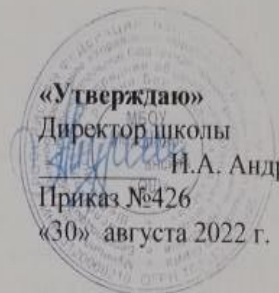


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

**Рассмотрено**  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 года

**«Утверждаю»**  
Директор школы  
И.А. Андреева  
Приказ №426  
«30» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
**«Основы безопасности и жизнедеятельности»**

10-11 класс

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 10 класса разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, Москва «Просвещение» 2003г.

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности и жизнедеятельности», представляет собой целостный документ, включающий пять разделов: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; календарно-тематическое планирование; содержание тем учебного курса; перечень учебно-методического обеспечения.

**Целью** данной рабочей программы: дать учащимся знания о человеке как биосоциальном существе, о жизнедеятельности организма человека, о взаимодействии человека с окружающей средой, бережного отношения к богатствам природы и общества, навыков безопасного, экологически и нравственно обоснованного поведения в природе и социальной среде.

### **Задачи:**

- освоение знаний о поведении человека в природных условиях: при автономном существовании, смене климатогеографических условий;
- 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 освоение знаний о человеке как биосоциальном существе.

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

**Изменений, внесённых педагогом в авторскую программу И.М. Бгажноковой нет.**

**Данная программа реализуется в следующем УМК:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / под редакцией И.М. Бгажноковой: - М.: Просвещение, 2003.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) - по программе 2 часа.

## 2.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения предмета в 10 классе ученик должен *знать*:  
-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;
- санитарно-гигиенические правила.

*Уметь:*

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Введение в предмет «Человек и его среда».**

Безопасное поведение человека в природных условиях.

**I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

**Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе.**

Экстремальные ситуации в природе и их причины. Факторы выживания в природных условиях. Основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании — стрессоры выживания.

**Практические работы и наблюдения.**

Развитие внимания №1, №2. Развитие наблюдательности №1, №2.

Обобщающий урок.

**Психологические основы выживания в природных условиях.**

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх. Внимание. Ощущение и восприятие. Память и мышление. Психологические основы выживания в природных условиях. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поступки в условиях выживания.

**Практические работы и наблюдения:**

Развития внимания №3, №4. Развитие наблюдательности №3, №4.

Развитие ощущений №1, №2. Развитие восприятия №1, №2.

Развитие восприятия №3, №4. Развитие памяти №1, №2.

Обобщающий урок.

**Как избежать попадания в экстремальную ситуацию.**

Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в природе. Надежные одежда и обувь, необходимые для безопасности человека.

**Практические работы:**

Развитие памяти №3. Развитие мышления №1, №2.

Техника вязания веревочных узлов. Предсказание погоды по местным признакам.

**Автономное существование человека в природе.**

Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Определение направления выхода. Ориентирование. Выход к населенному пункту. Сооружение временного жилища. Способы добывания огня. Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Сигналы бедствия.

**Практические работы: 2 часа**

Отработка специальных навыков (игры на развитие ловкости, координации движений, умения действовать сообща).

**Смена климатогеографических условий.**

Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация. О питании в период адаптации.

**Практические работы:**

Предсказание погоды по поведению животных и растений. Обобщающий урок.

**Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Как действовать при возникновении воздушной опасности. Как пользоваться поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде.

**Практические работы:**

Надевание противогаза.

**II. Основы медицинских знаний**

**1. Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях.**

Средства оказания первой медицинской помощи в природных условиях. Укусы насекомых. Укусы змей. Ожог кожи. Солнечный ожог. Отморожение и переохлаждение организма. Беда на воде.

**Практические работы:**

Лекарственные растения (нарисовать).

Оказание первой помощи при укусах (насекомых, змей), утопающему.

Обобщающий урок.

**Различные виды повреждений (травм) организма.**

Виды повреждений организма человека. Закрытые травмы.

**Практические работы:**

Способы переноски пострадавших. Оказание первой помощи пострадавшему. Переноска пострадавшего.

**III. Основы здорового образа жизни**

**Правила питания — основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний.**

Значение питания для детей и подростков. Калорийность продуктов питания.

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.**

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Вода.

**Гигиена и культура питания.**

Гигиенические требования к питанию. Культура питания.

**Практические работы:**

Правила культуры питания.

**4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**4.1. Учебная литература:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / под редакцией И.М. Бгажноковой: - М.: Просвещение, 2003.

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.

**4.2. Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал  
<http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»  
<http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета  
[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru).