Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск



**Рабочая программа**

**по основам безопасности жизнедеятельности 10 класс**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в год: 34

Составитель:

Учитель ОБЖ

высшей категории

Веселовский Андрей Иванович

2021- 2022 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание**  |  |
|  | Основные цели и задачи изучения предмета в 10 классе | 3 |
|  | Планируемые результаты освоения учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в 10 классе | 4 |
|  | Содержание учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в 10 классе | 9 |
|  | Тематическое планирование  | 11 |
|  | Календарно-тематическое планирование  | 13 |
|  | Методическое и материально-техническое обеспечение  | 15 |

Рабочая программа для 10 класса отражает один из возможных вариантов реализации федерального государственного образовательного стандарта на ступени основного общего образования по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», базовый уровень. Составлена на основании программы С.В.Ким Структура и содержание рабочей программы соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

**УМК:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 класс: учебник/ Ким С.В., Горский В.А.- М.: Вентана- Граф,2019.-396с:ил.- (Российский учебник).
2. Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая программа 10 -11 классы: учебно-методическое пособие / С.В. Ким.- М.: Вентана- Граф,2019.-105с:ил.- (Российский учебник).

Учебный план МОУ СОШ №32 отводит 34 часа за год. По окончании 10 класса, в соответствии с постановлением Главы Городского округа Подольск от «О проведении учебных сборов обучающихся юношей 10-х классов общеобразовательных учреждений Городского округа Подольск» и приказа Председателя Комитета по образованию Администрации Г.о.Подольск проводятся учебные сборы по основам военной службы продолжительностью 35 часов.

Проведение практических занятий предусмотрено внеурочной деятельностью при подготовке к участию в соревнованиях оборонно-спортивной направленности и к Всероссийской олимпиаде по ОБЖ.

**Основные** **цели** изучения предмета ОБЖ: — содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз; — содействие снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства; — формирование основ экологического мышления, осознание влияния культуры безопасности жизнедеятельности и социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта природоохранной деятельности; — осознание ответственности и потребности в формировании культуры семейных отношений на основе принятия ценностей семейной жизни — любви, равноправия, заботы, ответственности; — профилактика асоциального поведения учащихся, формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

**Достижение целей обеспечивается решением следующих задач** в образовательном процессе: — обучение учащихся стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания; — воспитание чувства личной сопричастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания; — развитие личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

В основу курса заложены **педагогические принципы**:

1. **Социогуманитарная обусловленность** — учет требований Федерального государственного образовательного стандарта в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности».

2. **Природосообразность** — учет возрастных психофизических особенностей и потребностей старшеклассников, ак- туализация субъектной позиции обучающихся по социальноправовой подготовке в области безопасности жизнедеятельности.

3. **Преемственность** всех ступеней образования — информационно-методическое соответствие целей и содержания предмета ОБЖ в средних и старших классах школы.

4. **Научность**, связь теории с практикой — опора на методологические средства теории безопасности жизнедеятельности; формирование конкретных умений.

5. **Системность** — представление среды и ее объектов в качестве систем, изучение взаимодействия которых ведет к анализу причин и следствий проявления опасностей в среде жизнедеятельности.

6. **Интегративность** — межпредметные и внутрипредметные связи гуманитарного и естественно-научного знания по проблеме безопасности жизнедеятельности.

7. **Культуросообразность** — расширение представлений о ценности, значимости культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества, о ее месте и роли в совокупном комплексе общей культуры жизнедеятельности человека и общества в современной среде обитания.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета в 10 классе**

**Личностные результаты:**

* развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
* формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
* развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
* воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
* формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Метапредметные результаты** предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают: ***умения познавательные, интеллектуальные (***аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

* формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
* анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
* выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
* генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
* планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
* находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
* применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

***умения коммуникативные:***

* взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
* выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

***умения регулятивные (организационные):***

* саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
* владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
* владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
* владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

**Предметные результаты** предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

***в ценностно-ориентационной сфере:***

* ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;
* осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;

***в коммуникативной сфере:***

* умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
* умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
* стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

***в эстетической сфере:***

* умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
* умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

***в бытовой, трудовой и досуговой сфере:***

* грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
* соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
* соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
* знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
* умение оказывать первую помощь; • правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере;

***в сфере физической культуры и здорового образа жизни:***

* накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
* выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
* соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
* умение правильно оказывать первую помощь при травмах на за нятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

