

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ныргындинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г

Утверждено приказом

директора МБОУ «Ныргындинская СОШ»

№ 1 «31 августа 2023 г

Директор

/ Коростина Н.В./

Принято на заседании

педагогического совета № 1

от « 30» августа 2023 г

Рабочая программа учебного курса
«Безопасность – превыше всего» в 5 классе

Составитель:

Белоусов Александр Николаевич,
преподаватель – организатор первой категории

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Безопасность – превыше всего» для 5 класса разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса под редакцией В.Н.Латчука Москва, Дрофа, 2016 г.

Программа учебного курса позволяет реализовать собственный подход в части структурирования учебного материала, определение последовательности изучения этого материала. Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, представляет широкие возможности для реализации различных подходов для построения учебного курса.

Общие цели элективного учебного курса призваны способствовать:

-повышению уровня защищённости важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

-формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

-обеспечению профилактики асоциального поведения обучающихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как

-формировании у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

-формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

-воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение учебного курса выделяется 34 часа из расчёта 1 час в неделю. Данная программа рассчитана на 1 год

Содержание курса в 5 классе

Раздел 1. Безопасность человека (26 часов)

Источники и зоны повышенной опасности в современной среде обитания человека.

Познакомить учащихся с городским и сельским жилищем и их системами жизнеобеспечения; рассмотреть особенности строительных материалов; формировать психологическую устойчивость к стрессу, готовность к грамотному поведению во время аварийных ситуаций в жилище.

Учить правильно обращаться с электроприборами. Научить как уберечься от поражения электрическим током. Формировать готовность к грамотному поведению при поражении электрическим током.

Научить различать предметы бытовой химии, познакомить с опасными веществами бытовой химии, используемых в домашних условиях. Познакомить с действием опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека. Научить различать факторы определяющие природные условия в поселке (городе). Причины и последствия загрязнения воды, воздуха и почв поселка (города).

Научить учащихся определять наиболее опасные места в криминальном отношении. Познакомить детей со службами, обеспечивающими безопасность населенного пункта, с правилами вызова служб.

Анализировать знания учащихся по изучению ПДД, полученные в начальной школе. Средства безопасности на дорогах. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила движения колонны и групп людей (детей).

Рассмотреть причины возникновения дорожно-транспортных происшествий на общественном транспорте. Учить правилам безопасности на городском общественном транспорте и поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте.. Правила безопасного поведения велосипедистов на улицах и дорогах.

Познакомить с причинами пожаров в жилых помещениях. Учить быстро и грамотно действовать при возгорании электротехники, одежды. Научить ориентироваться в помещении и находить пути эвакуации. Познакомить с первичными средствами пожаротушения и способами их применения.

Познакомить учащихся с различными видами газа, дать представление, чем опасен бытовой газ; учить как избежать отравление газом и правильному поведению при утечке бытового газа.

Познакомить с криминогенными ситуациями и опасностями, которые могут возникнуть дома и при общении с посторонними людьми в подъезде, перед домом, в лифте, в подъезде, на лестничной площадке.

Познакомить с криминогенными ситуациями и опасностями, которые могут возникнуть дома (звонок в дверь, попытка открыть дверь силой и т.п.), при общении с посторонними людьми;

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций на улице. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни во время прогулок. Как избежать опасных домогательств и насилия. Что делать, если вы оказались заложником. Познакомить с мерами предосторожности, чтобы не попасть в заложники и правилами поведения, если такая ситуация уже сложилась.

Научить учащихся грамотно действовать при оповещении об угрозе возникновения ЧС Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Правила пользования противогазом. Положения противогаза: «походное», «наготове», «боевое». Как правильно определить размер (рост) противогаза

Раздел 2. Основы медицинских знаний. Правила оказания первой медицинской помощи (3 часа).

Дать общие сведения о ранениях и повреждениях организма человека. Общая характеристика кровотечений. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях

Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при кровотечениях

Раздел 3.3 Основы здорового образа жизни (5 часов)

Двигательная активность и ее влияние на организм подростка. Рассмотреть основные физические качества (выносливость, гибкость, скоростные качества, силовые качества человека). Основные понятия личной гигиены. Гигиенические рекомендации по уходу за кожей, зубами, волосами, глазами, ушами. Гигиена одежды; гигиенические требования к одежде, головным уборам, обуви. Характеристика сущности рационального питания.

Объяснить учащимся о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье школьника, его умственные и физические способности.

Основные положения здорового образа жизни. Виды двигательной активности и закаливания.

**Тематическое планирование по учебному курсу « Безопасность – превыше
всего» в 5 классе**

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|--------------|--|---------------------|
| | 2 | 3 |
| | Раздел 1. Безопасность человека | 26 часов |
| 1 | Особенности города как среды обитания человека. | 1 |
| 2 | Система обеспечения безопасности города. | 1 |
| 3 | Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире) | 1 |
| 4 | Пожар. | 1 |
| 5 | Затопление квартиры. | 1 |
| 6 | Электричество. | 1 |
| 7 | Опасные вещества и продукты питания | 1 |
| 8 | Взрыв и обрушение дома. | 1 |
| 9 | Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). | 1 |
| 10 | Опасность толпы. Собака бывает кусачей | 1 |
| 11 | Итоговое занятие по главе1 | 1 |
| 12 | Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП | 1 |
| 13 | Безопасное поведение пешеходов и пассажиров | 1 |
| 14 | Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. | 1 |
| 15 | Железнодорожный транспорт. | 1 |
| 16 | Авиационный транспорт. Морской и речной транспорт. | 1 |
| 17 | Итоговое занятие. «Правила обеспечения безопасности дорожного движения» | 1 |
| 18 | Психологические основы самозащиты. | 1 |
| 19 | Ситуации криминогенного характера в доме(квартире) и подъезде | 1 |
| 20 | Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Правила поведения при захвате в заложники | 1 |
| 21 | Итоговое занятие. «Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях» | 1 |
| 22 | Загрязнение воды. | 1 |
| 23 | Загрязнение воздуха. | 1 |
| 24 | Загрязнение почвы. | 1 |
| 25 | Фильтрующие гражданские противогазы. | 1 |
| 26 | Пользование противогазом (практическое занятие) | 1 |
| | Раздел 2. Основы медицинских знаний. Правила | 3 |

| | оказания первой медицинской помощи | часа. |
|-----------|---|----------------|
| 27 | Виды ранений и их причины и первая помощь | 1 |
| 28 | Общая характеристика кровотечений | 1 |
| 29 | Оказание ПМП при кровотечениях (практическое занятие) | 1 |
| | Раздел 3. Основы здорового образа жизни | 5 часов |
| 30 | Движение и здоровье. | 1 |
| 31 | Нарушение осанки и причины их возникновения | |
| 32 | Телевизор и компьютер – друзья или враги | 1 |
| 33 | Развитие и изменение организма в вашем возрасте | 1 |
| 34 | Итоговое занятие по пройденному курсу | 1 |
| | Итого | 34 часа |

Экспертный лист рабочей программы учебного предмета, курса

Рабочая программа учебного курса «Безопасность – превыше всего» для обучающихся

5 класса Белоусова Александра Николаевича

| Разделы рабочей программы | Отметка о выполнении (да, нет) |
|---|-----------------------------------|
| 1. Титульный лист: <i>- соответствует локальному нормативному акту школы</i> | |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i> | |
| 3. Содержание учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i> | |
| 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>- структура соответствует локальному нормативному акту школы;</i> <i>- количество часов соответствует учебному плану школы;</i> <i>- указаны контрольные работы с названием,</i> <i>- указаны практические работы с названием (при необходимости),</i> <i>- указаны лабораторные работы, проектные работы, экскурсии с названием (при необходимости)</i> | |
| 5. Контрольно-измерительные материалы (КИМы): <i>- оформлены как Приложение к рабочей программе;</i> <i>- задания трех уровней сложности;</i> <i>- имеются ключи (ответы);</i> <i>- имеются критерии оценивания;</i> <i>- оформлены ссылки на печатные пособия с полным библиографическим описанием, указанием страниц и номера к/р</i> | |

Заключение: данная программа соответствует (не соответствует) требованиям ФГОС, Положению о рабочей программе учебного курса и может быть (не может быть) использована для преподавания в 5 классе. ФИО эксперта: Айгельдина О.А.

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г

Утверждено приказом

директора МБОУ «Ныргындинская СОШ»

№ 1 «31 августа 2023 г

Директор

/ Коростина Н.В./

Принято на заседании

педагогического совета № 1

от « 30» августа 2023 г

Рабочая программа учебного курса
«Безопасность в природных условиях» в 6 классе

Составитель:

Белоусов Александр Николаевич,
преподаватель – организатор первой категории

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Безопасность в природных условиях» для 6 класса разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса под редакцией В.Н.Латчука Москва, Дрофа, 2016 г.

Программа учебного курса позволяет реализовать собственный подход в части структурирования учебного материала, определение последовательности изучения этого материала. Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, представляет широкие возможности для реализации различных подходов для построения учебного курса.

