

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная
школа" с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной общеобразовательной
школа»
«Общеобразовательной школы»
Усвавомсикт

Рекомендована
методическим советом
протокол № 1
от 31 августа 2022 года

Утверждаю
Директор школы

Е.В.Дьячкова
Приказ №280 от 31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Основы безопасности и жизнедеятельности»
для учащихся специальных (коррекционных) классов VIII вида

Срок реализации 2 года
10-11 классы

Составитель программы
учитель Котова Сусанна Егоровна

с.Усть-Уса
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативных документов: разработана на основе нормативных документов: Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии); «Положение о рабочих учебных программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «СОШ» с. Усть-Уса.

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать необходимые меры по предотвращению чрезвычайных ситуаций и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Задачи, реализуемые в ходе программы:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ), государственной системе защиты населения от опасных и ЧС; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью, чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС, бдительности по предотвращению актов терроризма, потребности в соблюдении ЗОЖ;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в ЧС, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой заключаются в следующем:

- в примерной программе не указано распределение часов по разделам и темам, в рабочей программе часы распределены в соответствии с учебным планом и с ориентировкой на индивидуальные особенности учащихся;
- рабочая программа учитывает возможности методического, информационного, технического обеспечения учебного процесса, уровень подготовки учащихся, отражает специфику обучения в коррекционной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для ознакомления учащихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, их последствиями, приобретения учащимися знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. В процессе изучения данного курса учащиеся с особыми образовательными потребностями знакомятся с организацией Российской системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций, получают необходимые знания об обороне государства, приобретают практические навыки по гражданской обороне, оказанию само- и взаимопомощи и знания по основам здорового образа жизни.

Программа включает три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных, вредных факторов и чрезвычайных ситуаций:

- безопасность человека;
- основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи;
- основы здорового образа жизни;

При реализации программы особое внимание обращается на выработку у обучающихся психологически устойчивого поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, бережного отношения к себе и окружающей среде.

Программа предусматривает **ведущие приёмы, формы, методы и технологии** обучения:

Основные технологии:

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие.

При изучении учебного предмета целесообразнее использовать следующие **типы и формы** организации образовательного процесса:

- урок изучения нового материала (*урок-лекция, урок-беседа*);
- урок совершенствования знаний, умений и навыков (*урок-экскурсия*);
- урок обобщения и систематизации;
- уроки контрольные (учёта оценки знаний, умений и навыков).

На занятиях используются различные **методы обучения**: объяснительно-иллюстративные, словесные, репродуктивные, проблемные, частично-поисковые, инструктажи.

В программе даны темы занятий, определено содержание практических работ, что является основными формами и методами обучения ОБЖ. На занятиях используется демонстрация учебных кинофильмов, презентаций, видеоматериалов и других наглядных средств обучения.

В зависимости от задач урока используются коллективные и индивидуальные формы организации практических работ. На каждом уроке ученики овладевают необходимыми знаниями и умениями безопасного поведения в различных ситуациях.

В качестве словесных методов обучения широко используется рассказ и беседа. Беседа на занятиях по ОБЖ применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовок.

Сюжетно-ролевые игры проводятся на этапе закрепления пройденного материала. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют полученные ими ранее знания.

В программе предусмотрено время экскурсиям:

- на природу с целью отработки навыков безопасного поведения;
- на улицы города с целью изучения и закрепления на практике полученных знаний в микрорайон школы с целью изучения экологической ситуации в этом районе.

На занятиях по ОБЖ уделяется внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках русского языка, литературного чтения и других уроках. На всех этапах урока учитель следит за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением школьников правильно построить фразу, обосновать вывод.

Теоретические занятия и практические навыки, полученные на уроках, закрепляются в ходе проведения викторин, соревнований, тренировок по гражданской обороне и «Дня защиты детей».

Порядок изучения тем и отведенное на них время определено с учетом возможностей учащихся.

Методы стимуляции:

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);
- дифференцирование, разноуровневое обучение;
- наглядные пособия, раздаточный материал;
- экскурсии.

Формы контроля и возможные варианты его проведения: для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированности знаний, умений, навыков, а также выявления уровня развития обучающихся с целью корректировки методики обучения используется текущий, промежуточный и итоговый контроль. Контроль знаний и умений осуществляется с помощью тестов, карточек-заданий, контрольных работ.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» представляют собой область знаний, охватывающих теорию и практику безопасного поведения человека в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Учебный предмет ОБЖ предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения знаний и умений в прогнозировании опасных ситуаций и вредных факторов среды обитания и различных видов деятельности человека, определения способов защиты от них, а также приобретения привычек здорового образа жизни.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 - 11 классах отводится 1 час в неделю, за год -34 часа.

Класс	Количество часов в неделю	Количество недель за год	Всего часов
10	1	34	34
11	1	34	34

В основу «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) положены следующие направления:

- формирование экологической культуры;
- формирование здорового и безопасного образа жизни.

Формирование представлений об основах экологической культуры раскрывается на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, познавательного интереса и бережного отношения к природе, формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Формирование здорового и безопасного образа жизни заключается:

- в пробуждении у обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- в формировании установок на использование здорового питания;
- в использовании оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- в соблюдении здоровьесозидающих режимов дня;

- в формировании негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- в формировании потребности обучающегося обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- в становлении умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

Формирование разных видов деятельности обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно – практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением.

Перенос усвоенных знаний, умений и навыков, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- развитие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности и социально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» характеризуются приобретаемыми знаниями и умениями.

Учащиеся должны знать:

- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» (основные составляющие), правила личной гигиены; влияние на здоровье, профилактика;
- виды хронических неинфекционных заболеваний, основные факторы риска, их причины, связь с образом жизни;
- основные принципы профилактики инфекционных заболеваний;
- методы и средства оказания первой помощи при ранениях, кровотечениях, травмах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, отравления, электро травмах, тепловом и солнечном ударе, при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами;
- возрастные особенности подростка, девушки, юноши в период полового созревания;
- влияние алкоголя, никотина и наркотиков на организм подростка;
- виды опасных ситуаций, возникающих в повседневной жизни, способы защиты от них;
- условия безопасного поведения дома, в транспорте, на улице, на природе;
- основы правил дорожного движения, пожарной безопасности, безопасности на воде;
- способы автономного выживания человека в природных условиях;
- виды опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, их последствия и влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- структуру и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Учащиеся должны уметь:

- применять способы защиты квартиры, дома;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- действовать по сигналу «Внимание всем!» и речевым информациям, передаваемым по сетям радио и телевизионного вещания в случаях угрозы или возникновения стихийных бедствий, аварий и катастроф;
- эвакуироваться;
- оказывать первую помощь при различных видах травм, повреждениях, отравлениях;
- вызывать аварийные службы спасения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести здоровый образ жизни;
- вырабатывать привычки к систематическим занятиям физической культуры и закаливанию организма;
- пользоваться подручными средствами, огнетушителем для ликвидации очага возгорания в помещении;
- определять стороны горизонта по солнцу, инструментальными средствами;
- разводить костер, готовить пищу на костре;
- применять правила дорожного движения, безопасного поведения на воде;
- управлять собой в различных ситуациях, воспитывать волевые качества, преодолевать страх;
- подавать сигналы бедствия;
- читать специальные знаки международной кодовой таблицы символов.

При проверке качества знаний, умений и навыков учащихся с нарушением интеллекта придерживаются принципов коррекционной педагогики:

- гуманного и индивидуального подхода к обучению;
- нестандартного, неформального анализа оценки усвоенного учащимися материала.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков. Оценка выполняет коррекционно – развивающую роль в становлении личности и социального опыта умственно – отсталого ребенка. Оценивая учащегося в устной или письменной форме стремятся к тому, чтобы оценка была объективна, служила положительным стимулом.

Возможно в отдельных случаях выведение оценки по совокупности ответов на уроке. Такая форма опроса может быть использована, в основном, на обобщающих уроках. Используя оценку как стимул учебной деятельности, работы некоторых учеников в порядке исключения можно оценивать более высоким баллом.

Оценка устных ответов.

Оценка «5» ставится ученику, если он обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя обосновать, самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если ученик дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности в подтверждении правил примерами и исправляет их с помощью учителя; делает некоторые ошибки в речи; при работе с текстом допускает одну-две ошибки, которые исправляет при помощи учителя.

Оценка «3» ставится, если ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал недостаточно полно и последовательно; допускает ряд ошибок в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если ученик обнаруживает незнание большей или наиболее существенной части изученного материала; допускает ошибки в формулировке правил, искажающие их смысл; в работе с текстом делает грубые ошибки, не использует помощь учителя.

При проверке письменных и устных работ учащихся с нарушением интеллекта используют следующие критерии:

Отметка «удовлетворительно» ставится, если верно выполнено от 40% до 60% заданий.

Отметка «хорошо» при выполнении правильно от 60% до 90% заданий.

Отметка «отлично» при выполнении заданий от 90% до 100%.

Оценка учебной деятельности в специальной (коррекционной) школе носят условный характер. Все контрольные и итоговые работы оцениваются дифференцировано с учетом индивидуальных особенностей отдельных учащихся в усвоении программного материала.

