

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования администрации Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 291-1/о
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Социальный проект «Здоровье»
для обучающихся 6в класса
на 2024-2025 учебный год

Составила:
Карякина Наталья Викторовна
учитель - Безопасности жизнедеятельности

г. Санкт-Петербург 2024

Содержание программы внеурочной деятельности (6 класс)

Программа внеурочной деятельности Социальный проект «Здоровье» предназначена для учащихся 6-В класса.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, в соответствии с учебным планом образовательного учреждения.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы обучения:

Формы обучения учащихся: групповая, парная, индивидуальная.

Основные виды учебной деятельности учащихся:

1. Познавательная – работа над учебным материалом.
2. Ценностно-ориентировочная – моделирование различных ситуаций в области безопасности жизнедеятельности, формирование умения принимать решения в ситуации выбора.
3. Эстетическая – развитие способности выражать свои эмоции, чувства.
4. Коммуникативная – общение, являющееся условием познания.

Методы обучения:

1. **Словесные** (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
2. **Наглядные** (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций. материальной базы);
3. **Эвристические** – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
4. **Практические** (работа над проектом. решение теоретических и практических задач).

Раздел I Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях 16 ч.:

Опасные и чрезвычайные ситуации. Что к ним приводит? Понятие об опасных, экстремальных, чрезвычайных ситуациях. Обеспечение личной и общественной безопасности.

Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций. Принципы подготовки к кратковременному и длительному путешествию.

Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией. Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией и действия по их преодолению. Переутомление. Уныние. Страх. Боль и травмы. Холод. Жара. Голод.

Влияние климата на человека. Общие правила успешной акклиматизации. Особенности акклиматизации в различных погодных условиях. Правила успешной акклиматизации.

Если ты отстал от группы. Правила поведения в условиях автономного существования в природной среде. Организация похода, поведение во время марша.

Если ты заблудился в лесу. Алгоритм действий «Если ты заблудился в лесу». Ориентиры помогающие найти путь у жилию.

Авария транспортного средства в безлюдной местности. Способы подачи сигналов бедствия. Порядок действия при аварии транспортного средства. Способы подачи сигналов бедствия: костры, Звуковые сигналы, луч света от зеркала.

Ориентирование по компасу. Компас, топографическая карта, азимут.

Ориентирование по солнцу, луне, звездам. Местное солнечное (астрономическое) время. Гномон. Истинный или местный полдень данной местности.

Ориентирование по местным признакам. Как находить дорогу к жилию. Местные признаки, используемые для определения стран Света. Тропы, сама, затесы.

Устройство временных укрытий. Добывание огня, разведение костра. Постройка основных типов летних и зимних убежищ. Выбор места. Убежища в лесной зоне, в пустыне. Типы костра. Выбор места для костра. Виды растопки.

Обеспечение бытовых потребностей. Изготовление ножа, ложки, котелка. Самодельные веревки.

Обеспечение водой. Поиск и добывание воды. Изготовление фильтра для воды из природных материалов.

Организация питания. Добывание пищи в экстремальной ситуации. Чем можно питаться. Различать съедобные несъедобные ягоды и растения. Каких мелких животных и беспозвоночных можно есть.

Личная гигиена, уход за одеждой и обувью. Правила личной гигиены в условиях однодневного и многодневного туристического похода и в случае вынужденного автономного пребывания на природе.

Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению. Опасные животные лесной зоны. Переправы через реки. Техника безопасности при движении в горах, в том числе по лавиноопасным склонам.

Раздел II Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10 ч.:

Общие принципа оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшим. Последовательность неотложных действий в простейших ситуациях, когда пострадавшему требуется быстрая помощь. Приемы наложения шины и кровоостанавливающего жгута.

Аптечка. Природные лекарственные средства. Принципы комплектования походной аптечки. Дезинфицирующие средства, перевязочный материал, кровоостанавливающие средства. Лечебные свойства дикорастущих лекарственных растений, способы применения.

Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Правила наложения повязок и обработка ран.

Закрытые травмы. Ушибы, внутреннее кровотечение и разрывы связок, вывихи, переломы. Правила доврачебной помощи при закрытых травмах.

Опасные животные. Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешеных животных. Осы, комары, гнус, мошка, клещи, скорпионы. Как уберечься от укусов. Как действовать, если укус произошел

Отравления. Причины отравления Первая помощь при отравлениях.

Первая помощь утопающему. Основные приемы оживления-реанимации. Реанимация, искусственное дыхание, определение пульса. Первая помощь пострадавшему.

Тепловые и солнечные удары. Обморожение. Солнечный, тепловой удары и их причины. Обморок. Обморожение. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Заболевания глаз. Удаление инородных предметов из горла, уха, носа. Причины попадания инородных тел в глаза, нос, дыхательные пути. Первая помощь.

Переноска пострадавшего без носилок. Способы переноски пострадавшего.

Раздел III Основы безопасности дорожного движения и на объектах железнодорожного транспорта 9 ч.

Движение учащихся в группе. Обеспечение безопасности движения учащихся в группе. Психология участников дорожного движения. Личная ответственность за свою безопасность при движении в группе и колонне.

Перевозка людей грузовым транспортом и в автобусе. Движение на посадку. Посадка в транспорт. Поездка. Высадка из транспорта. Движение после высадки. Знакомство обучающихся с правилами перевозки пассажиров в автобусе и грузовом автомобиле; воспитание осознанной необходимости в знании и соблюдении правил дорожного движения

Тормозной и остановочный путь транспортных средств. Формирование чувства опасности перехода проезжей части дороги перед близко идущим транспортом; знакомство учащихся с понятиями тормозной и остановочный путь, опасная зона.

Дорожные знаки - 3 ч. Предупреждающие знаки, запрещающие знаки, предписывающие знаки, знаки особых предписаний, информационные знаки,

знаки сервиса, знаки приоритета, знаки дополнительной информации (таблички);

Железнодорожный переезд. Правила поведения вблизи железной дороги.

Правила поведения на объектах железнодорожного транспорта. Основные правила движения через железнодорожные пути. Формирование навыков безопасного поведения вблизи железной дороги. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде

Дорожная разметка и ее характеристики. Знакомство обучающихся с видами дорожной разметки; выработка навыков чтения и использования при движении дорожной разметки.

Дополнительные требования к движению велосипедистов. Правила пользования велосипедами. Чувство личной ответственности за свою безопасность при движении на велосипеде.

Раздел I Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях 16 ч.

Понятия «опасные ситуации» и «экстремальные ситуации». Причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций. Необходимость объективной оценки опасной ситуации. Возможность предотвратить перерастание опасной ситуации в экстремальную.

Подготовленность человека при автономном существовании в природе: психологическая, физическая, материальная. Подготовка к активному отдыху на природе. Потенциально опасные факторы: природные, техногенные, социальные. Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией и действия по их преодолению. Необходимое снаряжение для краткосрочного и продолжительного многодневного отдыха. Особенности акклиматизации в различных природных условиях: жаркого, холодного климата в северных районах и горной местности. Правила поведения в условиях автономного существования в природной среде. Ориентиры: шум железной дороги, автодороги, реки и ручьи, просеки, рельефы местности. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование с помощью гномона, часов, компаса. Правила поведения при аварии транспортного средства. Устройство временных укрытий. Выбор места. Виды временных укрытий. Место для костра. Типы костров. Виды топлива. Разжигание костра. Сохранение огня. Обеспечение бытовых потребностей. Природные средства, используемые для личной гигиены. Растительная и животная пища. Добывание питьевой воды. Безопасность при прохождении местности.

Проектная деятельность:

по теме: «Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях».

по теме: «Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее».

по теме: « выживание человека в условиях автономного существования в природной среде».

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных и общественных интересов от внешних природных и социальных угроз;
- понимание важности сохранения своего здоровья и начало формирования потребности соблюдения норм здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности в конкретной ситуации;
- формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека, а также к своей жизни.

Мета предметные результаты:

- овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; анализировать причины возникновения опасности: обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду;
- овладевать навыками безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; оценивать свои поступки; уметь находить пути решения поставленных задач;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности и нестандартной ситуации;
- приобретение личного опыта в поиске необходимой информации, умении анализировать ее и делать выводы;
- развитие умения формулировать свои мысли, умения принимать точку зрения собеседника, понимать право существования иного мнения; умение работать в коллективе;

- освоение алгоритмами действия в опасной и чрезвычайной ситуации в повседневной жизни и на отдыхе.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Обучающийся научится:

- описывать опасные ситуации природного, техногенного, социального характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций природного, техногенного, социального характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха;

Представлять: Влияние климатических факторов на состояние и здоровье человека. Понимать: Что такое опасность, опасная, экстремальная чрезвычайные ситуации; необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека; свою ответственность за свои поступки и действия; ценность жизни человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Основным правилам личной гигиены. Элементарным санитарно-гигиеническим правилам;
- Оценивать различные возможные реальные ситуации, работать в группе, принимать решения, оценивать особенности своего физического состояния и здоровья.
- Планировать свою деятельность и корректировать ее со своими сверстниками и старшими.
- Ориентироваться с помощью карты и компаса. Определять стороны света по солнцу и часам со стрелками.
- Применять теоретические знания на практике.
- Уметь принимать решение.

Раздел II Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10 ч.

Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. Правила оказания доврачебной помощи. Аптечка. Природные лекарственные средства. Замена промышленных лекарственных средств, природными. Травмы. Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Ожоги. Помощь при потертостях, мозолях, ссадинах порезах и ожогах. Ушибы, растяжения и разрывы связок, переломы, вывихи. Наложение шин. Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешеных животных. Отравления. Оказание первой помощи при укусах и отравлениях. Первая помощь при утоплении. Основные приемы реанимации. Тепловые и солнечные удары. Обморожение. Поражение молнией.

Практические работы:

1. Оказания ПМП при ушибах, ссадинах, переломах.
2. Переноска пострадавшего без носилок. Вязание узлов

Планируемые результаты:

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.

Мета предметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Обучающийся научится:

- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
 - иметь представление об элементарных медицинских средствах и перевязочном материале при оказании первой помощи.
 - иметь представление о лекарственных свойствах дикорастущих растений;
 - иметь представление о принципах оказания первой доврачебной помощи, в том числе при закрытых переломах, при отравлениях при укусах животных.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать здоровые сберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной и физической и социальной составляющих.
- Определять пульс, накладывать шину из подручных средств, накладывать жгут при артериальном кровотечении. Накладывать простейшие повязки при кровотечении, потертостях, ссадинах.

Раздел III. Основы безопасности дорожного движения. 9 ч.

Движение учащихся в группе. Перевозка людей грузовым транспортом и в автобусе. Тормозной и остановочный путь транспортных средств. Дорожные знаки. Железнодорожный переезд. Правила поведения вблизи железной дороги. Правила поведения на объектах железнодорожного транспорта. Дорожная разметка и ее характеристики. Дополнительные требования к движению велосипедистов.

Практическая работа:

1. Занятия на школьной авто площадке.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от угроз связанных с автомобилем транспортом;
- формирование потребности соблюдать нормы поведения личности в обществе и выполнять правила безопасного поведения на дорогах.

Мета предметные результаты:

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению на дорогах и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности на дорогах;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности на дорогах, в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

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

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного поведения при пользовании автотранспортом;
- понимание личной и общественной значимости профилактики и предупреждения в области ДДТТ;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;

Обучающийся научится:

- характеризовать дорожно-транспортные происшествия причины их возникновения и возможные последствия;
- анализировать и соблюдать нормы и правила дорожного движения, стремления к соблюдению требований дорожных знаков, разметки, сигналов светофора и регулировщика сознательному их использованию;
- классифицировать знания об основных опасных факторах на дороге и их возможные последствия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать знания правил дорожного движения для сохранения жизни и здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на основе учебных действий)
1	<p>I Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях:</p> <p>«Экстремальная ситуация в природе и первоначальные действия человека попавшего в нее».</p> <p>«Пребывание человека в различных климатических условиях».</p> <p>«Способы выживания человека в условиях автономного существования».</p>	<p>16</p> <p>3</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов от внешних угроз. - Воспитание бережного отношения к природе. - Воспитание патриотизма. - Воспитание ответственности поведения. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование современной культуры

	<p>в природной среде».</p>	<p>1</p> <p>12</p>	<p>безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; <p>Метапредметные.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений взаимодействовать с окружающими,
--	----------------------------	--------------------	---

			<p>выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p>
2	<p>Основы медицинских знаний:</p> <p>«Оказание первой помощи в экстремальной ситуации».</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую медицинскую помощь; - воспитание ответственного отношения к оказанию первой медпомощи. Умение оказывать первую медицинскую помощь. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - умение оказать первую помощь

		<p>пострадавшим;</p> <p>- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.</p> <p>Мета предметные.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p>
3	<p>Основы безопасности дорожного движения:</p> <p>«Движение учащихся в группе».</p> <p>«Перевозка людей грузовым</p>	<p>9</p> <p>Личностные:</p> <p>- мотивация учебной деятельности;</p> <p>- воспитывать ответственное отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной</p>

<p>транспортом и в автобусе».</p> <p>«Тормозной и остановочный путь транспортных средств».</p> <p>«Дорожные знаки».</p> <p>«Железнодорожный переезд. Правила поведения вблизи железной дороги. Правила поведения на объектах железнодорожного транспорта».</p> <p>«Дорожная разметка и ее характеристики».</p> <p>«Дополнительные требования к движению велосипедистов».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ценности;</p> <p>- осуществление поиска информации;</p> <p>Предметные:</p> <p>- умение применять полученные теоретические знания на практике;</p> <p>- осознанно выполнять правила дорожного движения;</p> <p>- знания об опасных ситуациях на дороге. Формирование установки на здоровый образ жизни;</p> <p>- знать опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров на транспорте;</p> <p>-уметь соблюдать правила поведения на транспорте.</p> <p>Метапредметные</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>- умение самостоятельно анализировать причины возникновения опасности и чрезвычайных ситуаций, структурировать знания;</p> <p>- умение выявлять причинно следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека.</p> <p><u>Познавательные УУД</u></p> <p>- пользоваться учебником;</p> <p>- умение использовать средств массовой информации.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение</p>
Итого:	34	

Предмет- внеурочная деятельность, Социальный проект «Здоровье»

Класс 6в

Учитель БЖ: Карякина Н.В.

2024/2025 учебный год

№ урока	Даты по основ ному КТП	Даты проведе ния	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

По плану- 34 ч

Фактически -

Программа выполнена с корректировкой.

« ____ » _____ 20 ____ года

Учитель БЖ _____ Карякина Н.В.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР _____

« ____ » _____ 2025 года