Общие цели элективного учебного курса призваны способствовать:

-повышению уровня защищённости важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

-формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

-обеспечению профилактики асоциального поведения обучающихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как

-формировании у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

-формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

-воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение учебного курса выделяется 34 часа из расчёта 1 час в неделю. Данная программа рассчитана на 1 год

Содержание курса для 6 класса

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.

Различать виды активного отдыха в природных условиях и возможные опасные ситуации, возникающие в природных условиях.

Анализировать рекомендации по обеспечению личной безопасности на природе.

Характеризовать правила подготовки и обеспечения безопасности в походах.

Описывать факторы, влияющие на безопасность человека в дальних и ближних походах. Анализировать общие правила безопасного поведения в природных условиях.

Описывать особенности подготовки к конкретному выходу на природу (пеший, лыжный, водный походы).

Распознавать опасные ситуации в природных условиях.

Отрабатывать навыки подготовки к выходу на природу.

Тренировать навыки ориентирования на местности. Осваивать правила безопасности при автономном существовании в природной среде.

Выявлять причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании человека в природной среде и возникновением различных опасных ситуаций.

Моделировать выполнение правил безопасности при различных опасных погодных явлениях.

Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

Ознакомить обучающихся с средствами оказания первой помощи. Отрабатывать приемы оказания первой помощи при укусах насекомых и змей. Ознакомить обучающихся с правилами оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, закрытых травмах.

Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ожогах, обморожениях, закрытых травмах.

Рассмотреть вопросы правильного питания и его влияния на здоровье человека, гигиеной и культурой питания.

Тематическое планирование по учебному курсу « Безопасность в природных условиях» в 6 классе

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|--|-----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства | 20 часов |
| 1 | Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. | 1 |
| 2 | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях | 1 |
| 3 | Психологические основы выживания в природных условиях | 1 |
| 4 | Страх – главный психологический враг | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 5 | Подготовка к походу и поведение в природных условиях | 1 |
| 6 | Надёжные одежда и обувь – важное условие безопасности | 1 |
| 7 | Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях | 1 |
| 8 | Действия при потере ориентировки | 1 |
| 9 | Способы ориентирования и определение направления движения | 1 |
| 10 | Техника движения в природных условиях | 1 |
| 11 | Сооружение временного жилища, добывание и использование огня | 2 |
| 12 | Обеспечение питанием и водой | 1 |
| 13 | Поиск и приготовление пищи | 1 |
| 14 | Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Безопасность на водоёмах | 1 |
| 15 | Сигналы бедствия | 1 |
| 16 | Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно – климатических условиях | 1 |
| 17 | Коллективные и индивидуальные средства защиты | 1 |
| 18 | Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей | 1 |
| 19 | Итоговое занятие по теме « Правила поведения на природе» | 1 |
| | Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | 12 |
| 20 | Средства оказания первой помощи | 1 |
| 21 | Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей | 1 |
| 22 | Первая помощь при ожогах | 1 |
| 23 | Тепловой и солнечный удар | 1 |
| 24 | Обморожение и общее охлаждение организма. Беда на воде. | 1 |
| 25 | Закрытые травмы | 1 |
| 26 | Итоговое занятие. «Средства оказания медицинской помощи» | 1 |
| 27 | Способы переноски пострадавших. | 1 |
| 28 | Правильное питание – основа здорового образа жизни человека | 1 |
| 29 | Значение белков, жиров и углеводов в питании человека | 1 |
| 30 | Гигиена и культура питания | 1 |

| | | |
|-----------|--|---------|
| 31 | Особенности подросткового возраста | 1 |
| 32 | Туристические вопросы | 1 |
| 33 | Занятия по отработке специальных навыков | 1 |
| 34 | Итоговое занятие по курсу | 1 |
| | Итого | 34 часа |

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г

Утверждено приказом

директора МБОУ «Ныргындинская СОШ»

№ 1 «31 августа 2023 г

Директор

/ Коростина Н.В./

Принято на заседании

педагогического совета № 1

от « 30» августа 2023 г

Рабочая программа учебного курса

«Человек и стихия» в 7 классе

Составитель:

Белоусов Александр Николаевич,

преподаватель – организатор первой категории

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Человек и стихия» для 7 класса разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 класса под редакцией С.Н.Вангородского Москва, Дрофа, 2017 г.

Программа учебного курса позволяет реализовать собственный подход в части структурирования учебного материала, определение последовательности изучения этого материала. Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, представляет широкие возможности для реализации различных подходов для построения учебного курса.

