

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 134  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 134  
Санкт-Петербурга имени  
Сергея Дудко

Протокол от 30.08.2019 № 10/19

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР  
В.П. Кириллова/



30.08.2019

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
М.А. Никифорова/



Приказ от 30.08.2019 № 73/71

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основам безопасности жизнедеятельности

для 7 «А» класса

2019-2020 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:  
Е.Д. Никитин

Санкт-Петербург  
2019

## **Содержание**

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование по учебному предмету	12

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 31.12.2015) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в предметную область «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год.

В 8 классе на изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится 34 часов в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по основам безопасности жизнедеятельности для 5–9 классов В.Н. Латчука, В.В. Маркова, М.И. Кузнецова и др.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Основы безопасности жизнедеятельности, 8 класс, Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Издательство «Дрофа».

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Российская электронная школа	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>

Рабочая программа имеет целью: Изучение правил обеспечения безопасности на транспорте; продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре; ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях социального и техногенного характера; изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения на ступени основного общего образования:

- Иметь представление об основных видах здорового образа жизни;
- Знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения.
- Освоение знаний по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций во время аварий и катастроф техногенного характера, пожаров и взрывов;
- Знание основных мероприятий гражданской обороны по защите населения, проводимые в мирное время;
- Изучение правил поведения во время аварий с выбросом сильнодействующих ядовитых и радиоактивных веществ; правила поведения во время гидродинамических аварий;
- Ознакомление с правилами безопасного поведения в криминогенных ситуациях;
- Изучение правил поведения школьников для предупреждения причин травматизма;
- Дать учащимся знания, умения, навыки выживания в различных жизненных ситуациях.

В учебный материал 7-х классов в исполнение поручения отдела образования от 14.08.2017 года № 39 «Об организации работы по профилактике ДДТТ в ОУ Красногвардейского района Санкт-Петербурга в 2017-2018 учебном году» введены темы из учебного модуля «Дорожная безопасность» согласно рекомендации Комитета по образованию в раздел курса ОБЖ «Безопасность и защита человека в ЧС».

В результате освоения основной образовательной программы 8 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

– формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

– формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

– умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

– овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

– умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

– умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

– освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и

отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

– формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

#### Предметные результаты:

– формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

– понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

– формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

– формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

– понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

– знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;

– знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

– умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

– умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

– умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

– овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### Организация контроля

№ Главы	№ урока	Наименование учебной темы	Контроль
1	4	Правила безопасного поведения при землетрясениях. Тест.	Тест
4	16	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Тест.	Тест.
7	24	Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара и его тушении. Тест.	Тест.
10	31	Правила наложения повязок.	Практическое занятие

## 2. Содержание учебного предмета

### Землетрясения 4 ч.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, вовремя него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

### Вулканы 2ч.

Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и вовремя него.

### Оползни, сели, обвалы и снежные лавины 6ч.

Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

Сели (селевые потоки). Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению

этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и вовремя него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи 4 ч.

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Наводнения 3 ч.

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами 2 ч.

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

Природные пожары 3 ч.

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений 5 ч.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Психологические основы выживания в ЧС природного характера. Наложение повязок.

Основы здорового образа жизни 5 ч.

Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

### 3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Землетрясения 4 ч.					
1.	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	Получают представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации	1 неделя		
2.	Происхождение и классификация землетрясений	Приобретают знания о происхождении, причинах и классификации землетрясений	2 неделя		
3.	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь Оценка землетрясений.	Получают представление о магнитуде и интенсивности землетрясений, их последствиях и мерах по снижению ущерба	3 неделя		
4.	Правила безопасного поведения при землетрясениях. Модуль ПДД: «Движение пешеходов». Тест	Учатся определять признаки приближающегося землетрясения и правильно действовать при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время землетрясения и после него	4 неделя		
Вулканы 2ч.					
5.	Общее понятие о вулканах.	Получают представление о вулканах и причинах их извержения	5 неделя		

		Узнают о последствиях вулканических извержений.			
6.	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	Учатся правильно действовать при заблаговременном оповещении об извержении вулкана, вовремя и после извержения	6 неделя		
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины бч.					
7.	Оползни.	Получают представление о происхождении, причинах и классификации оползней Получают представление о происхождении, причинах и классификации обвалов Получают представление о происхождении, причинах и классификации лавин	7 неделя		
8.	Сели	Узнают о поражающих факторах и последствиях от оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Изучают рекомендации для населения, проживающего в оползне -, селе -, обвало - и лавиноопасных районах. Изучают правила безопасного поведения при угрозе, вовремя и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины	8 неделя		
9.	Обвалы	Узнают о поражающих факторах и последствиях от оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Изучают рекомендации для населения, проживающего в оползне -, селе -, обвало - и лавиноопасных районах.	9 неделя		
10.	Снежные лавины	Узнают о поражающих факторах и последствиях от снежных лавин. Изучают рекомендации для населения, проживающего в оползне -, селе -, обвало - и лавиноопасных районах.	10 неделя		

