

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»  
Гурикова Е.А.   
« 02 » сентября 2024г.

**Адаптированная рабочая программа**  
**учебного курса «Человек и его среда»**  
**для 11 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 11 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 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.

### Цель учебного предмета

сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации;  
формировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих  
приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.  
выработать достаточно твёрдые умения и навыки поведения в той или иной ситуации;  
обучить детей методам обеспечения личной безопасности.

### Задачи учебного предмета

развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;  
стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;  
приобретение учащимся начальных знаний, умений и навыков в области безопасности жизни;  
формирование у детей научно обоснованной системы понятий основ безопасности жизнедеятельности;  
выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

В курсе «Человек и его среда» даются рекомендации по поведению на улицах и дорогах, рассматриваются необходимые меры безопасности при обращении с огнем, газом, в общении с животными и во многих других ситуациях.

Занятия по предмету «Человек и его среда» носят комплексный теоретический и практический характер.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Курс «Человек и его среда» в 11 классе предназначен для начального формирования сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения первичных знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них.

Поскольку курс имеет ярко выраженный прикладной характер, его усвоение учащимися возможно только через постоянные тренировки. Поэтому цель каждого занятия не только и не столько в том, чтобы дать соответствующий объем знаний, сколько в том, чтобы выработать достаточно твердые умения и навыки поведения в той или иной ситуации.

Комплексные занятия проводятся в целях закрепления и совершенствования знаний и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения моральной и психологической устойчивости в условиях повышенной опасности.

Реализация программы позволит:

привить обучающимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;  
сформировать научно-обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;  
выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Особое значение имеет необходимость углубления и расширения определённых понятий основного курса, что обусловлено растущим интересом учащихся к умениям действовать в экстремальных ситуациях, развитию самостоятельности при решении социальных и бытовых проблем в сложных жизненных ситуациях.

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

работа с дидактическим материалом (в игровой форме);  
изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы).

Программа построена с учётом уровня подготовки и общего развития учащихся 11 класса и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребёнок может оказаться дома, на улице, в школе, в природных условиях.

Главными задачами обучения по данной программе являются развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Формирование у учащихся навыков безопасного поведения изо дня в день возможно как в образовательном процессе, реализуемом в форме традиционного урока, так и в других формах дидактических занятий с применением инноваций. В этом плане рекомендуется методика проведения экскурсии как одной из наиболее эффективных форм дидактических занятий.

### Место учебного предмета в учебном плане

Специальные коррекционные занятия по ОБЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

На всех этапах занятий в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, написать текст, обосновать вывод. В поле зрения учителя должно находиться развитие диалогической речи учащихся. С этой целью используются различные этапы занятий, сюжетно-ролевые ситуации, в ходе которых учащиеся вовлекаются в беседу. Данная рабочая программа предполагает 2 часа в неделю при пятидневной рабочей неделе. Занятия по программе проводятся в форме урока (40 мин). Согласно годового календарного графика и учебного расписания общее число годовых часов составляет 67 ч:

Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по рабочей программе осуществляется следующим образом:

№ раздела	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Количество		
			теоретической части	практических работ	контрольных работ
<b>Раздел 1</b>	<b>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Пожарная безопасность	6	6		

	Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах	6	6		
	Тема 3. Безопасное поведение на водоемах	8	4	2	2
	Тема 4. Безопасное поведение на природе	6	4	2	
	Тема 5. Предупреждение бытового травматизма	6	2	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Тема 1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	6	4	2	
	Тема 2. Пути укрепления здоровья	12	7	2	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Защита</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

	человека в чрезвычайных ситуациях				
<b>Итого:</b>		<b>67</b>	<b>37</b>	<b>20</b>	<b>10</b>

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижения определенных личностных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Предметные результаты**

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в беседе, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях

## Содержание учебного предмета

### **Раздел 1 Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 32 часа**

#### **Тема 1. Противопожарная безопасность – 6 часов**

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Права и обязанности и ответственности граждан в области пожарной безопасности.

#### **Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах – 6 часов**

Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист - водитель транспортного средства.

#### **Тема 3. Безопасное поведение на водоемах – 8 часов**

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

#### **Тема 4. Безопасное поведение на природе – 6 часов**

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

#### **Тема 5. Предупреждение бытового травматизма – 6 часов**

Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.

## **Раздел 2 Основы здорового образа жизни – 18 часов**

### **Тема 1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни» - 6 часов**

Понятие здоровья и факторах, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание. Профилактика пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

### **Тема 2. Пути укрепления здоровья –12 часов**

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек. Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.

## **Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 11 часов**

Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос — первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. перевязка ран. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.

## **Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях – 7 часов**

ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС. Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения. Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.

