

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г.о. Подольск Московская область

РАСМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения протокол № <u>6</u> от <u>21.06</u> 2022г. Руководитель ШМО <u>Обедя</u>	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <u>Е.В. Гармель</u> « <u>22</u> » <u>06</u> 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №16 <u>Н.Б. Куличенкова</u> Приказ № <u>070</u> от « <u>23</u> » <u>06</u> 2022 г.
--	---	--

Рабочая программа,
составленная на основе авторской
(О.В. Афанасьева, И.В. Михеева)
на 2022 – 2023 учебный год

Пальчикова Татьяна Владимировна

Ф.И.О. преподавателя

Английский язык

Предмет

10 «А» класс/ 3 часа в неделю

Классы / количество часов в неделю

10 «А» класс/ 102 часов в год

Классы / количество часов в год

Уровень: базовый

Базовый учебник: О.В. Афанасьева, Английский язык (серия Rainbow English). 10 класс.
учебник. — М.: Дрофа, 2017.

Г.о. Подольск
2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Иностранный язык» (английский) в 10 классе.

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических

процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Изучение английского языка внесет свой вклад в:

1) воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;

- любовь к своей малой родине (своему родному дому, школе, селу, городу), народу, России;
- знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним;
- знание правил поведения в классе, школе, дома;
- стремление активно участвовать в жизни класса, города, страны;
- уважительное отношение к родному языку;
- уважительное отношение к своей стране, гордость за её достижения и успехи;
- уважение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- осознание родной культуры через контекст культуры англоязычных стран;
- чувство патриотизма через знакомство с ценностями родной культуры;
- стремление достойно представлять родную культуру;
- правовое сознание, уважение к правам и свободам личности;

2) воспитание нравственных чувств и этического сознания;

- представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убежденность в приоритете общечеловеческих ценностей;
- знание правил вежливого поведения, культуры речи;
- стремление к адекватным способам выражения эмоций и чувств;
- умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к младшим;
- уважительное отношение к людям с ограниченными физическими возможностями;
- гуманистическое мировоззрение; этические чувства: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость (готовность помочь), понимание и сопереживание чувствам других людей;
- представление о дружбе и друзьях, внимательное отношение к их интересам и увлечениям;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- стремление иметь собственное мнение; принимать собственные решения;
- потребность в поиске истины;
- умение признавать свои ошибки;
- чувство собственного достоинства и уважение к достоинству других людей;
- уверенность в себе и своих силах;

3) воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;

- ценностное отношение к труду и к достижениям людей;
- уважительное отношение к людям разных профессий;
- навыки коллективной учебной деятельности (умение сотрудничать: планировать и реализовывать совместную деятельность, как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника);
- умение работать в паре/группе; взаимопомощь;
- ценностное отношение к учебе как виду творческой деятельности;
- потребность и способность выражать себя в доступных видах творчества (проекты);
- ответственное отношение к образованию и самообразованию, понимание их важности в условиях современного информационного общества;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность, целеустремленность и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;
- умение вести обсуждение, давать оценки;
- умение различать полезное и бесполезное времяпрепровождение и стремление полезно и рационально использовать время;
- умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания; за совместную работу;
- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

4) формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

- потребность в здоровом образе жизни;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; положительное отношение к спорту;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;
- стремление к активному образу жизни: интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

5) воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);

- интерес к природе и природным явлениям;
- бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни;
- понимание активной роли человека в природе;
- способность осознавать экологические проблемы;
- готовность к личному участию в экологических проектах;

6) воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание);

- умение видеть красоту в окружающем мире; в труде, творчестве, поведении и поступках людей;
- мотивация к самореализации в творчестве; стремление выражать себя в различных видах творческой деятельности;
- уважительное отношение к мировым историческим ценностям в области литературы, искусства и науки;
- положительное отношение к выдающимся личностям и их достижениям;

7) воспитание уважения к культуре других народов;

