

Рассмотрена  
на заседании ШМК  
учителей - предметников  
Протокол №1  
от 28 августа 2024г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.




Утверждена  
Приказом директора № 133-од  
от 09 августа 2024 г.  
Е.В. Собина

Составлена в соответствии с:

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»
- Программно-методическим обеспечением для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006
- учебным планом ОУ

## Рабочая программа по предмету «Человек и его среда» ОБЖ для 10 класса

Составители:  
учитель - Т.А.Шоркина

Рецензент:  
Руководитель ШМК  
учителей-предметников  
 А.Д.Зорина

Ижевск



## **Пояснительная записка по предмету «Человек и его среда» ОБЖ , 10 класс**

Рабочая программа по предмету «Человек и его среда» ОБЖ для обучающихся 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с:

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»;
- Программно-методическим обеспечением для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей – инвалидов;
- в соответствии с учебным планом ОУ

### **Цель учебного предмета**

Освоение знаний о человеке как биосоциальном существе.

### **Задачи учебного предмета**

- изучение законов правильного питания как основе здорового образа жизни и профилактики многих заболеваний человека;
- ознакомление с различными видами повреждений и травм, правилами оказания первой медицинской помощи;
- применение на практике теории профилактики различных социальных явлений (наркомания, алкоголизм, лечение ВИЧ инфекций, венерических и других заболеваний, присутствующих в жизни современного общества);
- формирование у обучающихся практических навыков взаимодействия с объектами природы, её явлениями; осмысление собственной деятельности в контексте законов природы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Изучение предмета «Человек и его среда» направлено на:

- -освоение знаний о поведении человека в природных условиях. При автономном существовании, смене климатогеографических условий;
- -овладение умениями применять биологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, жизнедеятельности собственного организма;
- использовать информацию о факторах здоровья и риска; проводить наблюдения за биологическими объектами и состоянием собственного организма;
- -воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в природе;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим;
- -оценки последствий своей деятельности по отношению к природной среде, собственному организму, здоровью других людей;
- для соблюдения правил поведения в окружающей среде, норм здорового образа жизни, профилактики заболеваний, травматизма и стрессов, вредных привычек.

Учебный предмет «Человек и его среда» включает разделы: «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях», «Основы медицинских знаний и оказания первой

медицинской помощи», «Основы здорового образа жизни», «Психологические основы выживания в природных условиях», «Автономное существование человека в природе»,

Программа предполагает ведение наблюдений, организацию лабораторных и практических работ, демонстрацию опытов и проведение экскурсий. Все это дает возможность более целенаправленно способствовать развитию любознательности и повышению интереса к предмету, эффективно осуществлять коррекцию учащихся: тренировать память, развивать наблюдательность, корригировать мышление и речь. В результате изучения курса «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях», обучающиеся 10 класса рассматривают вопросы безопасного поведения человека в природных условиях, обучаются основам поведения в экстремальных ситуациях; знакомятся с распространенными заболеваниями, узнают о мерах оказания доврачебной помощи при изучении курса «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи». Привитию практических умений по данным вопросам (измерить давление, наложить повязку и т. п.) уделяется больше внимания.

В предлагаемом варианте программы больше внимания уделено правилам отношения к природе, вопросам рационального природопользования, более широко показано практическое применение естествоведческих знаний.

Одним условием успешного обучения детей с умственной отсталостью является организация групповых и индивидуальных занятий, которые дополняют коррекционно-развивающую работу и направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для учащихся.

Преемственные связи между разделами обеспечивают целостность биологического курса, а его содержание будет способствовать правильному поведению в соответствии с законами природы и общечеловеческими нравственными ценностями. Программа продолжает учебный предмет «Естествознание», при изучении которого обучающиеся получили элементарную подготовку.

На уроках применяются различные виды контроля: наблюдение, устный опрос, карточка-задание, письменный опрос, тест – задание, самостоятельная работа, контрольная работа.

Устный опрос проводится в активном диалоговом режиме (учитель-ученик) по четким конкретным вопросам, задаваемым учителем. Устный опрос проводится в течение всего периода обучения на каждом занятии. Карточка - задание (программированный контроль) включает вопросы на уровне узнавания, выбора учебного материала, поэтому имеет структуру программированного контроля, может быть составлена как по отдельному уроку, так и по теме, разделу. Может применяться в течение всего периода обучения. Тест - задание включает вопросы на уровне вспоминания, применения знаний на практике, творческого подхода. Применяется как итоговый контроль по законченному разделу или этапу обучения. Контрольная работа - применение учащимися знаний, умений, навыков по законченной части учебной программы (разделу, теме).

Учебные занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю, 68 уроков в год.

### Структура и содержание учебного курса в 10 классе

Класс	В неделю	Год
10	2 ч	68 ч

### Тематическое планирование предмета «Человек и его среда», 10класс

№	Название темы	Всего часов
1.	Введение	1
2.	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	6
3	Психологические основы выживания в природных условиях	11
4	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию	6
5	Автономное существование человека в природе	13
6	Смена климатогеографических условий	6
7	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3
8	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях	9
9	Различные виды повреждений (травм) организма	4
10	Правила питания — основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний	2
11	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	3
12	Гигиена и культура питания	3
14	Контрольная работа за учебный год	1
	Итого	68

### Практические работы

Четверть	№ урока п.п	Тема	Дата проведени я
<b>1 четверть</b>	5 урок	Развитие внимания	
	6 урок	Развитие наблюдательности	
	7 урок	Обобщающий урок	
	16 урок	Развитие ощущений. Развитие восприятия	
	17 урок	Развитие ощущений. Развитие восприятия	
	18 урок	Обобщающий урок	
<b>2 четверть</b>	22 урок	Развитие памяти. Развитие мышления	
	23 урок	Техника вязания веревочных узлов.	
	24 урок	Предсказание погоды по местным признакам.	
<b>3 четверть</b>	36 урок	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	
	37 урок	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	
	42 урок	Предсказание погоды по поведению животных и растений	
	43 урок	Обобщающий урок.	
	46 урок	Надевание противогаза	
<b>4 четверть</b>	54 урок	Оказание первой помощи при укусах (насекомых, змей), утопающему	
	55 урок	Лекарственные растения	
	57 урок	Способы переноски пострадавших.	
	58 урок	Оказание первой помощи пострадавшему	
	59 урок	Оказание первой помощи пострадавшему.	
	68 урок	Переноска пострадавшего. Обобщающий урок.	

## Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны **знать**:

- особенности организма человека, его строения, жизнедеятельности,
- название, элементарные функции и расположение основных органов в организме человека;
- о влиянии физической нагрузки на организм;
- нормы правильного питания;
- о вредном влиянии никотина, алкоголя и наркотиков на организм человека;
- специализации врачей, к которым можно обращаться за помощью;
- меры предупреждения сколиоза;
- свою группу крови и резус-фактор;
- норму кровяного давления;
- состояние своего зрения и слуха;
- санитарно-гигиенические правила;
- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику.

Обучающиеся должны **уметь**:

- объяснять: роль различных организмов в жизни человека и собственной деятельности; взаимосвязи организмов и окружающей среды; необходимость защиты окружающей среды; место и роль человека в природе; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды;
  - анализировать и оценивать воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье, последствий деятельности человека в экосистемах, влияние собственных поступков на живые организмы и экосистемы;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха; инфекционных и простудных заболеваний;
  - оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных; при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
  - рациональной организации труда и отдыха, соблюдения правил поведения в окружающей среде;
  - проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
  - действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
  - пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
  - вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей.

## Учебно-методическое обеспечение:

### Программа:

- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»

### Учебник:

- 1 И.В.Романов, И.А.Агафонова «Биология. Человек» Москва «Дрофа» 2011
- 2. А.Г.. Маслов. Основы безопасности жизнедеятельности Москва «Дрофа» 2013.
- **Дополнительная литература для учителя**
- 1. Молис С.С., Молис С.А. Активные формы и методы обучения биологии. – М.: Просвещение, 1988. – 175 с.
- 2. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития:(Олигофренопедагогика) /Под ред. Б.П.Пузанова. – М.: Академия,2000. – С.152-172.
- 3. Худенко Е.Д. Естествознание во вспомогательной школе//Коррекционно-развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых школьников. – М.: МГПИ, 1987. – С. 65-69.
- 4. Худенко Е.Д. Использование словесных методов на уроках естествознания //Дефектология. – 1989. - №1. – С. 30-35.
- 5. Худенко Е.Д. Формирование биологических понятий на уроках естествознания //Коррекционно-развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых школьников. – М.: МГПИ, 1983. – С. 72-77.
- 6. Имехенова С.В., Шелкунова О.В. К вопросу о формировании экологической культуры у учащихся с нарушением интеллекта // Ступени: Научный журнал. – 2002. – № 3.
- 7. И.В.Романов, И.А.Агафонова «Биология. Человек» Москва «Дрофа» 2011.
- Л.А.Обухова 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва. ВАКО 2013.г.
- 8. [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru).

### Дополнительная литература для учащихся:

- 
- 1. А.Г.. Маслов. Основы безопасности жизнедеятельности Москва «Дрофа» 2013.
- 2.Букин. А.П. В дружбе с людьми и природой. - М.: Просвещение, 1991
- 3. А. Дитрих Почемучка Москва «Педагогика – Прес



Календарно - тематическое планирование по предмету «Человек и его среда» ОБЖ, 10 класс

Последовательность тем в предмете	№	Последовательность уроков в теме	Минимальный объем содержания на тему, урок	Виды контроля за уровнем усвоения знаний.	Словарная работа	УМО	Дата
<b>Введение (1 час).</b>	1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. «Человек и его среда».	Что изучает предмет	Беседа по вопросам учителя.	Человек и его среда	Презентация.	
Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе (6ч.)	2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Экстремальные ситуации в природе и их причины.	<b>Основные виды экстремальных ситуаций в природе</b> Смена климатогеографических условий. Резкое изменение природных условий. Вынужденное автономное существование.	Беседа по вопросам учителя.	Стихийные бедствия	Запись в тетрадьях.	
	3	Факторы выживания в природных условиях.	Личностные факторы Природные факторы. Материальные Постприродные факторы	Беседа по вопросам учителя.	Выживание	Презентация Запись в тетрадь	
	4	Основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании — стрессоры выживания.	Разобрать стрессоры выживания.	Беседа по вопросам учителя.	Одиночество, уныние, голод, жара, холод, физическая боль, переутомление	Презентация Запись в тетрадь	

5	Развитие внимания	Тренировка объема внимания в повседневной жизни. Понятия: устойчивость и переключение внимания.	Практическая работа	Внимание	
6	Развитие наблюдательности.	Способность подмечать характерные и существенные свойства людей, явлений и предметов	Практическая работа	Наблюдательность	Упр. для развития наблюдательно сти.
7	Обобщающий урок.	Тренировка внимания, наблюдательности	Практическая работа		Упражнения для развития внимания и наблюдательно сти.
8	Что надо знать о себе, чтобы выжить.	Умение управлять собой и своей психикой в изоляции от общества других людей - главный фактор выживания условиях автономного существования	Беседа по вопросам учителя.	Изоляция фактор	Презентация. Таблицы
9	Страх.	Страх, как главный психологический враг. Переживание страха, испуг, потеря контроля над своим поведением.	Беседа по вопросам учителя.	Страх	Презентация Запись в тетрадь
Психологи ческие основы выживан ия в природ ных условиях (11ч)					

10	Внимание.	Что такое наше внимание? Развитие наблюдательности. Объем внимания на примере:	Устный опрос	Внимание	Работа в тетрадях. Игры на внимание.
11	Ощущение и восприятие.	Ощущение и восприятие, понятие о них.	Беседа. Игры	Ощущения Восприятие	Упражнения для развития ощущений и восприятия
12	Память и мышление.	Память и мышление, понятия о них.	Устный опрос, тренировочные упражнения	Память, мышление	Тренировочные упражнения. Запись в тетради
13	Психологические основы выживания в природных условиях.	Психологические основы выживания в природных условиях	Устный опрос, тренировочные упражнения		Тренировочные упражнения. Запись в тетради
14	Воображение и элементы выживания.	Воображение и элементы выживания	Устный опрос, тренировочные упражнения	Осознание Оценка Поведение	Тренировочные упражнения. Запись в тетради
15	Влияние характера на поступки в условиях выживания.	Влияние характера на поступки в условиях выживания. Как сильная воля помогает выжить в экстремальных ситуациях	Устный опрос, тренировочные упражнения	Воля	Тренировочные упражнения. Запись в тетради