**Обучающийся научиться:**

* оценивать модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств, находить способы предупреждения причин ДТП и травматизма людей);
* приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
* приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
* объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
* оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
* распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
* оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
* вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
* выполнять правила поведения на улице, общественных местах;
* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* объяснять преимущества здорового образа жизни;
* объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
* раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
* распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
* оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
* раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
* объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
* комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
* пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* применять средства индивидуальной защиты;
* использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
* характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
* использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
* различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
* описывать основание увольнения с военной службы;
* раскрывать предназначение запаса.
* использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
* выполнять строевые приемы и движение без оружия;
* выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
* выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
* приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
* выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
* описывать порядок хранения автомата;
* различать составляющие патрона;
* снаряжать магазин патронами;
* полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
* объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
* выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
* выполнять изготовку к стрельбе;
* производить стрельбу;
* различать наступательные и оборонительные гранаты;
* описывать устройство ручных осколочных гранат;
* выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
* выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
* объяснять предназначение современного общевойскового боя;
* характеризовать современный общевойсковой бой;
* описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
* выполнять приемы «К бою», «Встать»;
* объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
* выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);
* состав и область применения аптечки индивидуальной;
* особенности оказания первой помощи в бою.
* выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
* использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
* действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
* вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
* использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
* пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.
* работать с приборами дозиметрического контроля;
* объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее;
* устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности;
* объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
* приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию;
* определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
* выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
* описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
* выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
* описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
* выполнять приемы по выносу раненых с поля боя;
* выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).
* определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
* передвигаться по азимутам;
* объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
* распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
* распознавать симптомы употребления наркотических средств;
* использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
* составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

**Содержание учебного предмета**

**основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в 10 классе**

 **(34 часа** и пятидневные учебные сборы в объеме 35 часов**)**

В содержании курса «Основы безопасности жизнедеятельности» учтены положения федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства. За основу проектирования структуры и содержания программы курса принят модульный принцип ее построения и принцип «минимакса» к отбору и наполнению учебно-познавательной информацией.

Принцип «минимакса» предполагает формирование компетентности и культуры безопасности жизнедеятельности личности не за счет роста объема учебно-познавательной информации, а за счет ее повторения, обобщения и систематизации знаний всех школьных предметов.

Структурные компоненты программы ОБЖ — три содержательных раздела (модуля): — основы безопасности личности, общества, государства в современной среде обитания; — основы обороны государства и военная безопасность; — основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

**Основные виды учебной деятельности школьников:**

1. **учебно-познавательная:**

развитие информационной компетентности и функциональной грамотности по ОБЖ в процессе повторения пройденного: изучение ключевых понятий темы, терминов и определений, научных подходов к выявлению факторов риска для жизни и здоровья; закрепление нового материала на репродуктивном и продуктивном уровне: вопросы и задания; планирование личного поведения в экстремальной ситуации, самоопределение достаточности личных знаний по изучаемой теме; опыт самостоятельной творческой деятельности, сотрудничества в малой группе: учебно-исследовательской, проектной (коммуникация, презентация, портфолио);

1. **аналитическая:**

выявление причинно-следственных связей между явлениями и событиями, определяющими состояние опасности (безопасности) среды жизнедеятельности; моделирование стратегии безопасного поведения и оценка личной готовности к минимизации риска ущерба здоровью и безопасности;

**3) практическая деятельность по формированию ключевых компетенций и компетентности по безопасности жизнедеятельности:** формирование личных убеждений, гражданской позиции, правовой грамотности, психофизической готовности к выработке качеств, полезных привычек, способов (моделей) безопасного поведения в опасных ситуациях, определяющих общую компетентность по безопасности жизнедеятельности:

**— мотивационный компонент —** формирование личных убеждений, ценностей и смыслов изучаемых понятий предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», гражданской позиции, правовой грамотности, личного отношения к вопросам охраны здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности;

**— информационный компонент** — формирование научного мировоззрения, научной картины целостного восприятия мира и человека в нем; использование научных подходов в освоении моделей безопасного поведения в экстремальных ситуациях, в формировании культуры безопасности жизнедеятельности личности, умение находить необходимую информацию по предмету ОБЖ, включая формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

**— операционный компонент** (практические умения, опыт): предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций и грамотно действовать, обеспечивая личную и общественную безопасность в случае экстремальной ситуации; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь при неотложных состояниях; опираться в решении спорных вопросов на нормативно-правовые акты и законы Российской Федерации.