- интерес и уважительное отношение к языку и культуре других народов;
- представления о художественных и эстетических ценностях чужой культуры;
- адекватное восприятие и отношение к системе ценностей и норм поведения людей другой культуры;
- стремление к освобождению от предубеждений и стереотипов;
- уважительное отношение к особенностям образа жизни людей другой культуры;
- умение вести диалогическое общение с зарубежными сверстниками;
- потребность и способность представлять на английском языке родную культуру;
- стремление участвовать в межкультурной коммуникации: принимать решения, давать оценки, уважительно относиться к собеседнику, его мнению;
- стремление к мирному сосуществованию между людьми и нациями.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Иностранный язык» (английский) на уровне среднего общего образования обучающийся на базовом уровне научится:

Коммуникативные умения

Говорение, диалогическая речь

- Вести диалог/полилог в ситуациях неофициального общения в рамках изученной тематики;
- при помощи разнообразных языковых средств без подготовки инициировать, поддерживать и заканчивать беседу на темы, включенные в раздел «Предметное содержание речи»;
- выражать и аргументировать личную точку зрения;
- запрашивать информацию и обмениваться информацией в пределах изученной тематики;
- обращаться за разъяснениями, уточняя интересующую информацию.

Говорение, монологическая речь

- Формулировать несложные связные высказывания с использованием основных коммуникативных типов речи (описание, повествование, рассуждение, характеристика) в рамках тем, включенных в раздел «Предметное содержание речи»;
- передавать основное содержание прочитанного/увиденного/услышанного;
- давать краткие описания и/или комментарии с опорой на нелинейный текст (таблицы, графики);
- строить высказывание на основе изображения с опорой или без опоры на ключевые слова/план/вопросы.

Аудирование

- Понимать основное содержание несложных аутентичных аудиотекстов различных стилей и жанров монологического и диалогического характера в рамках изученной тематики с четким нормативным произношением;
- выборочное понимание запрашиваемой информации из несложных аутентичных аудиотекстов различных жанров монологического и диалогического характера в рамках изученной тематики, характеризующихся четким нормативным произношением.

Чтение

- Читать и понимать несложные аутентичные тексты различных стилей и жанров, используя основные виды чтения (ознакомительное, изучающее, поисковое/просмотровое) в зависимости от коммуникативной задачи;
- отделять в несложных аутентичных текстах различных стилей и жанров главную информацию от второстепенной, выявлять наиболее значимые факты.

Письмо

- Писать несложные связные тексты по изученной тематике;
- писать личное (электронное) письмо, заполнять анкету, письменно излагать сведения о себе в форме, принятой в стране/странах изучаемого языка;
- письменно выражать свою точку зрения в рамках тем, включенных в раздел «Предметное содержание речи», в форме рассуждения, приводя аргументы и примеры.

Языковые навыки

Орфография и пунктуация

- Владеть орфографическими навыками в рамках тем, включенных в раздел «Предметное содержание речи»;
- расставлять в тексте знаки препинания в соответствии с нормами пунктуации.

Фонетическая сторона речи

- Владеть слухопроизносительными навыками в рамках тем, включенных в раздел «Предметное содержание речи»;
- владеть навыками ритмико-интонационного оформления речи в зависимости от коммуникативной ситуации.

Лексическая сторона речи

- Распознавать и употреблять в речи лексические единицы в рамках тем, включенных в раздел «Предметное содержание речи»;

- распознавать и употреблять в речи наиболее распространенные фразовые глаголы;
- определять принадлежность слов к частям речи по аффиксам;
- догадываться о значении отдельных слов на основе сходства с родным языком, по словообразовательным элементам и контексту;
- распознавать и употреблять различные средства связи в тексте для обеспечения его целостности (firstly, to begin with, however, as for me, finally, at last, etc.).

Грамматическая сторона речи

- Оперировать в процессе устного и письменного общения основными синтаксическими конструкциями в соответствии с коммуникативной задачей;
- употреблять в речи различные коммуникативные типы предложений: утвердительные, вопросительные (общий, специальный, альтернативный, разделительный вопросы), отрицательные, побудительные (в утвердительной и отрицательной формах);
- употреблять в речи распространенные и нераспространенные простые предложения, в том числе с несколькими обстоятельствами, следующими в определенном порядке (We moved to a new house last year);
- употреблять в речи сложноподчиненные предложения с союзами и союзными словами what, when, why, which, that, who, if, because, that's why, than, so, for, since, during, so that, unless;
- употреблять в речи сложносочиненные предложения с сочинительными союзами and, but, or;
- употреблять в речи условные предложения реального (Conditional I – If I see Jim, I'll invite him to our school party) и нереального характера (Conditional II – If I were you, I would start learning French);
- употреблять в речи предложения с конструкцией I wish (I wish I had my own room);
- употреблять в речи предложения с конструкцией so/such (I was so busy that I forgot to phone my parents);
- употреблять в речи конструкции с герундием: to love / hate doing something; stop talking;
- употреблять в речи конструкции с инфинитивом: want to do, learn to speak;
- употреблять в речи инфинитив цели (I called to cancel our lesson);

- употреблять в речи конструкцию *it takes me ... to do something*;
- использовать косвенную речь;
- использовать в речи глаголы в наиболее употребляемых временных формах: Present Simple, Present Continuous, Future Simple, Past Simple, Past Continuous, Present Perfect, Present Perfect Continuous, Past Perfect;
- употреблять в речи страдательный залог в формах наиболее используемых времен: Present Simple, Present Continuous, Past Simple, Present Perfect;
- употреблять в речи различные грамматические средства для выражения будущего времени – *to be going to*, Present Continuous; Present Simple;
- употреблять в речи модальные глаголы и их эквиваленты (*may, can/be able to, must/have to/should; need, shall, could, might, would*);
- согласовывать времена в рамках сложного предложения в плане настоящего и прошлого;
- употреблять в речи имена существительные в единственном числе и во множественном числе, образованные по правилу, и исключения;
- употреблять в речи определенный/неопределенный/нулевой артикль;
- употреблять в речи личные, притяжательные, указательные, неопределенные, относительные, вопросительные местоимения;
- употреблять в речи имена прилагательные в положительной, сравнительной и превосходной степенях, образованные по правилу, и исключения;
- употреблять в речи наречия в положительной, сравнительной и превосходной степенях, а также наречия, выражающие количество (*many / much, few / a few, little / a little*) и наречия, выражающие время;
- употреблять предлоги, выражающие направление движения, время и место действия.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

Коммуникативные умения

Говорение, диалогическая речь

- *Вести диалог/полилог в ситуациях официального общения в рамках изученной тематики; кратко комментировать точку зрения другого человека;*
- *проводить подготовленное интервью, проверяя и получая подтверждение какой-либо информации;*

- обмениваться информацией, проверять и подтверждать собранную фактическую информацию.

Говорение, монологическая речь

- Резюмировать прослушанный/прочитанный текст;

обобщать информацию на основе прочитанного/прослушанного текста.

Аудирование

- Полно и точно воспринимать информацию в распространенных коммуникативных ситуациях;
- обобщать прослушанную информацию и выявлять факты в соответствии с поставленной задачей/вопросом.

Чтение

- Читать и понимать несложные аутентичные тексты различных стилей и жанров и отвечать на ряд уточняющих вопросов.

Письмо

- Писать краткий отзыв на фильм, книгу или пьесу.

Языковые навыки

Фонетическая сторона речи

- Произносить звуки английского языка четко, естественным произношением, не допуская ярко выраженного акцента.

Орфография и пунктуация

- Владеть орфографическими навыками;
- расставлять в тексте знаки препинания в соответствии с нормами пунктуации.

Лексическая сторона речи

- Использовать фразовые глаголы по широкому спектру тем, уместно употребляя их в соответствии со стилем речи;
- узнавать и использовать в речи устойчивые выражения и фразы (collocations).