16	Развитие ощущений. Развитие восприятия.	Развитие ощущений. Развитие восприятия	Практическая работа.	Ощущение, восприятие	Презентация. Игры, тренировочные упражнения	
17	Развитие восприятия. Развитие памяти.	Значение, памяти для, человека, попавшего в экстремальную ситуацию.	Практическая работа.			
18	Обобщающий урок.	Практические упражнения на тренировку психических познавательных процессов	Практическая работа.		Игры, тренировочные упражнения	
19	Подготовка к походу.	Что учитьваем при подготовке к походу.	Беседа по иллюстрациям.	Поход, туристы, маршрут	Кроссворд	
20	Правила безопасного поведения в природе.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в природе.	Беседа.	Правила	Презентация. Работа в тетради	
21	Надежные одежда и обувь, необходимые для безопасности человека.	Требования к одежде и обуви, предназначенной для похода. Выбор и подготовка обуви. Требования к обуви и правила ее подбора.	Устный опрос,	Тесная, жесткая просторная обувь.	Работа в тетради Презентация	
Как избежать попадания в экстремальную ситуацию (6ч)						

22	Развитие памяти. Развитие мышления.	Практические упражнения на развитие памяти и мышления.	Практическая работа.	Упражнения на развитие памяти и мышления.	
23	Техника вязания веревочных узлов.	Практические упражнения: Техника вязания веревочных узлов	Практическая работа.	Практические упражнения: Техника вязания веревочных узлов	
24	Предсказание погоды по местным признакам.	Значение предсказания погоды	Практическая работа.	Температура, ветер, облачность	Приложение 4. Запись
25	Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	Неожиданность наступления экстремальных ситуаций, и первоочередные правила поведения.	Фронтальная беседа	Экстремальная ситуация	Презентация Запись в тетрадь
26	Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	Основные правила поведения в экстремальной ситуации	Работа по карточкам	Экстремальная ситуация	Индивидуальные карточки
27	Определение направления выхода.	Потеря ориентировки, как наиболее частая экстремальная ситуация в природе. Способы определения расстояния и направления выхода	Фронтальная беседа	Стороны света	Презентация

Автономно  
е  
существова  
ние  
человека в  
природе  
(13ч)

28	Ориентирование.	Способы определения сторон света на местности. Местные предметы и приметы, по которым не рекомендуется определять стороны света.	Устный опрос	Ориентирование	Презентация. Запись в тетрадь.
29	Выход к населенному пункту.	Необходимость сохранения направления движения. Движение по азимуту с использованием компаса.	Устный опрос	Компас	Презентация. Запись в тетрадь
30	Сооружение временного жилища.	Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища или укрытия.	Устный опрос	Временное жилище	Презентация. Запись в тетрадь
31	Способы добывания огня.	Основные требования к месту, где будет разведён костер. Соблюдение мер пожарной безопасности.	Устный опрос	Растопка, ветки, поленья	Презентация. Запись в тетрадь
32	Обеспечение питанием и водой. Обобщение пройденной темы.	Сохранение работоспособности при отсутствии пищи воды в условиях автономного существования.	Тест.	Съедобные растения	

33	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Поиск и приготовление пищи.	Правила поиска и приготовления пищи в походных условиях.	Устный опрос	Костер	Презентация. Запись в тетрадь
34	Сигналы бедствия.	Использование сигналов бедствия в экстремальных ситуациях. Сигнальные костюмы их устройство. Использование одежды для подачи сигналов.	Устный опрос	Сигналы бедствия Сигнальное зеркало	Презентация. Запись в тетрадь
35	Обобщающий урок.	Работа по карточкам	Самостоятельная работа		
36	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	Практическая работа.		Игры
37	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	Игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща.	Практическая работа.		Игры на развитие ловкости,
38	Смена часовых поясов.	Смена часовых поясов. Смена климата.	Устный опрос	Акклиматизация	Запись в тетрадях
39	Смена климата.	Смена климата. Акклиматизация	Устный опрос	Климат	Презентация
40	Акклиматизация.	Адаптация организма к смене природных условий, Смена часовых поясов. Акклиматизация	Работа по карточкам	Акклиматизация	Иллюстрации
Смена климатогеографических условий (6ч)					