Общие цели элективного учебного курса призваны способствовать:

-повышению уровня защищённости важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

-формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

-обеспечению профилактики асоциального поведения обучающихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как

-формировании у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

-формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

-воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение учебного курса выделяется 34 часа из расчёта 1 час в неделю. Данная программа рассчитана на 1 год

Содержание курса для 7 класса

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства

Развивать знания обучающихся об оболочках и сферах Земли. Познакомить с классификацией природных явлений по месту возникновения: геологические, метеорологические, гидрологические, природные, биолого-социальные, космические. Изучить общую характеристику явлений природного характера. Изучить общую характеристику явлений природного характера. Сформировать представление о геологических процессах, происходящих в литосфере земли, в результате которых возникают землетрясения. Изучить причины землетрясений. Познакомить с комплексом мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений. Изучить правила безопасного поведения при землетрясении в различных ситуациях. Изучить расположение вулканов на Земле; причины образования вулканов; типы вулканов. Сформировать представление о последствиях извержения вулканов. Изучить правила безопасного поведения при угрозе извержения вулкана. Познакомить с причинами и последствиями оползней и обвалов. Изучить правила безопасного поведения при угрозе оползней и обвалов. Сформировать представление об ураганах и бурях; причинах их возникновения; возможных последствиях. Изучить правила поведения во время ураганов и бурь. Познакомить с заблаговременными и оперативно-защитными мероприятиями по защите населения от последствий ураганов и бурь. Изучить правила поведения во время ураганов и бурь. Познакомить с заблаговременными и оперативно-защитными мероприятиями по защите населения от последствий ураганов и бурь. Сформировать представление об основных мероприятиях, проводимых по защите населения от последствий наводнений. Формировать умение действовать при угрозе и во время наводнений. Познакомить с основными мероприятиями по защите населения от наводнений, и их последствий. Дать определение – селевой поток. Изучить причины возникновения селевого потока; его характеристику; последствия. Формировать умение действовать при угрозе и во время селевого потока. Изучить способы защиты от последствий селевых потоков. Сформировать представление о природном явлении – цунами. Познакомить с причинами и последствиями цунами. Изучить правила безопасного поведения во время цунами; после него. Познакомить с понятием – лавина. Сформировать представление о защите населения от последствий лавин. Изучить правила поведения в лавиноопасных зонах. Сформировать представление о лесных и торфяных пожарах. Изучить последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды. Формировать умение действовать при угрозе и во время возникновения пожара в лесу. Изучить правила безопасного поведения в лесу; способы тушения пожара. Сформировать представление об инфекционных болезнях; защите населения. Изучить способы передачи инфекции; пути распространения. Познакомить с понятиями – эпизоотии, эпифитотии. Изучить противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Формировать умение оказывать первую помощь пострадавшему. Формировать умение оказывать ПМП при ушибе и переломе. Формировать умение транспортировать пострадавшего.

Тематическое планирование по учебному курсу «Человек и стихия» в 7 классе

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|--------------|---|---------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства | 30 часов |
| 1 | Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация | 1 |
| 2 | Землетрясения. Происхождение и классификация землетрясений. | 1 |
| 3 | Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь | 1 |
| 4 | Правила безопасного поведения при землетрясениях | 1 |
| 5 | Вулканы. Общее понятие о вулканах | 1 |
| 6 | Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов Проверочная работа по землетрясению и извержению вулканов | 1 |
| 7 | Оползни | 1 |
| 8 | Сели (селевые потоки) | 1 |
| 9 | Обвалы | 1 |
| 10 | Снежные лавины | 1 |
| 11 | Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин | 1 |
| 12 | Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и снежных лавин | 1 |
| 13 | Происхождение ураганов, бурь и смерчей | 1 |
| 14 | Классификация ураганов, бурь и смерчей | 1 |
| 15 | Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них | 1 |
| 16 | Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей | 1 |
| 17 | Наводнения. Виды наводнений. | 1 |
| 18 | Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них | 1 |

| | | |
|----|--|---------------|
| 19 | Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений | 1 |
| 20 | Цунами. Причины и классификация цунами | 1 |
| 21 | Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них | 1 |
| 22 | Правила безопасного поведения при цунами | 1 |
| 23 | Природные пожары. Причины природных пожаров и их классификация | 1 |
| 24 | Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение | 1 |
| 25 | Правила безопасного поведения в зоне лесного пожара и при его тушении | 1 |
| 26 | Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии | 1 |
| 27 | Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений | 1 |
| 28 | Психические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера. Человек и стихия | 1 |
| 29 | Характер и темперамент | 1 |
| 30 | Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии | 1 |
| | Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи | 2 часа |
| 31 | Наложение повязок и помощь при переломах. Правила наложения повязок | 1 |
| 32 | Первая помощь при переломах, переноска пострадавших | 1 |
| | Раздел 3. Основы здорового образа жизни | 1 час |
| 33 | Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |
| | Итого | 34 часа |