

Рассмотрена  
на заседании ШМК  
учителей - предметников  
Протокол №1  
от 29 августа 2023г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

Утверждена  
Приказом директора № 136-од  
от 06 августа 2023 г.



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

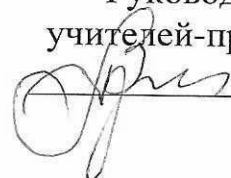
## Рабочая программа по предмету «Человек и его среда» ОБЖ для 10 класса

Составители:

учителя - Т.А.Шоркина

Рецензент:

Руководитель ШМК  
учителей-предметников

 А.Д.Зорина

## **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.

Преимственные 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<br>п.п | Тема  | Дата<br>проведени<br>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 уровня усвоения знаний. | Словарная работа  | УМО                             | Дата |
|---|---|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------|------|
| <b>Введение (1 час).</b>                              | 1 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.<br>«Человек и его среда».   | Что изучает предмет   | Беседа по вопросам учителя.           | Человек и его среда   | Презентация.                    |      |
| Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе (бч.) | 2 | Первичный инструктаж по ОТ и ТБ.<br>Экстремальные ситуации в природе и их причины.                     | <b>Основные виды экстремальных ситуаций в природе</b><br>Смена климата географических условий.<br>Резкое изменение природных условий. Вынужденное автономное существование. | Беседа по вопросам учителя.           | Стихийные бедствия  | Запись в тетрадях.              |      |
|   | 3 | Факторы выживания в природных условиях.  | Личностные факторы<br>Природные факторы.<br>Материальные<br>Постприродные факторы   | Беседа по вопросам учителя.           | Выживание   | Презентация<br>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<br>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 наблюдательности.                  |  |
| 7 | Обобщающий урок.                     | Тренировка внимания, наблюдательности   | Практическая работа         |                  | Упражнения для развития внимания и наблюдательности. |  |
| 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<br>Запись в тетрадь                      |  |

Психологи  
ческие  
основы  
выживания  
в природ  
ных  
условиях  
(11ч)

|    |  |  |  |                                  |   |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|
| 10 | Внимание.  | Что такое наше внимание?<br>Развитие наблюдательности.<br>Объем внимания на примере:                           | Устный опрос                           | Внимание                         | Работа в тетрадах. Игры на внимание.          |
| 11 | Ощущение и восприятие.                                 | Ощущение и восприятие, понятие о них.  | Беседа. Игры                           | Ощущения<br>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.<br>Запись в тетради |
| 13 | Психологические основы выживания в природных условиях. | Психологические основы выживания в природных условиях  | Устный опрос, тренировочные упражнения |                                  | Тренировочные упражнения.<br>Запись в тетради |
| 14 | Воображение и элементы выживания.                      | Воображение и элементы выживания   | Устный опрос, тренировочные упражнения | Осознание<br>Оценка<br>Поведение | Тренировочные упражнения.<br>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.<br>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 учить/запомнить 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.<br>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.<br>Запись         |
| 25  | Основные правила поведения в экстремальной ситуации. | Неожиданность наступления экстремальных ситуаций, и первоочередные правила поведения.  | Фронтальная беседа   | Экстремальная ситуация                                    | Презентация<br>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.<br>Способы определения состояния и направления выхода | Фронтальная беседа   | Стороны света   | Презентация                     |
| Автономное существование 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.<br>Запись в тетрадь |  |
| 34                                       | Сигналы бедствия.   | Использование сигналов бедствия в экстремальных ситуациях.<br>Сигнальные костры их устройство.<br>Использование одежды для подачи сигналов. | Устный опрос           | Сигналы бедствия<br>Сигнальное зеркало | Презентация.<br>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.<br>Акклиматизация  | Устный опрос           | Климат                                 | Презентация                      |  |
| 40                                       | Акклиматизация.   | Адаптация организма к смене природных условий, Смена часовых поясов.<br>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   | Практическа я работа         |                   | Карточки    |  |
| 43 | Обобщающий урок.   | Основные правила поведения при смене климатографических условий.   | Тест<br>Практическа я работа |                   | Карточки    |  |
| 44 | Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения внем. | 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.  | Внешние признаки укуса насекомыми (пчелы, осы, шершни, слепни, комары) и их последствия. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомыми. | Беседа по вопросам учителя. | Пчелы, осы, шершни, слепни, комары.   | Презентация, запись в тетради        |
| 49 |  | Укусы змей.   | Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомыми:  | Беседа по вопросам учителя. | Змея                                  | Запись правил                        |
| 50 |  | 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.   | 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 | Отморожение и переохлаждение организма.                          | Понятие отморожение и охлаждения. Причины и признаки отморожения и охлаждения организма и их последствия. Четыре степени отморожения организма.  | Беседа по вопросам учителя | Отморожение, 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 и 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, польнь, 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     |  |

Основы  
здорового  
образа жизни  
(9ч)

|    |  |   |                     |                            |             |  |
|----|--|---|---------------------|----------------------------|-------------|--|
| 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. 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. 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. 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.