

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации муниципального района

"Корочанский район"

МБОУ «Бехтеевская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Е.В. Московченко

Протокол №5
от 15 июня 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Е.В. Московченко

Протокол №1
от 29 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Бехтеевская СОШ"



А.В. Кийков

Приказ №190
от 31 августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3650565)

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-6 классов

село Бехтеевка, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ОБЖ (далее — Программа) разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24 декабря 2018 года № ПК-1 вн), требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее - ФГОС) основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287) с учетом распределенных по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету ОБЖ, примерной программы воспитания.

При разработке программы учитывались основные положения следующих государственных документов (в последних редакциях):

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О гражданской обороне»;
- Федерального закона «О радиационной безопасности населения»;
- Федерального закона «О пожарной безопасности»;
- Федерального закона «О безопасности дорожного движения»;
- Федерального закона «О противодействии терроризму»;
- Семейного кодекса Российской Федерации;
- Уголовного кодекса Российской Федерации;
- Правил дорожного движения Российской Федерации;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования;

Настоящая Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися минимума основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей,

способствующих формированию практических умений и навыков, и их разумное взаимодополнение.

В Программе содержание предмета ОБЖ структурно представлено модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения предмета на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

модуль «Здоровье и как его сохранить»;

модуль «Безопасность на транспорте»;

модуль «Безопасность в быту»;

модуль «Безопасность в социуме»;

модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»;

модуль «Безопасность в информационном пространстве»;

модуль «Безопасность в природной среде»;

модуль «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;

модуль «Основы медицинских знаний»;

В целях обеспечения системного подхода в изучении предмета ОБЖ на уровне основного общего образования Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность - по возможности ее избегать - при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры. Программой предусматривается использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажерных систем и виртуальных моделей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В соответствии с требованиями ФГОС учебный предмет ОБЖ входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения на уровне основного общего образования.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования личных и социально значимых качеств учащихся, направленных на повышение уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз, в том числе от отрицательного влияния человеческого фактора на

общественную безопасность.

Изучение предмета способствует формированию у обучающихся в 5-6 классах основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности на современном этапе. В процессе освоения предмета, обучающиеся приобретут необходимые знания, умения, навыки и сформируют компетенции для обеспечения безопасной жизнедеятельности в обществе в условиях современного мира, в том числе с учётом региональных особенностей.

Учитывая требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и положения Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности, в ходе преподавания предмета целесообразно использовать сочетание новых и традиционных подходов к изучению вопросов комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах, в том числе в социальной среде. Особое внимание уделяется антиэкстремистской и антитеррористической безопасности, а также общегосударственной системе защиты личности, общества, государства от террористических угроз.

Обучение по новой программе будет способствовать выработке у учащихся умений распознавать угрозы, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Основная цель предмета — научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости действовать со знанием дела.

В ходе освоения содержания предмета обучающиеся сформируют индивидуальные социальные качества, компетентности, что окажет важное влияние на их подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в современном обществе в реальных условиях окружающего мира.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Цель изучения учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования:

— научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости действовать со знанием дела;

— сформировать у них культуру безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

— формирование активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;

— знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета ОБЖ в 5 и в 6 классах предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение предмета ОБЖ в 5 классе отводится 34 часа, в 6 классе- 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни.

Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера. Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Влияние человеческого фактора на возникновение опасных ситуаций.

Модуль № 2 «Здоровье и как его сохранить»:

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья.

Режим дня. Отдых. Сон. Правильная и неправильная осанка. Близорукость и дальновзоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы.

Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Факторы, способствующие сбережению здоровья (правильное питание, закаливание организма).

Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»:

Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые).

Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам.

Общественный транспорт и правила для его пассажиров. Школьный автобус и правила пользования им. Правила для пассажиров трамваев, троллейбусов, автобусов.

Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

Модуль № 4 «Безопасность в быту»:

Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы).

Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

Источники опасности в современном жилище. Бытовой газ — источник повышенной опасности. Гигиена жилища.

Основные правила безопасности в подъезде и лифте. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

Правила поведения при пожаре в квартире. Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью..

Модуль № 5 «Безопасность в социуме»:

Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома. Криминальные угрозы, как их избежать.

Модуль № 6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:

Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности. Ответственность за экстремистскую деятельность.

Понятие «терроризм». Особенности современного терроризма. Виды террористической деятельности. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах.

Признаки наличия взрывного устройства. Правила поведения в различных ситуациях, связанных с проявлением террористической деятельности. Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. Захват в заложники. Правила поведения при захвате самолета террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»:

Основные источники информации. Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

Информационная безопасность детей. Угроза информационной безопасности. Понятия «буллинг», «кибербуллинг». Способы избежать контактов с компьютерными агрессорами..

Модуль № 8 «Безопасность в природной среде»:

Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололед и гололедица.

Правила поведения на замерзшем водоеме. Безопасность при купании в водоемах летом.

Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий..

Модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»:

Понятие «химическое заражение местности». Хлор и аммиак – аварийно-химически опасные вещества (АХОВ). Правила действия после оповещения об аварии и угрозе химического заражения. Индивидуальные средства защиты.

Радиационно опасный объект. Радиационная авария. Правила безопасного поведения в условиях радиационной обстановки.

Понятие «гидродинамическая авария». Правила безопасного поведения в условиях гидродинамической аварии.

Модуль № 10 «Основы медицинских знаний»:

Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи.

Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов.

Различные пути попадания отравляющих веществ в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией.

Понятия «ушиб», «травма», «перелом». Первая помощь. форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его

мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

1. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

2. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

3. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы

обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности;

принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

5. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

6. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны,

осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

1. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться

в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

2. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и

оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,

умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта(явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям. Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечивать:

По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;

5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;

6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;

7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы

обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Распределение предметных результатов, формируемых в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, по учебным модулям:

Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:

объяснять понятия опасной и чрезвычайной ситуации, анализировать, в чём их сходство и различия (виды чрезвычайных ситуаций, в том числе террористического характера);

раскрывать смысл понятия культуры безопасности (как способности предвидеть, по возможности избегать, действовать в опасных ситуациях);

приводить примеры угрозы физическому, психическому здоровью человека и/или нанесения ущерба имуществу, безопасности личности, общества, государства;

классифицировать источники опасности и факторы опасности (природные, физические, биологические, химические, психологические, социальные источники опасности — люди, животные, вирусы и бактерии; вещества, предметы и явления), в том числе техногенного происхождения; раскрывать общие принципы безопасного поведения.

Модуль № 2 «Здоровье и как его сохранить»:

раскрывать смысл понятий здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни; характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека;

раскрывать понятия заболеваний, зависящих от образа жизни (физических

нагрузок, режима труда и отдыха, питания, психического здоровья и психологического благополучия);

сформировать негативное отношение к вредным привычкам (табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость).

Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»:

соблюдать правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения;

Модуль № 4 «Безопасность в быту»:

объяснять особенности жизнеобеспечения жилища; классифицировать источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты); соблюдать правила безопасного поведения, позволяющие предупредить возникновение опасных ситуаций в быту;

знать о правилах вызова экстренных служб и ответственности за ложные сообщения;

безопасно действовать при возникновении аварийных ситуаций техногенного происхождения в коммунальных системах жизнеобеспечения (водо- и газоснабжение, канализация, электроэнергетические и тепловые сети); безопасно действовать при пожаре в жилых и общественных зданиях.

Модуль № 5 «Безопасность в социуме»:

распознавать и характеризовать ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);

соблюдать правила коммуникации с незнакомыми людьми (в том числе с подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);

безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

безопасно действовать в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера.

Модуль № 6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:

объяснять понятия экстремизма, терроризма, их причины и последствия; сформировать негативное отношение к экстремистской и террористической деятельности; распознавать ситуации угрозы террористического акта в доме, в общественном месте;

безопасно действовать при обнаружении в общественных местах бесхозных (или опасных) вещей и предметов;
безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников.

Модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»:
приводить примеры информационных и компьютерных угроз;
характеризовать потенциальные риски и угрозы при использовании сети Интернет (далее — Интернет), предупреждать риски и угрозы в Интернете (в том числе вовлечения в экстремистские, террористические и иные деструктивные интернет-сообщества);

Модуль № 8 «Безопасность в природной среде»:
соблюдать правила безопасного поведения на природе;
объяснять правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года;
характеризовать виды стихийных бедствий.

Модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»:
характеризовать химические заражения местности, радиационные заражения;
знать и объяснять правила безопасного поведения во время техногенных катастроф;
знать средства индивидуальной защиты.

Модуль № 10 «Основы медицинских знаний»:
оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	контроль ные работы	практиче ские работы				
Модуль 1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.								
1.1.	Опасности в жизни человека	1	0	0		Характеризуют опасные ситуации. Анализируют особенности опасных ситуаций.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
1.2.	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях	1	0	0		Усваивают правила безопасного поведения.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
1.3.	Разновидности чрезвычайных ситуаций	1	0	0		Различают чрезвычайные ситуации по причинам возникновения и последствия.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		3						
Модуль 2. Здоровье и как его сохранить.								
2.1.	Что такое здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		Анализируют определение понятия «здоровье». Характеризуют составляющие здоровья. Определяют понятие «здоровый образ жизни».	Устный опрос;	https://infourok.ru/
2.2.	Как сохранить здоровье	1	0	0		Характеризуют факторы, сберегающие здоровье:	Устный опрос;	https://infourok.ru/

						правильное питание, двигательная активность, закаливание.		
2.3.	Личная гигиена	1	0	0		Описывают правила личной гигиены	Тестирование	https://infourok.ru/
2.4.	Предупреждение вредных привычек. Основные правила здорового образа жизни	1	0	0		Объясняют пагубное влияние курения, игромании, наркомании на здоровье человека.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
2.5.						Формулируют правила здорового образа жизни.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		4						
Модуль 3. Безопасность на транспорте.								
3.1.	Правила поведения для пешеходов	1	0	0		Объясняют принципы безопасного поведения на дороге. Усваивают элементы дорожной системы.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
3.2.	Правила поведения для пассажиров	1	0	0		Сравнивают правила поведения для пешехода и пассажира.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
3.3.	Если вы водитель велосипеда	1	0	0		Формулируют правила для велосипедиста.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		3						
Модуль 4. Безопасность в быту.								
4.1.	Среда обитания человека	1	0	0		Характеризуют особенности сельских поселений и городов как среды обитания. Анализируют факторы, влияющие на человека в городе и в сельской местности.	Устный опрос;	https://infourok.ru/

4.2.	Службы, которые всегда приходят на помощь	1	0	0		Усваивают телефоны экстренных служб.	Тестирование	https://infourok.ru/
4.3.	Основные правила безопасности на улице	1	0	0		Усваивают правила безопасного поведения на улице, в толпе.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
4.4.	Безопасность дома	1	0	0		Усваивают правила пользования бытовым газом во избежание опасностей.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
4.5.	Безопасность в подъезде и на игровой площадке	1	0	0		Учатся пользоваться лифтом, безопасно вести себя на игровой площадке.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
4.6.	Как вести себя при пожаре	1	0	0		Составляют правила поведения во время пожара	Тестирование	https://infourok.ru/
Итого по модулю		6						
Модуль 5. Безопасность в социуме.								
5.1.	Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой	1	0	0		Характеризуют общее понятие «криминогенная ситуация», формулируют виды криминогенных ситуаций.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
5.2.	Советы на всю жизнь	1	0	0		Формулируют правила безопасного поведения при встрече с грабителями, компьютерными мошенниками и др.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		2						
Модуль 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму.								
6.1.	Что такое экстремизм	1	0	0		Характеризуют экстремизм как противоправное	Устный опрос;	https://infourok.ru/

						социальное деяние.		
6.2.	Терроризм — крайняя форма экстремизма	1	0	0		Характеризуют терроризм как идеологию насилия.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
6.3.	Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта	1	0	0		Изучают правила поведения в опасных террористич. ситуациях.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		3						
Модуль 7. Безопасность в информационном пространстве.								
7.1.	Что такое информационная среда	1	0	0		Характеризуют информационную среду и информационную безопасность. Объясняют опасность киберзависимости, кибербуллинга.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
7.2.	Безопасное использование информационных ресурсов	1	0	0		Формируют умение противостоять опасностям информационной среды.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		2						
Модуль 8. Безопасность в природной среде.								
8.1.	Как погодные условия могут влиять на безопасность человека	1	0	0		Характеризуют особенности влияния погодных условий на безопасность человека.	Тестирование	https://infourok.ru/
8.2.	Безопасное поведение на водоёмах при различных погодных условиях	1	0	0		Усваивают правила безопасного поведения на водоёмах в разное время года.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
8.3.	Стихийные бедствия и их опасности		0	0		Изучают, какие явления относятся к стихийным бедствиям.	Устный опрос;	https://infourok.ru/

Итого по модулю		3						
Модуль 9. Безопасность в ЧС техногенного характера.								
9.1.	Химические производства и связанные с ними опасности	1	0	0		Узнают об авариях на химических сооружениях.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
9.2.	Ядерные объекты и их опасности	1	0	0		Узнают об авариях на радиационно опасных объектах.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
9.3.	Гидротехнические сооружения и их опасности	1	0	0		Узнают об авариях на гидротехнических сооружениях.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		3						
Модуль 10. Основы медицинских знаний.								
10.1	Основные правила оказания первой помощи Первая помощь и взаимопомощь при ожоге	1	0	0		Знакомятся с правилами оказания первой помощи.	Устный опрос;	https://infourok.ru/
10.2	Первая помощь при отравлениях	1	0	0		Учатся оказывать помощь при ожогах	Устный опрос;	https://infourok.ru/
10.3	Первая помощь при травмах	1	0	0		Учатся оказывать помощь при отравлениях	Устный опрос;	https://infourok.ru/
10.4		1	0	0		Учатся оказывать помощь при травмах	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по модулю		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	Практичес- кие работы		
1.	Опасности в жизни человека	1	0	0		Устный опрос;
2.	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях	1	0	0		Устный опрос;
3.	Разновидности чрезвычайных ситуаций	1	0	0		Устный опрос;
4.	Что такое здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		Устный опрос;
5.	Как сохранить здоровье	1	0	0		Устный опрос;
6.	Личная гигиена	1	0	0		Тестирование
7.	Предупреждение вредных привычек	1	0	0		Устный опрос;
8.	Основные правила здорового образа жизни	1	0	0		Устный опрос;
9.	Правила поведения для пешеходов	1	0	0		Устный опрос;
10.	Правила поведения для пассажиров	1	0	0		Устный опрос;
11.	Если вы водитель велосипеда	1	0	0		Устный опрос;
12.	Среда обитания человека	1	0	0		Устный опрос;
13.	Службы, которые всегда приходят на помощь	1	0	0		Тестирование
14.	Основные правила безопасности на улице	1	0	0		Устный опрос;
15.	Безопасность дома	1	0	0		Устный опрос;
16.	Безопасность в подъезде и на игровой площадке	1	0	0		Устный опрос;
17.	Как вести себя при пожаре	1	0	0		Тестирование
18.	Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой	1	0	0		Устный опрос;
19.	Советы на всю жизнь	1	0	0		Устный опрос;
20.	Что такое экстремизм	1	0	0		Устный опрос;
21.	Терроризм — крайняя форма экстремизма	1	0	0		Устный опрос;
22.	Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта	1	0	0		Устный опрос;
23.	Что такое информационная среда	1	0	0		Устный опрос;
24.	Безопасное использование информационных ресурсов	1	0	0		Устный опрос;
25.	Как погодные условия могут влиять на безопасность человека	1	0	0		Тестирование
26.	Безопасное поведение на водоёмах при различных погодных условиях	1	0	0		Устный опрос;
27.	Стихийные бедствия и их опасности	1	0	0		Устный опрос;
28.	Химические производства и связанные с ними опасности	1	0	0		Устный опрос;
29.	Ядерные объекты и их опасности	1	0	0		Устный опрос;
30.	Гидротехнические сооружения и их опасности	1	0	0		Устный опрос;
31.	Основные правила оказания первой	1	0	0		Устный опрос;