Учебной программой целенаправленно транслируется ключевая роль формирования экологической компетентности обучающихся как неотъемлемой части культуры безопасности жизнедеятельности в современной среде обитания. Экологическое мышление и культура безопасности жизнедеятельности личности и общества определены специалистами как ключевые ресурсы выживания современной цивилизации. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности» включает материал по основам здорового образа жизни, который нацелен на понимание подростком себя, осознание своего предназначения, потребностей, особенностей индивидуального развития и социальных требований к культуре безопасности жизнедеятельности личности в современном мире. Теоретический материал и практические рекомендации в учебнике являются итогом обобщения опыта, накопленного за последние десятилетия врачами, спасателями, пожарными, психологами и преподавателями. Природа жизнедеятельности человека и технического прогресса такова, что опасные события и явления всегда были, есть и будут, и каждый человек должен быть готов к ним морально, физически и методически. Задачи, которые ставили перед собой авторы учебнометодического комплекта, — научить школьников методически грамотному поведению в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; содействовать формированию общей культуры безопасности жизнедеятельности в современной среде обитания. В случае экстремальной ситуации знания и умения, полученные при изучении курса основ безопасности жизнедеятельности, могут стать опорой, уменьшить вероятность страха и паники при выполнении действий, необходимых для спасения своей жизни и жизней других людей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов на изучение |
|  | **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства**  | **14** |
|  | Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека | 5 |
|  | Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека | 3 |
|  | Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях | 6 |
|  | **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **8** |
|  | Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания | 3 |
|  | Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях | 5 |
|  | **Раздел 2. Военная безопасность государства** | **12** |
|  | Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность | 4 |
|  | Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз | 8 |

**Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства** (14 ч)

**Глава 1.** Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. (5 ч)

**Глава 2.** Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. (3 ч)

Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. (6 ч)

**Раздел 2. Военная безопасность государства** (12 ч)

Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.(4 ч)

Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. (8ч)

Дополнительно в программу обучения введены темы из раздела караульная служба и строевая подготовка.

**Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** (8 ч)

Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.(3 ч)

Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. (5 ч)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата |
| Планируемая | Фактически |
|  | **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства** |  |  |
|  | **Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека** |  |  |
|  | Культура безопасности жизнедеятельности Системы обеспечения жизнедеятельности и учебного процесса в школе.ИОТ-016-2017, ИПБ-001-2017 | 02.09-06.09 |  |
|  | Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности | 09.09-13.09 |  |
|  | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 16.09-20.09 |  |
|  | Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 23.09-27.09 |  |
|  | Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 30.09-04.10 |  |
|  | **Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека** |  |  |
|  | Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности | 07.10-11.10 |  |
|  | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера Противодействие экстремизм | 14.10-18.10 |  |
|  | Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации | 21.10-25.10 |  |
|  | **Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях** |  |  |
|  | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 04.11-08.11 |  |
|  | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях | 11.11-15.11 |  |
|  | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера | 18.11-22.11 |  |
|  | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | 25.11-29.11 |  |
|  | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование | 02.12-06.12 |  |
|  | Защита национальной безопасности государства от военных угроз | 09.12-13.12 |  |
|  | **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** |  |  |
|  | **Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания** |  |  |
|  | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья Здоровый образ жизни и его составляющие | 16.12-20.12 |  |
|  | Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики | 23.12-27.12 |  |
|  | Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | 13.01-17.01 |  |
|  | **Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях** |  |  |
|  | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок | 20.01-24.01 |  |
|  | Правила оказания первой помощи при травмах | 27.01-31.01 |  |
|  | Первая помощь при кровотечениях, ранениях | 03.02-07.02 |  |
|  | Сердечно-сосудистые заболевания.Первая помощь: сердечно-легочная реанимация | 10.02-14.02 |  |
|  | Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах | 17.02-21.02 |  |
|  | **Раздел 2. Военная безопасность государства** |  |  |
|  | **Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность** |  |  |
|  | Защита населения и территорий от современных обычных средств поражения и оружия массового поражения  | 24.02-28.02 |  |
|  | Средства коллективной защиты от оружия массового пораженияСредства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи | 03.03-07.03 |  |
|  | Защита населения и территорий от радиационной опасности | 10.03-14.03 |  |
|  | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности | 17.03-21.03 |  |
|  | **Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз** |  |  |
|  | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы | 30.03-04.04 |  |
|  | История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.  | 07.04-11.04 |  |
|  | Состав Вооруженных Сил Российской Федерации | 14.04-18.04 |  |
|  | Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации | 21.04-25.04 |  |
|  | Воинская обязанность и военная служба Права и обязанности военнослужащих | 28.04-02.05 |  |
|  | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации | 05.05-09.05 |  |
|  | Строи и управление строем | 12.05-16.05 |  |
|  | Караульная служба | 19.05-23.05 |  |
|  | Итого |  |  |
|  | Учебные военные сборы Юноши | 26.05-30.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование модуля | Состав и предназначение оборудования,входящего в модуль | Количественный состав автоматизированного рабочего места |
| педагога | обучаю-щихся |
| 1 | ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ |
| Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК) | Компьютер SAMSUNG (системный блок,  | 1 шт |  |
| монитор, клавиатура) | 1 шт |  |
| Акустическая система IHOO МТВ5-1 | 1 шт |  |
| Проекционная установка BENQ | 1 шт |  |
| Интерактивная доска Sereen Media | 1 шт |  |
| Многофункциональное устройство Panasonic KX-MB2000 | 1 шт |  |
| 2 | **МАКЕТЫ КАБИНЕТА**  |
| ГОЧС | Фильтрующий противогаз (в разрезе) | 1 шт |  |
| Средства защиты органов дыхания прортивогаз | 20 шт |  |
| ОЗК | 12 шт |  |
| Боевые отравляющие вещества (учебный набор) | 1 шт |  |
| **Приборы РХБЗ** |  |  |
| ДП-5Б | 1 шт |  |
| ДП-63-4 | 1 шт |  |
| ДП-63-А | 1 шт |  |
| ДП-64 | 1 шт |  |
| ДП-24 3Д-5 | 1 шт |  |
| ВПХР | 2 шт |  |
| Дегазирующий комплект АДК | 1 шт |  |
| ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА | **Пневматическое оружие** |  |  |
| Винтовка ИЖ-38 | 7 шт |  |
| **Макеты оружия**  |  |  |
| ММГ АК 78. | 6 шт |  |