Тестовая оценка знаний и умений учащихся:

— оценки «удовлетворительно» («зачтено») при правильном выполнении учеником от 35 до 50% заданий;

— оценки «хорошо» - при выполнении от 50 до 65% заданий;

— оценки «очень хорошо», если выполнено свыше 65% заданий.

Коэффициент усвоения при периодическом контроле знаний вычисляется по формуле:

$K = a : v$ а - количество правильно выполненных заданий; в - общее количество предложенных заданий. Коэффициент усвоения знаний:

Коэффициент ниже 0,3 можно рассматривать как соответствующий очень низкому уровню достижений. Это означает, что ученик выполнил правильно менее 30% тестов.

Коэффициент от 0,3 до 0,5 соответствует низкому (начальному) уровню усвоения (от 30 до 50% верных ответов).

Коэффициент от 0,5 до 0,7 - среднему уровню (от 50 до 70% правильных решений);

Коэффициент выше 0,7 - относительно высокому уровню продвижения (свыше 70% верных ответов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС

Раздел 1.

Безопасность человека – 15 часов.

Особенности города как среды обитания человека.
Опасные ситуации в доме (квартире): пожар, затопление квартиры, электричество, опасные вещества, взрыв и обрушение дома.
Опасные ситуации на улице (гололед, толпа).
Чрезвычайные ситуации на транспорте (Современный транспорт – зона повышенной опасности!).
Ситуации криминогенного характера (психологические основы самозащиты: как избежать опасных домогательств и насилия).
Изменение среды обитания человека в городе (загрязнение воды, воздуха, почвы).
Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (противогазы).
Чрезвычайные ситуации в природе и их причины (факторы выживания в природных условиях).
Психологические основы выживания человека при вынужденном автономном существовании – стрессоры выживания.
Как избежать попадания в экстремальную ситуацию.
Автономное существование человека в природе.
Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций.

Раздел 2.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи – 7 часов.

Виды кровотечений. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.
Правила наложения повязок.
Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (укусы насекомых, змей, ожоги, отморожения, охлаждение организма).
Различные виды повреждений (травм) организма человека и причины, вызывающие их.
Правила наложения повязок.
Оказание помощи пострадавшим при переломах и их эвакуация. Виды переломов.

Раздел 3.

Основы здорового образа жизни – 12 часов.

Влияние двигательной активности на здоровье подростка.
Телевизор и компьютер – ваши друзья и враги.
Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.
Режим учебы и отдыха подростка.
Физическая культура и закаливание.
ЗОЖ – путь к достижению высокого уровня здоровья.
Современные методы оздоровления.
Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека.
Употребление табака и его влияние на здоровье человека.
Алкоголь, его влияние на организм человека.
Табак и алкоголь – их последствия для здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11 КЛАСС

Раздел 1.

Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях – 13 часов.

Цели и задачи РСЧС (Российской системы чрезвычайных ситуаций).
Режимы функционирования, силы и средства ликвидации ЧС.

Международное гуманитарное право (правовая защита раненых, потерпевших кораблекрушение и больных).
 Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.
 Понятие преступления. Виды и категории преступлений.
 Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.
 Защита от мошенников. О безопасности девушек.
 Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.
 Производственные аварии и катастрофы (опасности аварий и катастроф, обеспечение личной безопасности).
 Пожары и взрывы (общие сведения, причины возникновения, основные поражающие факторы пожара и взрыва, правила поведения при пожарах и взрывах).
 Нарушение экологического равновесия (состояние природной среды и жизнедеятельность человека).

Раздел 2.

Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей – 5 часов.

Профилактика травм в старшем школьном возрасте.
 Первая медицинская помощь при травмах.
 Экстренная реанимационная помощь (оживление после внезапной остановки сердца и дыхания).
 Первая медицинская помощь при поражениях сильнодействующими ядовитыми веществами.
 Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни – 16 часов

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
 Личная гигиена (гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища).
 Физиологические и психологические особенности организма подростка (уравновешенность в конфликтных ситуациях, управление чувствами и эмоциями, суицид и подросток).
 Факторы, разрушающие здоровье человека (употребление табака и его влияние на здоровье).
 Алкоголь и его влияние на организм.
 Наркомания и токсикомания, их последствия для здоровья.
 Физическая культура и закаливание.
 Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.
 Основы репродуктивного здоровья подростков (признаки беременности, рождение ребенка и уход за новорожденным).
 Определение пульса и оценка общего состояния здоровья человека.
 Влияние двигательной активности на состояние здоровья.
 Гражданская оборона в масштабах страны, республики, города, школы – интерната.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс – 1 час в неделю (34 часа в год)

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся

Раздел 1. Безопасность человека.			
1	Особенности города как среды обитания человека.	1	Знать особенности города как среды обитания человека.
2	Опасные ситуации в доме (квартире): пожар, затопление квартиры, электричество, опасные вещества, взрыв и обрушение дома.	2	Знать возможные опасные ситуации в квартире и меры их предупреждения.
3	Опасные ситуации на улице (гололед, толпа).	1	Знать опасные ситуации на улице и меры их предупреждения.
4	Чрезвычайные ситуации на транспорте (современный транспорт – зона повышенной опасности!).	1	Знать Ч.С. на транспорте и меры их предупреждения.
5	Ситуации криминогенного характера (психологические основы самозащиты: как избежать опасных домогательств и насилия).	1	Знать ситуации криминогенного характера и меры их предупреждения.
6	Изменение среды обитания человека в городе (загрязнение воды, воздуха, почвы).	1	Знать условия изменения среды обитания человек в городе.
7	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (противогазы).	1	Знать правила защиты населения от Ч.С. мирного и военного времени.
8	Чрезвычайные ситуации в природе и их причины (факторы выживания в природных условиях).	2	Знать Ч.С. в природе и их причины, факторы выживания.
9	Психологические основы выживания человека при вынужденном автономном существовании – стрессоры выживания.	1	Знать психологические основы выживания человека при вынужденном автономном существовании.
10	Экстремальные ситуации и их причины.	1	Знать правила избежания попадания в экстремальную ситуацию.
11	Автономное существование человека в природе.	2	Знать правила автономного существования человека в природе.
12	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций.	1	Знать правила защиты населения от Ч.С.
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.			
13	Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.	2	Знать правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.
14	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (укусы насекомых, змей, ожоги, отморожения, охлаждение организма).	1	Знать правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях.
15	Виды повреждений (травм) организма человека и причины, вызывающие их.	1	Знать различные виды повреждений организма и причины, вызывающие их.
16	Правила наложения повязок.	1	Знать правила наложения повязок.
17	Оказание помощи пострадавшим при переломах и	2	Знать правила оказания

	их эвакуация.		пострадавшим при переломах и их эвакуации.
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.			
18	Движение и здоровье.	1	Значение движения и здоровья для человека.
19	Телевизор и компьютер – ваши друзья и враги.	1	Значение телевизора и компьютера для здоровья человека.
20	Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.	1	Знать и соблюдать правила правильного питания.
21	Режим учебы и отдыха подростка.	1	Знать режим учебы и отдыха, уметь соблюдать.
22	Физическая культура и закаливание.	1	Значение физической культуры и закаливания.
23	ЗОЖ – путь к достижению высокого уровня здоровья.	1	Знать и соблюдать принципы ЗОЖ.
24	Современные методы оздоровления.	1	Знать и соблюдать современные методы оздоровления.
25	Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека.	1	Знать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.
26	Табак, его влияние на здоровье человека.	1	Знать факторы влияния табака на здоровье человека.
27	Алкоголь, его влияние на организм человека.	1	Знать факторы влияния алкоголя на здоровье человека.
28	Табак и алкоголь – их последствия для здоровья.	1	Знать последствия табака и алкоголя для здоровья человека.
29	Обобщающий урок по теме «Основы здорового образа жизни».	1	Тестирование.
Итого:		34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс – 1 час в неделю (34 часа в год)

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.			
1	Цели и задачи РСЧС (Российской системы чрезвычайных ситуаций).	1	Знать цели и задачи РСЧС.
2	Режимы функционирования, силы и средства ликвидации ЧС.	1	Знать режимы функционирования, силы и средства ликвидации ЧС.