	помощи					
32.	Первая помощь и взаимопомощь при ожоге	1	0	0		Устный опрос;
33.	Первая помощь при отравлениях	1	0	0		Устный опрос;
34.	Первая помощь при травмах	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
всего			контрольные работы	практические работы		
Модуль 1. Здоровье и как его сохранить (Здоровье и правила его сбережения).						
1.1.	Факторы, способствующие сбережению здоровья.	1	0	0	Характеризуют факторы, сберегающие здоровье: правильное питание, двигательную активность, закаливание.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
1.2.	Факторы, разрушающие здоровье.	1	0	0	Объясняют пагубное влияние курения, игромании, наркомании на здоровье человека.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
1.3.	Профилактика вредных привычек.	1	0	0	Формируют отрицательное отношение к вредным привычкам, разрабатывают меры профилактики названных привычек.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
1.4.	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.	1	0	0	Устанавливают, какое воздействие на человека оказывают физические, биологические, химические факторы окружающей среды.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
1.5.	Правила личной гигиены при занятиях туризмом.	1	0	0	Описывают правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать во время туристских походов.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
1.6.	Туризм как часть комплекса ГТО.	1	0	0	Составляют личный план выполнения норм ГТО, участвуя в туристских походах.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
Итого по модулю				6		
Модуль 2. Безопасность в природной среде (Безопасное поведение на природе).						
2.1.	Безопасное поведение в туристских походах.	1	0	0	Объясняют необходимость соблюдения правил безопасного поведения в туристских походах.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
2.2.	Виды туристских походов.	1	0	0	Усваивают принципы разработки маршрута, подбора туристского снаряжения в зависимости от вида похода.	Устный опрос; https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/

6.2.	Первая помощь при травматических повреждениях.	3	0	2	Описывают средства оказания первой помощи в походе. Отрабатывают навыки оказания первой помощи при травмах, ушибах. Распознают виды кровотечений и способы оказания помощи при кровотечениях.	Устный опрос; Практическая работа;	https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
6.3.	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	1	0	0	Изучают особенности оказания первой помощи при тепловом ударе, переохлаждении, отморожении, ожоге.	Устный опрос;	https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
6.4.	Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге.	1	0	0	Изучают особенности оказания первой помощи при тепловом ударе, переохлаждении, отморожении, ожоге.	Устный опрос;	https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
6.5	Психологическая поддержка пострадавшего. Промежуточная аттестация в форме итогового тестирования	1	1	0	Объясняют значение психологической поддержки для пострадавшего. Изучают способы оказания психологической поддержки.	Итоговое тестирование	https://media.prosv.ru/ https://lecta.ru/uchitelyu https://videouroki.net/ https://resh.edu.ru/
Итого по модулю				7	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0				4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс /Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льяная Л.И., Маслов М.В.; под редакцией Егорова С.Н., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Основы безопасности жизнедеятельности (2 частях), 8-9 класс /Рудаков Д.П. и другие; под научной редакцией Шойгу Ю.С., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс /Хренников Б.О., Гололобов Н.В. и другие; под редакцией Егорова С.Н., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru> <https://nsportal.ru/>

<https://mukobg.jimdofree.com/>