| **Боеприпасы (учебные)** |  |  |
| Магазин к АК-47 | 3 шт |  |
| Патроны к АК-47 | 90 шт |  |
| **Инженерные средства** |  |  |
| Мина противотанковая ТМ-57 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Мина противопехотная УМВП-62 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Мина противопехотная У-МВН-80 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Мина противопехотная МОН-50 (учебная) | 1 шт |  |
| Мина противопехотная авиационная ПФМ-1 (учебная) | 1 шт |  |
| Граната Ф1 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Граната РГД-5 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Граната Ф1 (учебная) | 1 шт |  |
| Граната РГД-5 (учебная) | 1 шт |  |
| Граната подствольная к АГС ВОГ-17 (в разрезе) | 1 шт |  |
| Кумулятивный боеприпас ПВМ (в разрезе) | 1 шт |  |
| Действующие патроны России (в разрезе) | 1 шт |  |
| Мины и боеприпасы Великой Отечественной войны | 2 шт |  |
| Патроны Великой Отечественной войны | 3 шт |  |
| 3. | ВИДЕОТЕКА КАБИНЕТА |
| ГОЧС | POJAR DIVX ПОЖАР Владивосток | 97,2 МБ |  |
| 01-СЛУЖБА СПАСЕНИЯ пожар | 97,8 МБ |  |
| ПОЖАР В ШКОЛЕ | 186 МБ |  |
| Детская шалость с огнем  | 60,8 МБ |  |
| Детская шальсть с огнем | 9,50 МБ |  |
| Елочные украшения | 1,77 МБ |  |
| Лесной пожар | 2,60 МБ |  |
| Меры безопасности в новогодние праздники | 90,2 МБ |  |
| ОГНЕТУШИТЕЛЬ как им пользоваться УРОК 40.00 | 29,1 МБ |  |
| Огонь | 320 МБ |  |
| Опасные забавы | 1,91 МБ |  |
| Пожар в доме 00.20 | 1,10 МБ |  |
| Пожар в доме 00.40 | 2,61 МБ |  |
| Пожарная эвакуация | 40,3 МБ |  |
| Правила пользования электричеством | 73,8 МБ |  |
| При пожаре 06.06 | 70,9 МБ |  |
| Профессия пожарный | 1,08 МБ |  |
| Сборник фильмов по противопожарке | 334 МБ |  |
| ГО и ЧС Защита населения от ЧС | 763 МБ |  |
| ГО и ЧС | 423 МБ |  |
| Забота о бедующем | 75,8 МБ |  |
| Защита населения от ЧС | 763 МБ |  |
| Культура безопасности | 11,0 МБ |  |
| Основные причины техногенных аварии | 6,69 МБ |  |
| При землетрясении | 2,71 М |  |
| Системы оповещения ГО | 22,9 МБ |  |
| КРИМИНАЛ И БЫТ | Сам себе МЧС | 1,28 ГБ |  |
| Правила поведения с собаками | 65,0 МБ |  |
| Криминальные ситуации | 47,0 МБ |  |
| Криминальные ситуации  | 2,66 МБ |  |
| Правила поведения детей в быту 04.36 | 53,7 МБ |  |
| Правила безопасности на природе 4.36 | 71,9 МБ |  |
| Опасное сэлфи. 05.00 | 85,1 МБ |  |
| АНТИТЕРРОР | Вас похитили | 42,8 МБ |  |
| История ТЕРРОРИЗМА в России | 85,1 МБ |  |
| Мина в огороде. Вы заложник. В перестрелке на улице. Бомба. 14 минут | 653 МБ |  |
| Обвиняется терроризм Школа ВЫЖИВАНИЯ 27.00 | 87,7 МБ |  |
| Терроризм 18.54 | 60,6 МБ |  |
| Терроризм без маски-1 031.50 | 101 МБ |  |
| Терроризм без маски-2 37.00 | 120 МБ |  |
| Терроризм без маски-3 45.37 | 147 МБ |  |
| Терроризм Что такое 19.00 | 61,1 МБ |  |
| Иду на взрыв 19 .00 | 196 МБ |  |
| ГИБДД | VTS\_07\_1 ДОРОЖНАЯ СКАЗКА | 109 МБ |  |
| БДД ВНИМАНИЕ-ДЕТИ 12минут | 500 МБ |  |
| Туфелька. 07.00 |  |  |
| VTS\_14\_1 ПЕРЕХОД УЛИЦЫ | 11,6 МБ |  |
| VTS\_15\_1 СИГНАЛЫ АВТОТРАНСПОРТА | 19,3 МБ |  |
| на родительское собрание по скутерам 4 рота | 36,9 МБ |  |
| Поведение на дороге | 2,75 МБ |  |
| Правила безопасности в городе 6.00 | 70,8 МБ |  |
| Фильм скутера | 53,7 МБ |  |
| ЛЕД И ВОДА | На воде | 183 МБ |  |
| На льду | 2,34 МБ |  |
| Опасность на льду 09.00 | 64,8 МБ |  |
| Урок 14 Опасность на льду 09.00 | 64,8 МБ |  |
| Урок 14. Меры безопасности льду | 62,0 МБ |  |
| Урок 14. На льду 00.32 | 2,34 МБ |  |
| ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ |  |  |
| КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ | 17,0 МБ |  |
| ОЖОГИ.VOB | 15,6 МБ |  |
| Оказание первой доврачебной помощи | 783 МБ |  |
| Шутка. Мистер Bean.mpg | 78,1 МБ |  |
| Укусы животных и насекомых | 323 МБ |  |
| Урок 13. Приемы реанимации 9 класс, 11 класс | 793 МБ |  |
| При утоплении | 378 МБ |  |
| При утоплении 2 | 266 МБ |  |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ |  |  |
| Урок 14, 15. Конвейер смерти. Никотин | 531 МБ |  |
| ТРАНСПОРТ | Безопасность на дороге | 401 КБ |  |
| Железнодорожный транспорт жд | 397 МБ |  |
| СТРЕЛКОВОЕ ДЕЛО | Знаете ли вы - Автомат Калашникова 03.33 (мультик) | 65,3 МБ |  |
| Автомату Калашникова 65 лет 25.56 | 120 МБ |  |
| Ударная сила. Калашников 25.56 | 168 МБ |  |
| ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РФ  | 42 фильма | 4,35 ГБ |  |
| Броня России 10 фильмов | 3,85 ГБ |  |
| УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ КИНОСТУДИИ МО | 20,3 ГБ |  |
| **Итого:** | 48,2 ГБ |  |
| 4. | **БИБЛИОТЕКА КАБИНЕТА** |
| Законодательные документы | Конституция Российской Федерации |  |  |
| Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «Об образовании», «О противодействии терроризму». |  | 1 |
| Текст военной присяги |  | 2 |
| Военная доктрина Российской Федерации. |  | 2 |
| Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994. |  | 3 |
| Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994. |  | 9 |
| Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994. |  | 4 |
| Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994. |  | 2 |
| Концепция национальной безопасности Российской  |  | 1 |
| Правила дорожного движения РФ. |  | 2 |
| Выписки из УК РФ |  | 1 |
| Семейный кодекс Российской Федерации |  | 1 |
| Методические пособия | С.В. Ким. Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая программа 10 -11 классы: учебно-методическое пособие/ М: Вентана- Граф,2019.-105с:ил.- (Российский учебник). |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки 5-6 классы. — М.: Просвещение, 2012. |  |  |
| Шевченко Г. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные планы 5 класс. — Волгоград.: Учитель, 2012. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник ситуативных задач 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2009. |  |  |
| Жучков А.В. Основы подения и меры безопасности людей на воде. Подольск, 1996 |  |  |
| Дидактический материал | Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль 5-6 классы. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| В.А.Шкенев Поурочные разработки 10 класс по учебнику Основы безопасности жизнедеятельности Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Волгоград.: Учитель, 2012. |  |  |
| Разработки уроков 5,6,7,8,10,11 классов План урока (Microsoft Word), Презентация урока (Microsoft PowerPoint). |  |  |
| Учебные пособия | Ким С.В., Горский В.А Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 класс: учебник/.- М.: Вентана- Граф,2019.-396с:ил.- (Российский учебник). |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 5 кл. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2007. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 6 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 7 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 20013. |  |  |
| М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 8 кл. — 8-е изд. – М.: Астрель, 2006. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 8 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 20014. |  |  |
| М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 9 кл. — 8-е изд. – М.: Астрель, 2006. |  |  |
| Смирнов А. Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 9 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 20012. |  |  |
| Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 2003. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 2011. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 11 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. |  |  |
| А.Л.Рыбин, М.В.Маслов Дорожное движение. Безопасность пешеходов,пассажиров, водителей. 5-9 классы. Просвещение, 2008. |  |  |
| А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений Просвещение, 2008. |  |  |
| Дополнительная литература | Для поступающих в военное училище. Условия приема.  |  |  |
| Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000. |  |  |
| И. Журавлев, А. Шлыков Личная безопасность. — Смоленск.: Русич, 1997. |  |  |
| И.Д.Помбрик Карта офицера. Воениздат, 1985. |  |  |
| Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – ЭКСМО-ПРЕСС, М. 1999. |  |  |
| Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – ЭКСМО-ПРЕСС, М. 200. |  |  |
| Советская военная энциклопедия. Воениздат, М. 1976. |  |  |
| Учебник сержанта ВДВ. Воениздат, М. 1989. |  |  |
| Н.В. Надеев. Книга охотника. Зап-СибИздат, 1956. |  |  |
| Наставление по военн0-инженерному делу. Воениздат, М. 1956. |  |  |
| Наука выживать Учебное пособие содружества ветеранов специальных подразделений. М.2010. |  |  |
| Безопасности России. Правовые, социально-экономические и научно-технические аспекты. –Знание, М.1999. |  |  |
| Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир,1997. |  |  |
| Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997. |  |  |
| Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях. |  |  |
| Словарь военных терминов.—М.: Военное издательство, 1983. |  |  |
| Мураховский В.И. Оружие пехоты. – АрсеналПРЕСС, М.1997. |  |  |
| 5  | **ПЛАКАТЫ КАБИНЕТА** |
| Военно-патриотическое направление | Флаг, герб, гимн РФ | 1 |  |
| Портреты воинских начальников России | 8 |  |
| Военная подготовка | Дни воинской славы РФ | 1 |  |
| Вооруженные Силы РФ(структура) | 1 |  |
| Гражданская оборона | Уголок по гражданской обороне | 1 |  |
| Средства коллективной защиты |  |  |
| Средства индивидуальной защиты |  |  |
| Порядок и правила эвакуации |  |  |
| Пожарная безопасность | Пожарная безопасность | 2 |  |
| Безопасность дорожного движения | Безопасность дорожного движения | 1 |  |
| Безопасность поведения и на воде | Безопасность поведения и на воде | 1 |  |
| Антитеррористическая безопасность | Терроризм- угроза миру | 1 |  |
| Школа выживания | Первая помощь. Оказание взаимопомощи. |  |  |
| Первая помощь. Оказание самопомощи. |  |  |
| Способы разведения костров и их типы | 1 |  |
| Оборудование укрытий. Экипировка | 1 |  |
| Ориентирование на местности | Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Изображение рельефа местности | 1 |  |
| Здоровый образ жизни  | Здоровый образ жизни | 1 |  |