

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №33»

Принято педсоветом МОУ «СОШ №33»  
Протокол №1  
от 30 августа 2021 г.

Утверждено  
Приказом директор МОУ «СОШ  
№33»  
№ 414 от 31 августа 2021 г.

**Рабочая программа по предмету**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**5-9 классы**

Учитель высшей квалификационной категории  
Киселкиной Н.А.

**АДАптированная основная общеобразовательная программа**  
**основного общего образования обучающихся**  
**с нарушением опорно – двигательного аппарата**

г. Вологда  
2021

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Планируемые результаты обучения за курс 5-9 класса:

К важнейшим **личностным** результатам изучения ОБЖ в основной школе относятся следующие качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России., демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

**Метапредметные** результаты изучения ОБЖ в основной школе выражаются в следующих качествах:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией, использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат и др.);
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.;
- активное применение знаний и приобретённых умений, освоенных в школе, в повседневной жизни и продуктивное взаимодействие с другими людьми в профессиональной сфере и в социуме.

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «Экономическая и социальная география», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

**2 Предметные** результаты изучения ОБЖ учащимися 5-9 классов включают:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;

- 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, терроризма и наркотизма;

- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;

- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

- Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, убеждения в необходимости безопасного и здорового

образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

## **Предметные результаты:**

### **5 класс**

#### **Основы безопасности личности**

##### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия города и сельской местности.
- использовать знания о системах безопасности города и населённого пункта.
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в доме и на улице.
- безопасно, использовать продукты питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*

- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*

- *уметь предвидеть безопасно использовать бытовые приборы;*

- *осмысленно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;*

- 

### **Безопасность на дорогах и на транспорте.**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- безопасно применять первичные средства пожаротушения;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;

- соблюдать правила безопасности на железнодорожном, морском, авиационном транспорте;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

*анализировать ситуацию дорожного движения;*

*осознано применять первичные средства пожаротушения при пожаре на транспорте;*

### **Опасные ситуации социального характера**

#### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *анализировать применение способов самозащиты при попытке мошенничества;*

**Средства индивидуальной защиты органов дыхания**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;



- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;

**Выпускник научится:**

**индивидуальной защиты органов дыхания**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *анализировать последствия опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*

*анализировать применение способов индивидуальной защиты органов дыхания.*

**Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**

**Выпускник научится:**

- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *определять необходимость неотложной помощи;*
- *оказывать первую помощь;*
- *использовать средства оказания первой помощи.*

## **Основы здорового образа жизни**

**Выпускник научится:**

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- использовать методы от гиподинамии;
- определять нарушение осанки и причины их возникновения.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *анализировать состояние своего здоровья;*

- *анализировать и выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;*

## **Содержание**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Основы безопасности личности.**

Город как среда обитания человека. Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта). Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Пожар. Затопление квартиры. Электричество. Опасные вещества и продукты питания. Взрыв и обрушение дома. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей.

#### **Раздел 2. Безопасность на дорогах и на транспорте.**

Организация дорожного движения, причины и последствия. Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Железнодорожный транспорт. Авиационный транспорт. Морской и речной транспорт.

#### **Раздел 3. Опасные ситуации социального характера**

Психологические основы самозащиты. Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Правила поведения при захвате в заложники.

#### **Раздел 4. Загрязнения среды обитания**

Средства индивидуальной защиты органов дыхания и воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы.

#### **Раздел 5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания**

Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом.

## **Раздел 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**

Виды ранений, их причины и первая помощь. Общая характеристика кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

## **Раздел 7. Основы здорового образа жизни**

Движение и здоровье. Нарушение осанки и причины их возникновения. Телевизор и компьютер - друзья или враги? Развитие и изменения организма в вашем возрасте. Физическое и нравственное взросление человека.

### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия города и сельской местности.
- использовать знания о системах безопасности города и населённого пункта
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в доме и на улице.
  - безопасно, использовать продукты питания;
  - безопасно использовать бытовые приборы;
  - безопасно использовать средства бытовой химии;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- использовать методы от гиподинамии;
- определять нарушение осанки и причины их возникновения.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*

- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*

- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

**(6 класс)**

**Предметные :**

**Раздел 1. Основы безопасности личности.**

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Психологические основы выживания в природных условиях. Подготовка к походу. Способы ориентирования и определения направления движения. Сооружения временного жилища. Добывания огня. Обеспечение питанием и водой. Безопасность на водоёмах. Факторы, влияющие на безопасность на внутреннем и выездном тризме. Террористический захват.

**Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Первая помощь при ожогах. Обморожение и общее охлаждение организма. Беда на воде. Закрытые травмы и способы переноски пострадавших.

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

Правильное питание-основа здорового образа жизни. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста.

### **Выпускник научится:**

- использовать знания о поведении в основных экстремальных ситуациях;
- использовать знания о факторах и стрессорах выживания в природных условиях;
- владеть психологическими основами выживания;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;



- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

- анализировать состояние своего здоровья;

- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;

- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

- оказывать первую помощь при ушибах;

- оказывать первую помощь при растяжениях;

- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;

- оказывать первую помощь при ожогах;

- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*

- *готовиться к туристическим поездкам;*

- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*

- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*

*творчески решать*

- *и безопасности жизнедеятельности.*

**(7 класс)**

**Предметные :**

### **Раздел 1: Основы комплексной безопасности**

Различные природные явления и причины их возникновения. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясениях. Вулканы, извержения вулканов, расположенные вулканов на Земле. Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни, их последствия, защита. Обвалы и снежные лавины. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи. Защита населения от последствий ураганов и бурь. Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от цунами. Причины лесных и торфяных пожаров и их характеристика..Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. Эпидемии, эпизоотии, и эпифитотии.

### **Раздел 2: Наложение повязок и помощь при переломах**

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Человек и стихия. Характер и темперамент. Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Правила наложения повязок. Помощь при переломах, переноска пострадавших.

### **Раздел 3: Режим учёбы и отдыха подростка.**

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.

**Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать чрезвычайные ситуации природного характера, использовать знания о стихийных ситуациях.
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;

- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
  - *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
  - *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
  - *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
  - *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
  - *оказывать первую помощь при коме;*
  - *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
  - *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

**(8 класс)**

**Предметные:**

**Раздел 1: Основы безопасности личности, общества и государства.**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.  
Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на пожарно- и взрывоопасных объектах. Общие сведения о взрывах и пожарах.  
Классификация пожаров. Причины пожаров и взрывов, их последствия.  
Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника. Виды аварий на химически опасных объектах. Виды аварий на химически опасных объектах. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.  
Защита населения от аварийно химически опасных веществ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ. Радиация вокруг нас. Аварии на радиационно опасных объектах. Последствия радиационных аварий. Защита от радиационных аварий. Аварии на гидродинамических аварий. Защита от гидродинамических аварий. Защита от гидродинамических аварий.  
Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.  
Состояние природной среды. Изменение состава атмосферы ( воздушной среды). Изменение состава гидросферы ( водной среды). Изменение состава суши (почвы). Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.

**Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.**

Первая помощь при массовых поражениях. Первая помощь при поражении аварийно - химически опасными веществами. Первая помощь при бытовых отравлениях.

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

Физическая культура и закаливание. Семья в современном обществе.

**Выпускник научится:**

- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминальной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;

- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;

- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

- анализировать состояние своего здоровья;

- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- безопасно вести и применять права покупателя;



- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

**(9 класс)**

**Предметные:**

**Раздел 1: Основы безопасности личности, общества и государства.**

Основы безопасности личности, общества и государства: Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Международный терроризм как угроза национальной безопасности. Гражданская оборона как

составная часть национальной безопасности. Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение его норм. Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушения, медицинского и духовного персонала. Защита военнопленных и гражданского населения. Проверочная работа по «Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). и Международного гуманитарного права.» Защита от мошенников. Безопасное поведение девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций. Проверочная работа по «Безопасному поведению в криминогенных ситуациях.»

## **Раздел 2 :Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.**

Причины травматизма и пути его предотвращения. Безопасное поведение дома и на улице. Безопасное поведение в школе на занятиях физкультурой и спортом. Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины. Экстренная реанимационная помощь.

## **Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

Здоровье человека. Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде . Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Гигиена питания и воды. Гигиена жилища и индивидуального строительства. Физиологическое и психологическое развитие подростков. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Курение табака и его влияние на здоровье. Употребление алкоголя. Наркомания и токсикомания. Заболевания, передающиеся половым путём

## **Выпускник научится:**

классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;

- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;

- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;

- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

- безопасно использовать ресурсы интернета;

- анализировать состояние своего здоровья;

- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;

- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*

- *безопасно вести и применять права покупателя;*

- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*

- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность;*

*анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*

- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*

- *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*

- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*

- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*

- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*

- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*

- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*

- *оказывать первую помощь при коме;*

- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*

- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*

- *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*

- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*

- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов	Воспитательный потенциал урока. Виды и формы деятельности
1	Основы безопасности личности.	11	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p><i>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
2	Безопасность на дорогах и на транспорте.	6	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, знание правил безопасности на дорогах и на транспорте через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>

			<i>Беседа о ДТП, дискуссия, работа в парах, в группах.</i>
3	Опасные ситуации социального характера	4	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках действий при возникновении опасных ситуаций социального характера, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.</p> <p><i>Дидактическая игра, работа в группах, в парах, дискуссия, исследование, коллективный проект, групповой проект, мини-проект.</i></p>
4	Загрязнения среды обитания	3	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров загрязнения среды обитания и влияния экологии на здоровье человека.</p> <p><i>Дискуссия, исследование, индивидуальный проект, групповой проект..</i></p>
5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	2	<p>Привлечение внимания школьников к использованию средств индивидуальной защиты органов дыхания ценностному аспекту социально значимой информации – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p><i>Практическая работа с противогазами при привлечении учеников старших классов. Дидактическая игра, работа в</i></p>

			<i>группах, в парах.</i>
<b>6</b>	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	<b>3</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для оказания первой медицинской помощи.  <i>Практическая работа по оказанию первой медицинской помощи при кровотечениях-способы остановки кровотечения и наложение повязок. Дидактическая игра, работа в группах, в парах.</i>
<b>7</b>	Основы здорового образа жизни	<b>5</b>	Привлечение внимания школьников к основам здорового образа жизни, изучаемых на уроках ОБЖ. Получение на уроке социально значимой информацией для населения всей страны.  <i>Работа в группах, в парах, дискуссия, исследование, коллективный проект, , мини-проект.</i>
Итого:			34 урока

### 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела / темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Воспитательный потенциал урока. Виды и формы деятельности</b>
--------------	--------------------------------	-------------------------	--



1	Основы безопасности личности.	10	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p><i>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
2	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	4	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для оказания первой медицинской помощи.</p> <p><i>Практическая работа по оказанию первой медицинской помощи при закрытых травмах и наложение повязок. Дидактическая игра, работа в группах, в парах.</i></p>
3	Основы здорового образа жизни.	3	<p>Привлечение внимания школьников к основам здорового образа жизни,</p>

			<p>изучаемых на уроках ОБЖ. Получение на уроке социально значимой информацией для населения всей страны.</p> <p><i>Работа в группах, в парах, дискуссия, исследование, коллективный проект, , мини-проект.</i></p>
Итого:		17 уроков	

### 7 класс.

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов	Воспитательный потенциал урока. Виды и формы деятельности
<b>Раздел 1: Основы комплексной безопасности</b>			
1	1.1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. Защита населения.	2	<p>Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) цель воспитания заключается в личностном развитии обучающихся, проявляющемся:</p> <p>в усвоении ими знаний и общих понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. Защита населения;</p> <p>в приобретении ими</p>

			<p>соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.</p> <p><i>Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
	1.2. Чрезвычайные ситуации геофизического и геологического происхождения, их причины и последствия	11	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека. Человек непрерывно переделывает окружающую среду. Люди должны знать последствия своей деятельности, чтобы избежать бед.
	1.3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия	3	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека. Человек непрерывно переделывает окружающую среду. Люди должны знать последствия своей деятельности, чтобы избежать бед.
	1.4. Чрезвычайные ситуации гидрологического, биологического происхождения и пожаров. Их причины и последствия	10	<p>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике</p>
	1.5 Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	4	Создание благоприятных условий для изучения учащимися психологических особенностей поведения человека при стихийном

