

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол от 22.05.2019 № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор Д.В. Смирнова  
Приказ от 23.05.2019 № 84/1-у



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5 класса**  
**на 2019/2020 учебный год**

Учитель: Просолова Александра Алексеевна

Санкт-Петербург

2019

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа для 5-х классов составлена на основе нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями) (далее ФГОС ООО);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Распоряжение Комитета по образованию от 03.04.2019 № 1010-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019/2020 учебном году»;
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год»;
6. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
7. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 10.04.2019 № 03-28-2905/19-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год».

Программа курса «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5-х классов, разработана в соответствии с требованиями Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной охране», «О гражданской обороне» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций». Данная рабочая программа по ОБЖ для 5-х классов разработана на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по ОБЖ (базовый уровень) и с использованием комплексной программы для общеобразовательных школ под общей редакцией А. Т. Смирнова («Просвещение», 2012г).

Программа рассчитана на изучение в 5 классе «Основ безопасности жизнедеятельности» в течение 34 часов учебного времени в год. Минимальное количество учебных часов в неделю – 1.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного

уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

**Учебный курс строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:**

- ✓ Изучение правил обеспечения безопасности на транспорте;
- ✓ Продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре;
- ✓ Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- ✓ Знакомство с мерами по профилактике травм в школьном возрасте;
- ✓ Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- ✓ Иметь представление об основных видах здорового образа жизни;
- ✓ Знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения.

**Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:**

- ✓ дать: знания о здоровье и здоровом образе жизни; знания о правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- ✓ научить: говорить, слушать, искать знания; оказать помощь;
- ✓ воспитать: культуру мышления; культуру общения;
- ✓ формировать: достоинство, нравственные убеждения;
- ✓ развить: способности, память, внимание; самоконтроль.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркоманией и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний, основы здорового образа жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней».

Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение

ситуационных задач, практических навыков эвакуации, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий в настоящем и будущем, ориентированных на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление.

Учебные вопросы распределяются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и уровня их подготовленности по другим основным образовательным программам.

### **Место предмета в учебном плане:**

Данная рабочая программа предполагает обучение в объеме 34 часа, в неделю 1 час.

Тестирование-4, практических занятий-3.

С учетом возрастных особенностей учащихся 5 класса выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, продуманы возможные формы контроля, сформулированы ожидаемые результаты обучения.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты:**

развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### **Метапредметные результаты:**

овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасные и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

овладение обучающимися навыками самостоятельно 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;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

### **Предметные результаты:**

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

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

формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;

формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;

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

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

знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умения оказывать первую медицинскую помощь;

умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## **Содержание учебной программы:**

### **Раздел I.**

#### **Основы комплексной безопасности.**

##### **Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека**

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с

учетом окружающей среды.

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе, с взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

## **Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера**

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

## **Тема 3. Опасные ситуации природного характера**

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

## **Тема 4. Опасные ситуации социального характера**

Криминогенные ситуации и личная безопасность. Обеспечение личной безопасности дома.

Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

## **Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

## **РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **Тема 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

### **Тема 7. Факторы, разрушающие здоровье**

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

## **Раздел III. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

### **Тема 8. Первая помощь и правила ее оказания**

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи. Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

- ✓ при ушибах;
- ✓ при ссадинах;
- ✓ при носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

- ✓ медикаментами;
- ✓ препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

Резерв 2 урока.

### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

#### **Для обучающихся:**

1. Учебник: 5 класс, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников М «Просвещение».

#### **Дополнительно:**

1. Дорожная безопасность. Учебное пособие по правилам и безопасности дорожного движения для 5 класса СПб
2. Безопасность на дорогах. Рабочая тетрадь 5-9 классы.

3. Учебно - методический комплект. Безопасность на дорогах.

**Для учителя:**

1. Учебник: 5класс, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников М «Просвещение»
2. Охрана жизнедеятельности в школе «Учитель» - электронное пособие.
3. Латчук В.Н., Марков В.В. ОБЖ Методическое пособие для 5 класса., - М.: «Дрофа»
4. ОБЖ: 5-й. кл.: учебник М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель.
5. ОБЖ: 5-й. кл.: учебник С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков – М.: Дрофа.
6. DVD диски

**Тематическое и поурочное планирование учебной программы  
для 5-х классов:**

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Модуль-1	Основы безопасности личности, общества и государства	22
Раздел-1	Основы комплексной безопасности	22
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2
Тема 4	Опасные ситуации социального характера	3
Тема 5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного	6
	Итоговое задание	
Модуль-2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	12
Раздел-2	Основы здорового образа жизни	5
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый	3
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2
Раздел-3	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	5
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	5
	Всего часов	34



### Поурочный план 5 «А,Б,В» класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Виды и формы контроля	Дата проведения			Использование ИКТ
					5а	5б	5в	
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (22 часов)								
Тема 1 Человек, среда его обитания, безопасность человека (5)								
1	Город как среда обитания	1	Урок изучения нового	Фронтальный опрос	1.09	6.09	3.09	Диск № (видеоф)
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1	комбинированный	Индивидуальный тест	7.09	13.09	10.09	Диск № 1
3	Особенности природных условий в городе	1	урок повторения, повторительно-обобщающий	Парный	14.09	20.09	17.09	
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1	урок комплексного применения знаний	Групповой	21.09	27.09	24.09	Презентация
5	Безопасность в повседневной жизни	1	урок закрепления	Фронтальный	28.09	4.10	1.10	Видеофильм
Тема 2 Опасные ситуации техногенного характера (6)								
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1	урок изучения нового	Фронтальный опрос	5.10	11.10	8.10	Диск № 1
7	Пешеход. Безопасность пешехода	1	комбинированный	Фронтальный опрос	12.10	18.10	15.10	
8	Пассажир. Безопасность пассажира	1	урок повторения, повторительно-обобщающий	Индивидуальный тест	19.10	25.10	22.10	Презентация
9	Водитель	1	урок комплексного применения знаний	Парный	26.10	8.11	12.11	Презентация
10	Пожарная безопасность	1	урок закрепления	Групповой	9.11	15.11	19.11	Видеофильм
11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1	комбинированный	Фронтальный опрос	10.11	22.11	26.11	Диск № 1
Тема 3 Опасные ситуации природного характера (2)								
12	Погодные условия и безопасность человека	1	комбинированный	Парный	16.11	29.11	3.12	Видеофильм
13	Безопасность на водоемах	1	урок закрепления	Групповой	23.11	6.12	10.12	Презентация

Тема 4 Опасные ситуации социального характера (3)								
14	Криминогенные ситуации и личная безопасность	1	урок изучения нового	Индивидуальный тест	30.11	13.12	17.12	Видеофильм
15	Обеспечение личной безопасности дома	1	комбинированный	Парный	7.12	20.12	24.12	Диск № 1
16	Обеспечение личной безопасности на улице	1	урок повторения, повторительно-обобщающий	Фронтальный опрос	14.12	27.12	14.01	Видеофильм
Тема 5 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (6)								
17	Чрезвычайные ситуации природного характера	1	урок изучения нового	Индивидуальный тест	21.12	17.01	21.01	
18	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1	комбинированный	Парный	28.12	24.01	28.01	Диск № 2
19-20-21	Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (практические занятия)	3	урок повторения, повторительно-обобщающий	Групповой	18.01 25.01 1.02	31.01 7.02 14.02	4.02 11.02 18.02	Диск № 2
22	Основы комплексной безопасности.	1	комбинированный	Фронтальный опрос	8.02	21.02	25.02	Видеофильм
Раздел 2. Основы здорового образа жизни(5 часа)								
Тема 6 Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3)								
23	О здоровом образе жизни	1	урок изучения нового	Групповой	15.02	28.02	4.03	Презентация
24	Двигательная активность и закаливание организма - необходимое условие укрепления здоровья	1	комбинированный	Фронтальный опрос	22.02	7.03	11.03	
25	Рациональное питание. Гигиена питания	1	урок повторения, повторительно-обобщающий	Парный	1.03	14.03	18.03	Диск № 2
Тема 7 Факторы, разрушающие здоровье (2)								
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1	урок изучения нового	Фронтальный опрос	15.03	21.03	1.04	Видеофильм
27	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	1	комбинированный	Групповой	22.03	4.04	8.04	Презентация
Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 часа)								

Тема 8 Первая медицинская помощь и правила ее оказания (7)								
28	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений	3	комбинированный	Групповой	5.04	11.04	15.04	Диск № 2
29					12.04	18.04	22.04	
30					19.04	25.04	29.04	
31	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	4			20.04	30.04	6.05	
32					17.05	16.05	13.05	
33					24.05	23.05	20.05	
34								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>34</b>						