



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Росток»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2024г.  
Руководитель МО  
Татулина А. А. 

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МКОУ Бетлицкая школа «Росток»  
Егоренкова Е.А.   
« 02 » сентября 2024г.

  
«Утверждаю»  
Директор  
МКОУ Бетлицкая школа «Росток»  
Сурикова Е.А.   
« 02 » сентября 2024г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного курса «Человек и его среда»  
для 10 класса  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Татулина А.А.,  
учитель высшей квалификационной  
категории

2024 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Человек и его среда» для 10 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе:

1. Учебного плана МКОУ Бетлицкая школа «Росток» на 2024-2025 учебный год;
2. Программа «Программно-методическое обеспечение для 10-11 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида», допущено МО РФ, федеральная целевая программа «Дети России», подпрограмма «Дети-инвалиды».- Москва, 2004г.
3. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности». 10-12 классы. Автор Девятков А.С.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: «Просвещение», 2013 г.»;

Новое содержание образования предполагает вариативность, определяемую альтернативными учебными программами и учебниками, что позволит учитывать типологические и индивидуальные возможности школьников со сниженным интеллектом и эффективнее решать на практике задачу их адаптации в современном обществе. Эти требования повлекли за собой и перестройку школьного курса биологии. Который позволяет формировать у обучающихся следующие универсальные учебные действия: умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, умение сравнивать, сопоставлять; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения и др.

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

### 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.

За счет некоторого сокращения анатомического и морфологического материала в программу включены темы, связанные с сохранением здоровья человека. Учащиеся знакомятся с распространенными заболеваниями, узнают о мерах оказания доврачебной помощи. Привитию практических умений по данным вопросам (измерить давление, наложить повязку и т. п.) уделяется больше внимания.

В 10 классе «Человек и его среда» учащиеся должны получить общие представления о человеке как биосоциальном существе, как виде, живом организме, личности, об условиях его существования, о здоровом образе жизни. Учащиеся должны понять практическое значение знаний о человеке для решения бытовых, медицинских и экологических проблем. Благодаря обучению по данной программе, у учащихся появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье.

## **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.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно школьному учебному плану программа учебного предмета «Человек и его среда» рассчитана для обучающихся 10 классов, реализуется двумя часами в неделю. Программа продолжает учебный предмет «Естествознание», при изучении которого обучающиеся получили элементарную подготовку.

## **Формы промежуточного контроля**

В зависимости от класса и вида деятельности (теоретические сведения или практические действия) 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).

Следует учитывать, что задания обучающимся с умственной отсталостью необходимо подбирать дифференцированно, с учётом психофизических особенностей и индивидуальных способностей.

## **Содержание программы**

### **10 класс**

(68 ч в год, 2 ч в неделю)

### **Введение в предмет «Человек и его среда» (1 час)**

Безопасное поведение человека в природных условиях.

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

#### **Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе (6 часов).**

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: 3 часа*

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

Обобщающий урок.

### **Психологические основы выживания в природных условиях (12часов)**

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: 3 часа***

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 (6 часов)**

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

#### ***Практические работы: 3 часа***

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

Техника вязания веревочных узлов. Предсказание погоды по местным признакам.

### **Автономное существование человека в природе (13 часов)**

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 (6 часов)**

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

#### ***Практические работы: 2 часа***

Предсказание погоды по поведению животных и растений. Обобщающий урок.

### **Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (3 часа)**

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 : 1 час***

Надевание противогаза.

## **II. Основы медицинских знаний (11 часов)**

### **1. Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (12часов).**

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: 2 часа***

Лекарственные растения (нарисовать).

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

Обобщающий урок.

### **Различные виды повреждений (травм) организма 1 час.**

Виды повреждений организма человека. Закрытые травмы.

**Практические работы: 3 часа**

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

### **III. Основы здорового образа жизни**

**Правила питания — основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний 2 часа.**

Значение питания для детей и подростков. Калорийность продуктов питания.

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека 3 часа.**

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

**Контрольная работа за год: 1 час**

**Гигиена и культура питания 4 часа.**

Гигиенические требования к питанию. Культура питания.

**Практические работы: 1 час**

Правила культуры питания.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

**В результате успешного изучения предмета ученик должен:**

**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.

**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.

### Тематическое планирование «Человек и его среда» 10кл.

№	Тема	Количество уроков	Практические работы
1.	Введение	1	
2.	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	3	3
3	Психологические основы выживания в природных условиях	9	3

4	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию	3	3
5	Автономное существование человека в природе	11	2
6	Смена климатогеографических условий	4	2
7	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	2	1
8	Основы медицинских знаний Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях	6	5
9	Основы здорового образа жизни Правила питания – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний	4	-
10	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	4	-
12	Гигиена и культура питания	2	1
14	Контрольная работа за учебный год	1	
	<b>Итого</b>	48	20