11.	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	Узнают о поражающих факторах и последствиях от оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Изучают рекомендации для населения, проживающего в оползне -, селе -, обвало - и лавиноопасных районах	11 неделя		
12.	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе селя, оползня, обвала и снежной лавины. Модуль ПДД: «Обязанности пассажиров и правила перевозки людей»	Изучают правила безопасного поведения при угрозе, вовремя и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины	12 неделя		
Ураганы, бури, смерчи 4 ч.					
13.	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	Получают представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах и причинах их возникновения	13 неделя		
14.	Классификация ураганов, бурь и смерчей	Получают представление о классификации ураганов, бурь и смерчей	14 неделя		
15.	Последствия ураганов бурь и смерчей и мерах по снижению ущерба от них	Узнают о последствиях ураганов, бурь и смерчей и мерах по снижению ущерба от них	15 неделя		
16.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время урагана, бури, смерча. Тест. Модуль ПДД: «сигналы светофора и	Изучают правила безопасного поведения при приближении, вовремя и после урагана, бурь и смерчей	16 неделя		

	регулирующих»				
Наводнения 3 ч.					
17.	Виды наводнений	Получают представление о происхождении, причинах и классификации наводнений	17 неделя		
18.	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	Узнают о последствиях наводнений и мерах по снижению ущерба от них	18 неделя		
19.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Модуль ПДД: «Дорожные знаки и дорожная разметка»	Изучают правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, при внезапном наводнении и после наводнения	19 неделя		
Цунами 2 ч.					
20.	Причины и классификация цунами. Последствия цунами.	Получают представление о происхождении, причинах и классификации цунами Узнают о поражающих факторах цунами и мерах по снижению ущерба от цунами Узнают о признаках, свидетельствующих о приближении цунами.	20 неделя		
21.	Правила безопасного поведения при цунами	Изучают правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, при внезапном приходе цунами и после прохождения волны	21 неделя		
Природные пожары 3 ч.					
22.	Причины природных пожаров и их	Получают представление о классификации природных пожаров, узнают о причинах возгорания лесов и торфяников	22 неделя		

	классификация				
23.	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	Изучают поражающие факторы, способы тушения и меры по предупреждению природных пожаров	23 неделя		
24.	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Тест.	Изучают правила безопасного поведения во время природных пожаров и фактические действия при тушении небольшого лесного пожара	24 неделя		
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений 5ч.					
25.	Эпидемии, эпизоотии, и эпифитотии	Получают представление о массовых инфекционных заболеваний людей, животных и растений	25 неделя		
26.	Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	Изучают мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний людей, животных, по защите сельскохозяйственных растений. В повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены	26 неделя		
27.	Человек и стихия	Получают представление о значении психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации.	27 неделя		
28.	Характер и темперамент	Узнают о типах темперамента человека и влиянии характера на поведение опасных и чрезвычайных ситуациях. Определяют свой тип темперамента	28 неделя		
29.	Психологические особенности поведения человека при стихийном	Учатся владеть основными способами повышения своей психологической подготовленности	29 неделя		

	бедствии. Модуль ПДД: «Опасные бытовые привычки на дороге»				
Психологические основы выживания в ЧС природного характера. Наложение повязок. Основы здорового образа жизни 5ч.					
30.	Правила наложения повязок	Изучают средства перевязки и правила наложения повязок. Тренируются в практическом наложении повязок на верхние и нижние конечности	30 неделя		
31.	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Практическое занятие.	Изучают особенности открытых и закрытых переломов, способы наложения шин и переноски пострадавших. Практически тренируются в наложении шин. Практически тренируются способам транспортировки пострадавших	31 неделя		
32.	Режим необходимое условие здорового образа жизни	Учатся правильно сочетать труд и отдых в режиме дня	32 неделя		
33.	Профилактика переутомления и содержание режима дня	Учатся составлять и соблюдать режим дня таким образом, чтобы не допустить утомления и переутомления	33 неделя		
34.	Урок повторения и обобщения пройденного материала		34 неделя		