### **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).

**Календарно-поурочное планирование «Человек и среда» 11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Дата</b>
	<b>1 четверть</b>			
	<b>Раздел 1 Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся</b>	<b>32</b>		
	<b>Противопожарная безопасность</b>	<b>6</b>		
1	Вводное занятие.	1		03.09
2-3	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	2	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону. Сформировать правила безопасного поведения.	05.09 10.09
4-5	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения	2		12.09 17.09
6	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности	1		19.09
	<b>Безопасное поведение на улицах и дорогах</b>	<b>6</b>		
7-8	Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	2	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу. Усвоить правила катания на велосипедах, меры безопасности, почему на улице опасно. Анализировать ситуации на дорогах	24.09 26.09
9-10	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	2	Сформировать правила безопасного поведения на улицах города.	01.10 03.10
11-12	Велосипедист - водитель транспортного средства	2	Усвоить правила катания на велосипедах, меры безопасности, почему на улице опасно.	08.10 10.10
	<b>Безопасное поведение на водоемах</b>	<b>8</b>		
13-14	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	2	Выработать правила поведения на воде, обсудить правила поведения.	15.10 17.10

15,16-17	Безопасный отдых на водоемах К. р	3	Выработать правила поведения на воде. Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;	22.12 24.10 05.11
	<b>2 четверть</b>			
18, 19,20	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	3		07.11 12.11 14.11
	<b>Безопасное поведение на природе</b>	<b>6</b>		
21-22	Ориентирование на местности. Понятие ориентира.	2	Вырабатывать умение правильно вести себя в природе. Объяснять лесные опасности.	19.11 21.11
23-24	Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам.	2	Работать с компасом.	26.11 28.12
25-26	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	2	Закрепить навыки поведения при обращении с огнём.	03.12 05.12
	<b>Предупреждение бытового травматизма</b>	<b>6</b>		
27, 28,29	Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки.	3	Приучиться к безопасному поведению в быту. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Выработка навыков проведения игр, соблюдение правила поведения.	10.12 12.12 17.12
30-31	Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота.. К. р	2	Классифицировать виды бытовых травм. Рассмотреть способы предохранения от бытовых травм.	19.12 24.12
32	Как правильно пользоваться огнетушителем.	1		26.12
	<b>3 четверть</b>			
	<b>Раздел 2 Основы здорового образа жизни</b>	<b>18</b>		
	<b>Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни»</b>	<b>6</b>		

33	Понятие здоровья и факторах, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека.	1	Усвоить понятия о здоровом образе жизни. Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания;	09.01
34-35	Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание.	2	Познакомиться с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека. Составить свой режим дня на будни и выходной день. Закрепить знания о полноценном питании как факторе роста и развития школьника, его здоровья. Объяснять роль витаминов в развитии организма человека.	14.01 16.01
36-37	Профилактика пищевых отравлений.	2	Знать причины отравлений различными веществами, методы оказания первой помощи при отравлениях.	21.01 23.01
38	Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Активизировать словарь понятиями «инфекционная болезнь», «вакцина», «иммунитет», «прививка».	28.01
	<b>Пути укрепления здоровья</b>	<b>12</b>		
39-40	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. К. р	2	Расширить знания о вреде на организм курения и алкоголя, о составе табачного дыма, признаки курящего человека.	30.01 04.02
41-42, 43	Курение и его влияние на состояние здоровья.	3	Влияние табачного дыма на организм человека (особенно ребенка).	06.02 11.02 13.02
44, 45,46	Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.	3	Объяснить учащимся об отрицательном воз-действии алкоголя на органы человека	18.02 20.02 25.02
47	Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни.	1		27.02
48	Личная и общественная гигиена.	1	Знать и соблюдать правила личной гигиены	04.03
	<b>Раздел 3 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>12</b>		
49	Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок.	1	Знать понятия «травма». Познакомиться с видами травм, правилами оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении.	06.03
50	Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова.	1		11.03
51	Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы,	1	ознакомить с правилами оказания первой помощи при	13.03

	сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос — первая медицинская помощь. К. р		наружном кровотечении, ушибах, попадании инородного тела в глаз, ухо, нос.	
52	Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.	1	Усвоить практически правила оказания первой помощи при укусах насекомых. Знать правила оказания первой помощи при укусах животных. Усвоить правила безопасности при обращении с животными.	18.03
53	Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи.	1	Расширить знания о правилах оказания первой помощи при кровотечении	20.03
	<b>4 четверть</b>			
54	Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.	1		01.04
55	Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран.	1	Знать правила оказания первой помощи при наружном кровотечении, знания о правилах обработки ран и перевязки ран	03.04
56-57	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.	2	Познакомить с правилами оказания первой помощи при ожогах и обморожении, с навыками оказания первой помощи при отравлениях	08.04 10.04
	<b>Раздел 4 Защита человека в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>8</b>		
58-59	ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС.	2	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	15.04 17.04
60-61	Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения.	2		22.04 24.04
62-63	Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.	2		29.04 06.05
64	Годовая проверочная работа. К. р	1	Выполнять предложенные тесты	13.05
65, 66, 67	Повторение пройденного	3		15.05 20.05 22.05

	<b>Bcero:</b>	<b>67</b>		
--	---------------	-----------	--	--