Грамматическая сторона речи

- Использовать в речи модальные глаголы для выражения возможности или вероятности в прошедшем времени (could + have done; might + have done);
- употреблять в речи структуру have/get + something + Participle II (causative form) как эквивалент страдательного залога;
- употреблять в речи эмфатические конструкции типа It's him who... It's time you did smth;

- *употреблять в речи все формы страдательного залога;*
- *употреблять в речи времена Past Perfect и Past Perfect Continuous;*
- *употреблять в речи условные предложения нереального характера (Conditional 3);*
- *употреблять в речи структуру to be/get + used to + verb;*
- *употреблять в речи структуру used to / would + verb для обозначения регулярных действий в прошлом;*
- *употреблять в речи предложения с конструкциями as ... as; not so ... as; either ... or; neither ... nor;*
- *использовать широкий спектр союзов для выражения противопоставления и различия в сложных предложениях.*

Содержание предмета «Иностранный язык» (английский)

в 10 классе

1. В гармонии с собой (In Harmony with Yourself) – 24 часов.

Данные о себе. Качества характера человека. Внешность. Интересы и любимые занятия. Планы на будущее, амбиции и предпочтения. Забота о собственном физическом и душевном состоянии. Возможные проблемы, чувство дисгармонии. Понимание счастья, Стиль жизни. Здоровье в жизни человека. Слагаемые успеха гармонического развития личности.

2. В гармонии с другими (In Harmony with Others) – 24 часов.

Семья и родственники. Взаимопонимание в семье, взаимопонимание в обществе. Друзья в жизни подростка. Толерантность в дружбе. Качества, значимые для друга. Взаимопонимание детей и родителей, проблема «отцов и детей». Детство в жизни человека. Семейная атмосфера. Семейный бюджет. Домашние обязанности членов семьи. Семейные праздники. Наказания и поощрения. Значимость денег в жизни индивида. Британская королевская семья. Члены королевской семьи. Британские престолонаследники. Королева Великобритании как символ страны, ее обязанности и интересы. Алмазный юбилей королевы Елизаветы II.

3. В гармонии с природой (In Harmony with Nature) – 27 часов.

Россия – страна природных чудес и бескрайних просторов. Красота родной земли. Разнообразие дикой природы. Окружающий человека животный и растительный мир. Взаимовлияние природы и человека. Жизнь в городе и за городом (плюсы и минусы). Проблема загрязнения окружающей среды. Проблемы изменения климата на планете. Национальные парки и заповедники России. Природные контрасты нашей родины.

национальные парки США. Исчезающие виды животных и растений. Проблемы зоопарков. Национальные фонды Великобритании. Международная кооперация в вопросах улучшения среды обитания людей и животных. Осознание возможных экологических катастроф, пути их предотвращения, специальные природозащитные организации и движения.

4. В гармонии с миром (In Harmony with the World) – 27 часов.

Различные виды путешествий, их цели и причины. Путешествия по родной стране и за рубежом. Осмотр достопримечательностей. Чувство тоски по дому во время путешествий. Путешествие по железной дороге. Виды поездов. Покупка билетов. Путешествие по воздуху. Аэропорты, их секции и залы. Таможенный досмотр, оформление багажа. Путешествия по воде и машиной. Хитроу – центральный аэропорт Великобритании. Заказ номера в гостинице, типы гостиниц, различные типы номеров. Поведение в незнакомом городе. Покупки в магазинах. Различные виды магазинов. Марко Поло – великий путешественник. Путешествие – способ познания мира, получения информации об иных культурах, источник толерантности к различиям друг друга.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество уроков
1	Раздел 1. «В гармонии с самим собой»	24 часа
2	Раздел 2. «В гармонии с другими»	24 часа
3	Раздел 3 «В гармонии с природой»	27 часов
4	Раздел 4 «В гармонии с миром»	27 часов