

СОГЛАСОВАНО



Согласовано директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»

Низовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

августа 2022 года

Рассмотрено на заседании ШМО

Руководитель ШМО Г.М.М. /Низовцева Д.Г./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Класс 10

Учитель Ефимов А.Д.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы Ефимова А.Д., утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования,

УМК:

Автор А.Т. Смирнов Б.О. Хреняков; под ред. А.Т. Смирнова. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2017г.

№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности		Вид контроля	Материально – техническое обеспечение	Дата проведения	
				Личностные УУД	Метапредметные УУД				
МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА									
Раздел 1. Основы комплексной безопасности									
Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни									
1	Автономное пребывание человека в природной среде	1	Краткая характеристика наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования; меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования.	Формировать у учащихся активной жизненной потребности в соблюдении правил в области безопасности жизнедеятельности; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека.	Знать об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. Уметь называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях	Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	1	Отработка элементов ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам.			Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
2	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	1	Понятие – ДТП. Причины ДТП, травматизм. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Статистика. История развития автомобильного транспорта.			Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		

3	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.		Краткая характеристика наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале		Знать об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения	Проверочная работа по 1 разделу				
Глава 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций										
4	Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	1	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану ОУ (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)	Усвоение и закрепление знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера, о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства. Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в опасных условиях и ЧС природного, техногенного и социального характера.	Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в Чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.			
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации	1	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Отработка правил поведения	Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и ЧС природного и техногенного и социального характера.	Чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.			

	населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.		при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану ОУ (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)						
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

Глава 3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера

6	Военные опасности и военные угрозы РФ в современном мире, оборона страны.	1	Характеристика понятий «военная безопасность Российской Федерации» и «стратегические цели совершенствования обороны Российской Федерации в современных условиях».	Уяснение стратегических целей совершенствования национальной обороны и обеспечения военной безопасности РФ путем развития и совершенствования военной организации государства.	Сформированность знаний об основах обороны государства, о военной обязанности граждан, о Вооруженных Силах Российской Федерации, о видах и родах Вооруженных Силах РФ.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
7	Характерные черты и особенности современных военных конфликтов	1	Особенности современных войн и вооружённых конфликтов			Проверка рабочих тетрадей Устный опрос			

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Глава 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

8	Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система	1	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от ЧС.	Характеризовать основные силы и средства РСЧС и ГО для защиты населения страны от ЧС мирного и военного времени. Характеризовать задачи, решаемые образовательным учреждением по защите учащихся и персонала при ЧС. Объяснять роль МЧС России	Знать предназначение, структуру и задачи РСЧС. Уметь использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
---	---	---	---	--	--	---------------------------	--	--	--

	предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.			по защите населения от ЧС в современных условиях.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Глава 5. Терроризм и экстремизм — их причины и последствия

9	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.	1	Характеристика терроризма и экстремизма как социальные явления, представляющие серьёзную угрозу национальной безопасности России. Анализ факторов, способствующих вовлечению молодёжи в террористическую деятельность. Гражданско - нравственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности.	Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России. Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности.	Характеризуют меры противодействия терроризму и наркотизму. Изучают федеральные законы по защите населения от социальных угроз. Приобретают навыки противостояния социальным угрозам, вырабатывают нравственные качества и убеждения.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.	1	Знать факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.			Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
10	Экстремизм и экстремистская	1	Знать виды экстремизма и экстремистской деятельности				Интерактивная доска,		

	деятельность.						компьютер, экспозиционный экран, мультимедийны й проектор.		
	Основные принципы и направления действия террористическо й и экстремистской деятельности	1	Знать основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности				Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийны й проектор.		

Глава 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации

11	Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействи я терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействи и терроризму» и «О противодействи и экстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении	1	Основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму. Комплекс мер, принимаемых в Российской Федерации по противодействию терроризму.	Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьезную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России. Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности.	Усвоение учащимися содержания основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму	Проверка рабочих тетрадей	ФЗ «О противодействии терроризму» Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийны й проектор.		
----	--	---	--	--	--	---------------------------------	--	--	--

	национальной безопасности Российской Федерации								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Глава 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

12	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - условие формирования антитеррористического поведения и анти-экстремистского мышления	1	Нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение. Значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.	Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьезную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России. Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности.	Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения;	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
----	---	---	---	--	--	---------------------------	--	--	--

Глава 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности

13	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.	1	Виды ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Понятие и виды преступлений. Классификация преступлений. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.	Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьезную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России. Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию	Изучают федеральные законы по защите от экстремизма и терроризма. Характеризуют основные принципы и направления противодействия экстремизму. Определяют направления деятельности спецслужб и правоохранительных	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
----	---	---	---	--	---	---------------------------	--	--	--