			<p>бедствии.</p> <p><i>Схематическое изображение основного материала текста. Виды темперамента человека. Работа в группах по четырём видам темперамента. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
2	<b>Раздел 2: Наложение повязок и помощь при переломах</b>	2	<p>Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к своему здоровью и жизни, т. к. это основа основ всего на Земле.</p> <p><i>Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
3	<b>Раздел 3: Режим учёбы и отдыха подростка.</b>	2	<p>Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к своему здоровью, как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p><i>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>

## 8 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов	Воспитательный потенциал урока. Виды и формы деятельности
<b>1 Раздел: Основы безопасности личности, общества и государства.</b>			
1	1.1 Производственные аварии и катастрофы.	2	<p>Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) цель воспитания заключается в личностном развитии обучающихся, проявляющемся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>в усвоении ими знаний и общих понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Защита населения;</li> <li>в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике. Умение ответственно подходить к своим обязанностям, уметь предвидеть возможные препятствия и быть компетентным в той области, которой занимаешься.</li> </ul>

			<i>Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i>
	1.2 Взрывы и пожары	7	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к производству – основе создания материальных благ для удовлетворения наших потребностей. Человек непрерывно переделывает трудности, которые преследуют его в сфере производства. Люди должны знать последствия своей деятельности, чтобы избежать бед.
	1.3. Аварии с выбросом аварийно- химически опасных веществ.	5	
	1.4 Аварии с выбросом радиоактивных веществ.	4	
	1.5 Гидродинамические аварии.	2	
	1.6 Чрезвычайные ситуации на транспорте.	2	
	1.7 Чрезвычайные ситуации экологического характера.	5	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.</b>	<b>5</b>	Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к здоровью и жизни. Причины травматизма и пути его предотвращения. Безопасное поведение дома и на улице. Безопасное поведение в школе на занятиях физкультурой и спортом. Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины. Экстренная реанимационная помощь.

			<p><i>Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике</i></p>
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>2</b>	<p>Создание благоприятных условий изучения теории и закрепления знаний при изучении основ ЗОЖ. Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к своему здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p><i>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Индивидуальные проекты. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
<b>Итого:</b>		<b>34 урока</b>	

9 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов	Воспитательный потенциал урока. Виды и формы деятельности
<b>1 Раздел: Основы безопасности личности, общества и государства.</b>			
1	1.1 Современный комплекс проблем безопасности.	5	<p>Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) цель воспитания заключается в личностном развитии обучающихся, проявляющемся в усвоении ими знаний и общих понятий о современном комплексе проблем безопасности.</p> <p><i>Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>
	1.2 Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	2	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к организации единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
	1.3 Международное гуманитарное право.	4	Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение
	1.4 Безопасное поведение в	3	



	<p>криминогенных ситуациях.</p>		<p>его норм. Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушения, медицинского и духовного персонала. Защита военнопленных и гражданского населения. Защита от мошенников. Безопасно поведение девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.</p> <p><i>. Слушание объяснений учителя. . Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике. Групповая работа, работа в парах. Дискуссии.</i></p> <p>.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p>Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к своему здоровью и жизни, т. к. это основа основ всего на Земле.</p> <p><i>. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала. Схематическое изображение основного материала текста. Ответы на вопросы в учебнике.</i></p>

3	<p><b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b></p>	14	<p>Создание благоприятных условий изучения теории и закрепления знаний при изучении основ ЗОЖ.</p> <p>Необходимо воспитывать в учащихся бережное отношение к своему здоровью, как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде . Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Гигиена питания и воды. Гигиена жилища и индивидуального строительства.</p> <p>Физиологическое и психологическое развитие подростков. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Курение табака и его влияние на здоровье. Употребление алкоголя. Наркомания и токсикомания. Заболевания, передающиеся половым путём</p> <p><i>Слушание объяснений учителя. Самостоятельная работа с учебником. Анализ прочитанного материала.</i></p>
---	--	----	---

			<i>Схематическое изображение основного материала текста. Индивидуальные проекты. Ответы на вопросы в учебнике.</i>
<b>Итого:</b>			<b>34 урока</b>