3	Международное гуманитарное право (правовая защита раненых, потерпевших кораблекрушение и больных).	1	Знать законы международного гуманитарного права.
4	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.	1	Знать правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.
5	Понятие преступления. Виды и категории преступлений.	1	Знать виды и категории преступлений.
6	Уголовная ответственность.	1	Уметь ориентироваться в УКРФ
7	Защита от мошенников. Безопасность девушек.	1	Знать и соблюдать правила защиты от мошенников.
8	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	1	Знать психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.
9	Производственные аварии и катастрофы (опасности аварий и катастроф, обеспечение личной безопасности).	2	Знать причины производственных аварий и катастроф.
10	Пожары и взрывы (общие сведения, причины возникновения, основные поражающие факторы пожара и взрыва, правила поведения при пожарах и взрывах).	2	Знать причины пожаров и взрывов, правила поведения при пожарах и взрывах.
11	Нарушение экологического равновесия (состояние природной среды и жизнедеятельность человека).	1	Знать причины нарушения экологического равновесия.
Раздел 2. Основы и правила медицинских знаний и охрана здоровья детей			
12	Профилактика травм в старшем школьном возрасте.	1	Знать методы профилактики травм в старшем школьном возрасте
13	Первая медицинская помощь при травмах.	1	Знать правила оказания первой медицинской помощи при травмах.
14	Экстренная реанимационная помощь (оживление после внезапной остановки сердца и дыхания).	1	Знать правила оказания экстренной реанимационной помощи.
15	Первая медицинская помощь при поражениях сильнодействующими ядовитыми веществами.	1	Знать правила оказания первой медицинской помощи при поражениях сильнодействующими ядовитыми веществами.
16	Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях.	1	Знать правила оказания первой медицинской помощи при бытовых отравлениях.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.			
17	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1	Знать и соблюдать правила о ЗОЖ.
18	Личная гигиена (гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища).	2	Знать и соблюдать правила личной гигиены.
19	Физиологические и психологические особенности организма подростка (уравновешенность в конфликтных ситуациях, управление чувствами и эмоциями, суицид и подросток).	2	Знать физиологические и психологические особенности организма подростка.
20	Факторы, разрушающие здоровье человека (употребление табака и его влияние на здоровье).	1	Знать факторы, разрушающие здоровье человека.
21	Алкоголь и его влияние на организм.	1	Знать влияние алкоголя на организм человека.
22	Наркомания и токсикомания, их последствия для здоровья.	1	Знать влияние наркотиков и токсических средств на организм человека.
23	Физическая культура и закаливание.	1	Знать назначение физической культуры и закаливания для здоровья человека.
24	Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.	1	Знать правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.
25	Основы репродуктивного здоровья подростков (признаки беременности, рождение ребенка и уход за новорожденным).	2	Знать основы репродуктивного здоровья подростков.
26	Определение пульса и оценка общего состояния здоровья человека.	1	Уметь определять пульс и общее состояние здоровья человека.
27	Влияние двигательной активности на состояние здоровья.	1	Уметь определять влияние двигательной активности на состояние здоровья.
28	Гражданская оборона в масштабах страны, республики, города, школы – интерната.	2	Знать меры предупреждения гражданской обороны в масштабах страны, республики, города, школы – интерната.
Итого:		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Вангородский С.Н. Кузнецов М.И. Латчук В.Н. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. М.: Дрофа: 2000 – 256 с.:ил.
3. Вангородский С.Н. Кузнецов М.И. Латчук В.Н. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. М.: Дрофа: ДиК 2000 – 208 с.:ил.
4. Вангородский С.Н. Кузнецов М.И. Латчук В.Н. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. М.: Дрофа: ДиК 1999 – 208 с.:ил.
5. Зайцев А.П. «Защита населения в чрезвычайных ситуациях». ООО «ИЦ – Редакция «Военные знания» 123362, Москва, Волоколамское ш., д.88, стр. 5, 2000
6. Зайцев А.П. «Помощь пострадавшим. Защитные меры»ООО «ИЦ – Редакция «Военные знания» 123362, Москва, Волоколамское ш., д.88, стр. 5, 2000
7. Маслов А.Г. Марков В.В. Латчук В.Н. Кузнецов М.И. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс.: учебник для 0 – 75 общеобразовательных учреждений. 8 –е изд., стереотип, - М.:Дрофа, 2006. – 219с.ил.
8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
9. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1 кл.: Учеб. Для общеобразовательных учебных заведений. – 3 –е изд.- М.:Дрофа; ДиК, 1998.- 80с.ил.
10. Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5кл.: Учеб. Для общеобразовательных учебных заведений. – 3 –е изд.- М.:Дрофа; ДиК, 2006.- 142с.ил.
11. Скрипник Л.Ю. Пожарная безопасность в школе. Методическое пособие. 2-е изд.- М.: Айрис – пресс, 2005 – 64 (методика).
12. Титов С.В., Шабаева Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя.-М.: ТЦ Сфера, 2005 – 176с.
13. Чернышев Г.Я. «Правила безопасности для взрослых и детей». ООО «ИЦ-Редакция «Военные знания».123362, Москва, Волоколамское ш., д.88, стр. 5, 2000.
14. Шаховец В.В., Виноградов А.В. «Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях». ООО «ИЦ-Редакция «Военные знания». 123362, Москва, Волоколамское ш., д.88, стр. 5, 2000.
15. Шевченко Г.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности».Оформление. Издательство «Учитель», 2004.