				террористической и экстремистской деятельности.	органов.				
Глава 9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта									
14	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	1	Знать правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьезную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России. Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности.	Знать основные задачи государственных служб по защите населения от угроз террористического акта и их возможных последствий. Уметь использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни									
Раздел 4. Основы здорового образа жизни									
Глава 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний									
15	Сохранение и укрепление здоровья - важнейшая часть подготовки учащихся к военной службе и трудовой деятельности.	1	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,	Знать основные составляющие ЗОЖ и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для ведения ЗОЖ.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
16	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		Знать основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактику.	Расширяют знания об инфекционных заболеваниях и методах их профилактики. Перечисляют источники инфекционных заболеваний и факторы риска.		Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		

				Характеризуют меры профилактики инфекционных заболеваний.			й проектор.		
Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие									
17	Здоровый образ жизни	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Знать основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
18	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.		Знать основные составляющие здорового образа жизни. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
19	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	Двигательная активность и ее значение. Закаливающие процедуры, принципы применения и виды закаливания. Занятия физической культурой.		Знать о факторах, видах и способах укрепления здоровья. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Проверка рабочих тетрадей Проверочная работа	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
20	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных		Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.		Знать о вредных привычках–факторах, разрушающих здоровье. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для		Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран,		

	привычек.				ведения здорового образа жизни		мультимедийный проектор.		
Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства Раздел 6. Основы обороны государства Глава 12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны									
21	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	1	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО. Структура и органы управления ГО.	Рассматривают чрезвычайные ситуации военного характера и различные виды оружия массового поражения. Характеризуют индивидуальные и коллективные средства защиты населения. Формулируют общие рекомендации при угрозе ядерного заражения. Работают с интерактивными схемами и заданиями.	Знать чрезвычайные ситуации военного характера, роль РСЧС и гражданской обороны в защите населения России от оружия массового поражения	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
22	Основные виды оружия и их поражающие факторы.	1	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.		Иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. Уметь предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления	Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
23	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	1	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.		Знать способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
24	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного	1	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения ГО. Основное предназначение защитных сооружений ГО.		Знать виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях. Уметь: действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		

	времени.		Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.		коллективной защиты					
25	Средства индивидуальной защиты.	1	Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства защиты кожи. Отработка надевания противогаза ГП-7. Медицинские средства защиты.	Актуализируют полученные ранее знания о специальных и простейших средствах индивидуальной защиты органов дыхания. Характеризуют виды и особенности противогазов. Совершенствуют умения и навыки практического применения средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	Знать основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. Уметь владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.			
26	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.	1	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.			Знать об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
27	Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации	1	Организация ГО в ОУ, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.					Проверка рабочих тетрадей Проверочная работа	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.	

Глава 13. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

28	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.	1	Организация вооружённых сил Московского государства в 14 – 15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 16 века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии. Создание советских Вооружённых Сил, их структура и предназначение. Вооружённые Силы РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.	Воспитание потребности в правовой подготовке и освоению основных положений законодательства РФ в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан.	Иметь представление об истории создания Вооружённых Сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.	Проверка рабочих тетрадей	Женевские конвенции		
29	Памяти поколений - дни воинской славы России.	1	Дни воинской славы России – Дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.		Знать о днях воинской славы и о формах увековечения памяти. Уметь: отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды; использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Проверка рабочих тетрадей	Положение о Боевом знамени воинской части		

Глава 14. Боевые традиции Вооружённых Сил России

30	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и	1	Виды Вооружённых Сил РФ, рода Вооружённых Сил РФ, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, осознания вклада отечественных учёных в	Иметь представление о классах сходных воинских должностей. Знать основные виды и особенности воинской	Проверка рабочих тетрадей	Общевойсковые уставы ВС РФ Интерактивная доска, компьютер,		
----	--	---	---	--	---	---------------------------	--	--	--

	управление Вооружёнными Силами Российской Федерации		Военно – воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.	развитие мировой науки; деятельности.		экспозиционный экран, мультимедийный проектор.			
31	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.	1	Понятие о боевых традициях российских Вооруженных Сил. Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина.		Иметь представление об основных обязанностях военнослужащих. Знать основные качества военнослужащего и понятие воинской дисциплины.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
32	Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений	1	Войсковое товарищество – боевая традиция российской армии и флота.		Иметь представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Проверка рабочих тетрадей Устный опрос	ФЗ «О статусе военнослужащих».		

Раздел 7. Основы военной службы
Глава 15. Размещение и быт военнослужащих.

33	Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепления здоровья	1	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Исполнение обязанностей военной службы. Виды воинской деятельности. Особенности воинской деятельности.	Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях. Воспитание патриотизма, уважения к историческому и	Иметь представление об обязанностях военнослужащих в соответствии воинскими уставами. Знать основные положения общевоинских уставов.	Проверка рабочих тетрадей	Интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор.		
----	---	---	--	---	--	---------------------------	--	--	--

	военнослужащи х.			культурному прошлому России.					
34	Промежуточная аттестация	1	Итоговая контрольная работа						