощи учителя в играх <b>раскрывают</b> понятия «аналогия», «закономерность». <b>Используют</b> принципы построения аналогий и закономерностей. <b>Повторяют</b> отношения между понятиями. <b>Делают</b> выводы, выходящие за пределы имеющейся информации, связанные с этой информацией и вытекающие из нее.</p>
<b>4 класс</b>	
<b>Введение (1 ч.)</b>	
<p>Повторение изученного материала в предыдущие годы обучения; раскрытие понятия: психология, память, внимание, восприятие, мышление, воображение, поведение, способы человеческого общения.</p>	<p><b>Знакомятся</b> с направлениями и задачами курса. <b>Обсуждают</b> правила поведения на занятиях. <b>Определяют и формулируют</b> цель деятельности на занятии. <b>Знакомятся</b> с техникой безопасности. <b>Учатся</b> рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.</p>
<b>Внимание (3 ч.)</b>	
<p>Понятия «внимание», «свойства внимания». Значение внимания в жизни человека. Знакомство с слеппроизвольным вниманием.</p>	<p><b>Обобщают</b> понятия «внимание», «свойства внимания». <b>Рассуждают</b> над значением внимания в жизни человека. <b>Повторяют</b> изученное о произвольном и непроизвольном внимании. Через ролевые игры <b>знакомятся</b> с слеппроизвольным вниманием. <b>Играют</b> с интерактивными играми, направленными на развитие свойств внимания: концентрацию, распределение, переключение. <b>Ведут</b> конструктивный диалог. <b>Выполняют</b> различные роли. <b>Исследуют</b> свои качества и свои особенности. <b>Работают</b> в паре и в группе.</p>
<b>Общение (7 ч.)</b>	
<p>Понятие «общение». Способы передачи информации. Развитие умения проявлять сочувствие, внимание,</p>	<p>Припомощи учителя <b>раскрывают</b> понятия «общение». <b>Знакомятся</b> со способами передачи информации. <b>Проявляют</b> сочувствие, внимание, взаимоуважение к</p>

<p>взаимоуважение к окружающим людям.          Понятие «настроение».          Умение определять настроение окружающих людей.          Способы регуляции своего состояния во время отдыха.          Культура общения с детьми и взрослыми.          Правила поведения за столом, в автобусе, при разговоре по телефону, в магазине.          Способы обращения к знакомым и незнакомым людям.          Правила общения с окружающими людьми в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>окружающим людям.          Через ролевые игры <b>раскрывают</b> понятие «настроение».  <b>Учатся</b> определять настроение окружающих людей.  <b>Обучаются</b> во время отдыха способам регуляции своего состояния.  <b>Развивают</b> культуру общения с детьми и взрослыми.  <b>Рассматривают</b> рисунки и <b>рассуждают</b> о правилах поведения за столом, в автобусе, при разговоре по телефону, в магазине.  <b>Разрабатывают</b> способы обращения к знакомым и незнакомым людям.  <b>Тренируют</b> умения общаться с окружающими людьми в различных жизненных ситуациях.  <b>Обсуждают</b> этические аспекты межличностного общения.  <b>Учатся</b> рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.</p>
<b>Мои особенности и возможности (8 ч.)</b>	
<p>Привлечение внимания к процессу взросления.          Понятие «способности».          Исследование своих способностей и возможностей.          Введение понятия «внутренний мир человека», акцентирование его ценности и уникальности.</p>	<p><b>Рассуждают</b> о процессе взросления.  <b>Усваивают</b> понятие «способности».  <b>Исследуют</b> свои способности и возможности.  <b>Знакомятся</b> с понятием «внутренний мир человека».  <b>Рассуждают</b> над ценностью и уникальностью мира человека.  <b>Анализируют</b> свои способности и возможности для достижения успеха.  <b>Учатся</b> использовать свои возможности во благо окружающих друзей.</p>
<b>Мой класс и мои друзья (7 ч.)</b>	
<p>Процесс общения со сверстниками.          Проявление чувств, связанных с изменениями взаимоотношений между полами.          Оказание помощи в понимании своего места среди одноклассников.</p>	<p><b>Обсуждают</b> значимый процесс общения со сверстниками.  <b>Разграничивают</b> друзей по половому признаку.          Через диалоговое общение <b>рассуждают</b> о проявлении чувств, связанных с изменениями взаимоотношений между полами.  <b>Находят</b> общие и различные качества в сравнении со своими одноклассниками.  <b>Пытаются</b> понять роль своего места среди одноклассников.  <b>Тренируются</b> разрешать конфликты оптимальным способом.  <b>Отрабатывают</b> практические способы человеческого общения и вежливого обращения.</p>
<b>Моё прошлое, настоящее и будущее (8 ч.)</b>	
<p>Подготовка ребят к началу взросления и переходу в пятый класс.          Способствование повышению учебной и социальной активности.</p>	<p><b>Работают</b> в группах и анализируют этап детского возраста.  <b>Рассуждают</b> о роли учебной деятельности.  <b>Рассматривают</b> приёмы создания нового образа.  <b>Знакомятся</b> со способами передачи информации.  <b>Проявляют</b> сочувствие, внимание, взаимоуважение к окружающим людям</p>



Формы организации занятий внеурочной деятельности «Тропинки своего Я» были согласованы с родителями (законными представителями) обучающихся на классном родительском собрании.

#### **4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**1 КЛАСС**

Тема	Количество часов	ЦОР/ЭОР	Целевые приоритеты воспитания
Введение	1	school-collection.edu.ru/collection/ edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm	2,5,6,9
Уроки общения	10		1,3,7,10
Мышление	4		2,5,7
Восприятие	10		3,6,9
Память	8		4,7,10
<b>Итого</b>	<b>33</b>		

**2 КЛАСС**

Тема	Количество часов	ЦОР/ЭОР	Целевые приоритеты воспитания
Введение	1	school-collection.edu.ru/collection/ edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm	2,6,7
Внимание	8		8,10
Память – запоминание сложных образов	11		3,6,9
Пространственные представления	14		1,5,7
<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**3 КЛАСС**

Тема	Количество часов	ЦОР/ЭОР	Целевые приоритеты воспитания
Введение	1	school-collection.edu.ru/collection/ edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm	2,8,10
Воображение	6		4,7,8
Абстрактное мышление	27		1,3,5
<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**4 КЛАСС**

Тема	Количество часов	ЦОР/ЭОР	Целевые приоритеты воспитания
Введение	1	school-collection.edu.ru/collection/ edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm	2,5,10
Внимание	3		8,10
Общение	7		1,5,7,10
Мои возможности и особенности	8		2,4,6
Мой класс и мои друзья	7		1,2,3,5
Мое прошлое, настоящее и будущее	8		2,7,8,10
<b>Итого</b>	<b>34</b>		