41	О питании в период адаптации.	Правила питания в период адаптации	Устный опрос	Адаптация	Иллюстрации	
42	Предсказание погоды по поведению животных и растений.	Предсказание погоды по поведению животных и растений	Практическая работа		Карточки	
43	Обобщающий урок.	Основные правила поведения при смене климатографических условий.	Тест Практическая работа		Карточки	
44	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем.	Убежища и их назначение. Отдельно стоящие и встроенные убежища. Основные понятия об устройстве и оборудовании убежищ. Порядок заполнения и правила поведения в убежище	Устный опрос	Убежище	Презентация	
45	Как действовать при возникновении воздушной опасности.	Сигнал «Воздушная тревога» при угрозе нападения противника. Действия населения по сигналу «Воздушная тревога» если: сигнал застал вас дома; на улице; в общественном месте; вы живете в сельской местности. Действия по сигналу «Отбой воздушной тревоги».	Устный опрос	Воздушная тревога	Презентация	
46	Надевание противогаза.	Надевание противогаза	Практическая работа	Противогаз	Противогаз	

Защита населения от последствий



47	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях.	Средства оказания первой медицинской помощи в природных условиях.	Необходимость аптечки первой помощи при проведении похода. Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка, их назначение.	Устный опрос	Лекарственные, перевязочные материалы	Аптечка	
48	Укусы насекомых.	Укусы насекомых.	Внешние признаки укуса насекомыми (пчелы, осы, шершни, слепни, комары) и их последствия. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых:	Беседа по вопросам учителя.	Пчелы, осы, шершни, слепни, комары.	Презентация, запись в тетради	
49	Укусы змей.	Укусы змей.	Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых:	Беседа по вопросам учителя.	Змея	Запись правил	
50	Ожог кожи.	Ожог кожи.	Основные причины ожога кожи. Понятие ожога, четыре степени глубины ожога. Признаки ожогов и их последствия. Правила оказания ПМП при ожогах кожи.	Беседа по вопросам учителя.	Ожог	Упражнения в оказании первой помощи.	
51	Солнечный ожог.	Солнечный ожог.	Солнечные ожоги, их признаки и последствия. Особенности оказания первой медицинской помощи при солнечных ожогах. Профилактика солнечных ожогов.	Беседа по вопросам учителя.	Солнечный ожог	Правила	

52	Отморозение и переохлаждение организма.	Понятие отморожения и охлаждения. Причины и признаки отморожения и охлаждения организма и их последствия. Четыре степени отморожения организма.	Беседа по вопросам учителя	Отморозение, переохлаждение	
53	Беда на воде.	Опасность водоемов и причины несчастных случаев на воде: прыжки и падение в воду; купание в запрещенных и незнакомых местах; нарушение правил безопасности при использовании плавсредств; шалости игры в воде.	Устный опрос	Водоем, плавсредства	Правила безопасного поведения на воде
54	Оказание первой помощи при укусах (насекомых, змей), утопающему.	Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых:	Практическая работа.		Презентация.
55	Лекарственные растения. Обобщающий урок.	Рисование лекарственных растений. Тест	Практическая работа.	Крапива, ромашка, полынь, мать и мачеха, одуванчик.	Презентация.
56	Виды повреждений организма человека. Закрытые травмы.	Виды повреждений организма человека. Закрытые травмы	Устный опрос	Травма	Таблицы

57	Способы переноски пострадавших.	Способы переноски пострадавших	Практическая работа			
58	Оказание первой помощи пострадавшему.	Оказание первой помощи пострадавшему	Практическая работа			
59	Контрольная работа..		Тест.			
60	Значение питания для детей и подростков.	Значение питания для организма человека: поддержка биологической жизни, обеспечение постоянного обмена веществ и энергии между организмом и окружающей средой.	Беседа по вопросам учителя	Питание	Презентация	
61	Калорийность продуктов питания.	Понятие о калорийности продуктов питания. Суточная потребность организма подростка в питании. Калорийность суточного питания	Устный опрос	Калорийность	Таблицы	
62	Белки. Жиры.	Сбалансированное количество энергии и строительного материала	Устный опрос	Белки. Жиры	Презентация	
63	Углеводы. Витамины.	Функции углеводов в жизнедеятельности организма. Роль витаминов в развитии человека.	Устный опрос	Углеводы. Витамины	Таблицы	

64	Минеральные вещества. Вода.	Минеральные вещества, вода и их значение в жизнедеятельности организма	Устный опрос	Минеральные вещества. Вода	Таблицы	
65	Гигиенические требования к питанию.					
66	Культура питания.	Основные понятия составляющих нормального питания: рацион питания, количественный состав пищи, экологические требования к пище.	Устный опрос	Рацион питания,	Таблицы	
67	Правила культуры питания	Культура питания и состояние здоровья	Устный опрос	Культура питания	Презентация	
68	Инструктаж по безопасности в летний период. Обобщение.	Понятие этикета. Основные правила этикета в культуре питания, перед едой, во время еды, после еды.	Практическая работа			

## Контрольно-измерительные материалы

### Годовая контрольная работа

**1. Основной фактор, приводящий к гибели людей, неожиданно оказавшихся в природной среде без средств существования — это:**

- а) дикие звери; б) плохая погода; в) паника.

**2. Определить стороны света на местности можно по:**

- а) направлению ветра;  
б) собственной тени;  
в) направлению течения реки;  
г) направлению хоженных троп;  
д) направлению нехоженных троп;  
е) компасу;  
ж) звездам;  
з) направлению движения поездов;  
и) местным предметам;  
к) часам.

**3. 3. Как оказать ПМП при ушибе?**

А- место ушиба смазать йодом

Б- наложить пузырь со льдом (снегом) или целлофановый пакет с холодной водой, либо поместить под холодную воду

В- хорошо растереть

Г- наложить тугую повязку

Д- место ушиба смазать зеленкой

Е- обеспечить покой поврежденной поверхности

**4. 4. При наличии велосипедной дорожки...**

А- нужно ехать только по ней;

Б- ехать только по тротуару;

В- ехать по проезжей части;

Г- ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями;

Д- верно все вышеуказанное.

**5. Чего нельзя делать во время грозы?**

А- все ответы верные;

Б- купаться в водоёмах;

В- касаться металлических сооружений;

Г- держать в руках длинные металлические предметы;

Д- стоять рядом с высокими деревьями.

**6. 6..В какое время года реки и озёра опасны?**

А- в любое время года;

Б- весной;

В- зимой;

Г- летом;

Д- осенью.

**7. Для чего человеку нужны витамины?**

А- витамины способствует нормальному росту и развитию организма;

Б- это таблетки, стимулирующие бодрость;

В- они заменяют еду человеку;

Г- чтобы играть;

Д- они не нужны.

**8. Назови признак теплового удара у детей:**

- А- сухая горячая кожа, учащенный пульс;
- Б-ведёт себя активно;
- В- кожные покровы холодные;
- Г-появление сыпи по всему телу;
- Д- у детей не может быть теплового удара.

**9.С какого возраста можно ездить на велосипеде по краю проезжей части?**

- А- с 14 лет;
- Б-с 10 лет;
- В- с 16 лет;
- Г-с 18 лет;
- Д- с любого возраста.

**10.Что делать, если пристаёт незнакомый человек?**

- А- кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»;
- Б-сесть в машину к незнакомому человеку;
- В- пойти с ним за гаражи, в подвал;
- Г-позовёте его играть;
- Д- поведёте его к себе домой.

**11.Что необходимо знать, если группа туристов попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:**

- а) есть ли пострадавшие, уставшие и ослабленные члены группы;
- б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта;
- в) возможно ли определить свое местонахождение;
- г) сколько имеется продуктов питания;
- д) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.);
- е) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра;
- ж) имеются ли средства связи;
- з) какая может быть погода в ближайшее время.

**12.Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:**

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с трассы, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.