**Календарно-поурочное планирование предмета «Человек и среда» 10 кл**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>1 четверть</b>		
1	Введение в предмет «Человек и его среда»	1	02.09
	<b>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе (6 часов)</b>		
2-3	Экстремальные ситуации в природе и их причины. Практическая работа « Развитие памяти»	2	06.09 09.09
4-5	Факторы выживания в природных условиях. Практическая работа « Развитие наблюдательности»	2	13.09 16.09
6-7	Основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании – стрессоры выживания. Практическая работа « Развитие восприятия»	2	20.09 23.09
	<b>Психологические основы выживания в природных условиях (12 часов)</b>		
8	Что надо знать о себе, чтобы выжить	1	27.09
9-10	Страх. Внимание. Практическая работа « Развитие внимания»	2	30.09 04.10
11-12	Ощущение и восприятие. Практическая работа « Развитие наблюдательности»	2	07.10 11.10
13-14	Память и мышление. Практическая работа « Развитие памяти»	2	14.10 18.10
15-16	Воображение и элементы выживания. К. р	2	21.10 25.10
	<b>2 четверть</b>		
17	Влияние характера на поступки в условиях выживания	1	08.11
18-19	Обобщение по теме « Психологические основы выживания в природных условиях	2	11.11 15.11

	<b>Как избежать попадания в экстремальную ситуацию (6 часов)</b>		
20-21	Подготовка к походу. Практическая работа «Развитие памяти, мышления»	2	18.11 22.11
22-23	Правила безопасного поведения в природе. Практическая работа «Техника вязания верёвочных узлов»	2	25.11 29.11
24-25	Надёжные одежда и обувь, необходимые для безопасности человека. Практическая работа «Предсказание погоды по местным признакам»	2	02.12 06.12
	<b>Автономное существование человека в природе (13 часов)</b>		
26	Основные правила поведения в экстремальной ситуации	1	09.12
27	Определение направления выхода	1	13.12
28-30	Ориентирование. Практическая работа» Отработка специальных навыков( игры на развитие ловкости, координации движений)» К. р	3	16.12 20.12 23.12
31	Выход к населённому пункту	1	27.12
32	Сооружение временного жилища	1	28.12

### 3 четверть

33	Способы добывания огня.	1	10.01
34	Обеспечение питанием и водой	1	13.01
35	Поиск и приготовление пищи	1	17.01
36-37	Сигналы бедствия. Практическая работа «Сигналы бедствия»	2	20.01 24.01
38	Обобщение по теме. К. р	1	27.01
	<b>Смена климатогеографических условий (6 часов)</b>		

39-40	Смена часовых поясов. Практическая работа « Предсказание погоды по поведению животных и растений»	2	31.01 03.02
41	Смена климата	1	07.02
42	Акклиматизация	1	10.02
43-44	О питании в период адаптации. Практическая работа «Обобщение по теме»	2	14.02 17.02
	<b>Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (3 часа)</b>		
45	Устройство убежища, порядок его заполнения правила поведения в нем.	1	21.02
46-47	Как действовать при возникновении воздушной опасности. Как пользоваться противогазом в непригодной для дыхания среде. Практическая работа « Надевание противогаза»	2	24.02 28.04
	<b>Основы медицинских знаний Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях ( 12 часов)</b>		
48	Средства оказания первой медицинской помощи в природных условиях	1	03.03
49	Укусы насекомых	1	07.03
50	Укусы змей. Практическая работа « оказание первой помощи при укусах змей»	1	10.03
51	Ожог кожи. К. р	1	14.03
52	Солнечный ожог. Практическая работа «Лекарственные растения»	1	17.03
53	Отморожение и переохлаждение организма	1	21.03
	<b>4 четверть</b>		
54	Беда на воде	1	31.03
55	Различные виды повреждений ( травм) организма	1	04.04
56	Практическая работа « Способы переноски пострадавших»	1	07.04
57	Практическая работа « Оказание первой помощи пострадавшему»	1	11.04
58	Практическая работа «Переноска пострадавшего»	1	14.04
	<b>Основы здорового образа жизни Правила питания – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний ( 2 часа)</b>		
59	Значение питания для детей и подростков	1	18.04
60	Калорийность продуктов питания	1	21.04

	<b>Значение белков, жиров и углеводов в питании человека (3 часа)</b>		
61	Белки, жиры, углеводы	1	25.04
62	Витамины. Минеральные вещества.	1	28.04
63	Вода	1	05.05
	<b>Гигиена и культура питания (4 часа)</b>		
64	Гигиенические требования к питанию	1	12.05
65	Культура питания	1	16.05
66	<b>Контрольная работа за год</b>	1	19.05
67-68	Практическая работа «Обобщение за год»	2	23.05 26.05
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	

### Материально-дидактическое обеспечение

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» 200911. Л.А.Обухова 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва. ВАКО 2013.г.
8. [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru).