

Г К О У «Нелидовская школа –интернат».

Рассмотрено на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____Лебедева Е.М. Протокол №1 От 22 августа 2025 года	Согласовано; Заместитель директора по УР: _____Никитина А.Г. 26 августа 2025 года	Утверждаю: Директор ГКОУ «Нелидовская школа- интернат» _____Козырь Н.Н. 28 сентября 2025 года
---	---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

обучающихся с нарушением интеллекта

6 класса (вариант 1)

учебного предмета

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

на 2025-2026 учебный год

Программу составила учитель : Е. М. Лебедева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематический план.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для **6 класса** составлена на основе авторской программы А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова. Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа. 5-11 классы авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников. / под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2012 г.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений /А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. Ред. А.Т. Смирнова - М.: Просвещение, 2012 г.

Цель: формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять жизнь и здоровье в повседневной жизни и в неблагоприятных и опасных условиях, умений оказывать само- и взаимопомощь.

Задачи:

- воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью, личной безопасности;
- развитие духовных и физических качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;

• овладение умениями предвидеть потенциальные опасности по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь.

Количество учебных часов: в неделю – 1 час, в год – 34 часов.

В рабочей программе реализуются требования Конституции РФ, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2010г. и федеральных законов «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об экологической безопасности», «О радиационной безопасности населения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне».

Основной формой организации учебного процесса при реализации данной рабочей программы является урочная деятельность. Преобладающий тип уроков -

комбинированные. Комбинированные уроки дополняются проведением уроков в форме лекции-визуализации и уроков в форме практических занятий. Продолжением программы во внеурочное время являются подготовка и участие обучаемых в соревнованиях «Школа безопасности», военно-спортивной игре «Зарница», объектовых тренировках по гражданской обороне, в работе кружков, секций, профилактических операциях «Внимание - дети!», «Внимание! Дорога!», в туристических походах и спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля знаний учащихся являются устные ответы учащихся на теоретические вопросы. С целью выявления уровня освоения программы обучающимися в рамках комбинированных уроков проводятся тестирования, итоговая контрольная работа (тестирование) в конце учебного года.

В течение года запланировано:

Тестовых работ -3.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности предмета «Основы безопасной жизнедеятельности»:

- формирование доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- формирование навыков культуры поведения на дорогах, в транспорте, общественных местах, безопасного поведения в природе, нравственного выбора и ответственности человека в отношении к самому себе и окружающим людям;
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты.

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.

Научатся:

- сформировывать умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасности;
- научить самостоятельно, формулировать самые простые, общие для всех людей правила здорового образа жизни, безопасного поведения;
- сформировывать установку на здоровый образ жизни.

Предметными результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

Предметные:

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.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения по основам безопасности жизнедеятельности на конец обучения в 6 классе:

Минимальный уровень: использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- перехода улицы;
- проезда в общественном транспорте;
- безопасного пользования предметами бытовой химии, электроприборами;
- оказания ПМП;
- правильных действий в случае любой опасности.

Достаточный уровень: использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- перехода улицы;
- проезда в общественном транспорте;
- безопасного пользования предметами бытовой химии, электроприборами;

- оказания ПМП;
- правильных действий в случае пожара
- правильных действий в лесу, дома, в помещении, с животными, с незнакомцем и т.д.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ 25 ч.

Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе 6ч.

Природа и человек. Общение с живой природой - естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре.

Определение необходимого снаряжения для похода.

Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность 5ч.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, движение по склонам, преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедном походе.

Тема 3. Дальний и международный туризм, меры безопасности 6ч.

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация в условиях жаркого климата.

Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобилем, железнодорожным транспортом).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде 4ч.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономии.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях 4ч.

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клебчатый энцефалит и его профилактика.

Раздел II.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 8ч.

Тема 6. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи 4ч.

Вопросы личной гигиены и оказания первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

Тема 7. Здоровье человека 3ч.

Здоровый образ жизни и профилактика утомления.

Компьютер и его влияние на здоровье.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела и тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Дата</i>	Основные виды деят. и электронные учебно- методические материалы
	I. БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ	25		
	1. Подготовка к активному отдыху на природе	6		
1	Природа и человек	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.Просмотр научн.фильма
2	Ориентирование на местности	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.Работа в тетрадях
3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Практич.занятие
4	Подготовка к выходу на природу	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.Работа в тетрадях
5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.Просмотр научн.фильма
6	Определение необходимого снаряжения для похода	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.Практич.занятие
	2. Активный отдых на природе и безопасность	5		
7	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. <i>Тест</i>	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Ответы на вопросы теста.Разбор ответов.
8	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint.

				Просмотр науч. Фильма.
9	Подготовка и проведение лыжных походов	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа. Запись в тетради.
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа.
11	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа. просмотр научн.фильма
	3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности	6		
12	Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Просмотр научн.фильма
13	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа. Работа в тетрадях
14	Акклиматизация человека в горной местности	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Просмотр науч.фильма. Беседа
16	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным транспортом	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
17	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха воздушным транспортом	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа. Работа в тетрадях
	4. Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде	4		
18	Автономное пребывание человека в природной среде	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
19	Добровольная автономия человека в	1		Работа с презентациями в

	природной среде			формате PowerPoint. Просмотр науч.фильма
20	Вынужденная автономия человека в природной среде	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
21	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. <i>Тест</i>	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Ответы на вопросы теста.Разбор ответов
	5. Опасные ситуации в природных условиях	4		
22	Опасные погодные явления	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Просмотр научн.фильма
23	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
24	Укусы насекомых и защита от них.	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
25	Клещевой энцефалит и его профилактика	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. <i>Работа в тетрадях</i>
	II. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	9		
	6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	4		
26	Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. работа в тетрадях
27	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Практич.занятие
28	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1		Работа с презентациями в форматеPowerPoint.Беседа. Практич.занятие

29	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа. Работа в тетрадях
	7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие	5		
30	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
31	Компьютер и его влияние на здоровье	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
32	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Просмотр научн.фильма
33	Итоговая контрольная работа (тестирование) Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Работа в тетрадях
34	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1		Работа с презентациями в формате PowerPoint. Беседа
Итого за год 34 ч.				

5. Материально-техническое обеспечение

Основная литература:

1. Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений /под общ. ред. Смирнова А. Т. – М.: Просвещение, 2012 г.

Дополнительная литература:

1. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах (игры, тесты, практикумы, анализ ситуаций, «круглый стол») /авт.-сост. О.В.Павлова, Г.П.Попова. - Изд.2-е — Волгоград: Учитель, 2010
2. Правила дорожного движения Российской Федерации. – М.: ООО ИДТР, 2011
3. ОБЖ. Библиотека электронных наглядных пособий 5-11 классы. Компакт-диск
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5-11 классы /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, В.А.Васнев, М.В.Маслов; под общей редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук. -М.: Просвещение, 2010 — (Академический школьный учебник)
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками / авт.-сост. Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2006

СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ			
1	Портативный компьютер учителя	Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.), поиска информации в Интернете, оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям, оперативного контроля за работой учащихся на уроке, технической поддержки при изложении материалов урока.	1
2	Мультимедиа проектор	Используется учителем для вывода на экран мультимедийных материалов по теме урока, для демонстрации видеофильмов, презентаций или других визуальных материалов учащихся,	1
3	Акустическая система	Предназначена для воспроизведения звука при фронтальной работе с классом	1
4	Флэш-память	Предназначена для хранения информации и обмена файлами.	1
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ- ИНСТРУМЕНТЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
5	Программное	Используется учителем для разработки учебных	1

	обеспечение для компьютера учителя	материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.); поиска информации в Интернете; оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям; оперативного контроля за работой учащихся на уроке; технической поддержки при изложении материалов урока.	
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ- ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ.			
6	Учебно-методические комплекты по ОБЖ	УМК, имеющие рекомендацию Министерства образования РФ, и предоставленные правообладателем для свободного использования их содержания в цифровой форме в системе общего образования РФ. Предназначены для использования материалов (текстов и изображений) учителем и учащимися в процессе самостоятельной работы.	1
7	Видеозаписи по ОБЖ	Используются в качестве иллюстраций к уроку, при подготовке докладов и в самостоятельной работе учащихся. Позволяют продемонстрировать динамику реальных процессов	1
8	Иллюстративные материалы по ОБЖ	Дают наглядное представление об изучаемых объектах. Используются в качестве иллюстраций к уроку, при выполнении домашних или самостоятельных работ, при подготовке рефератов, докладов.	1
9	Бланки тестовых заданий по ОБЖ	Представляют собой базу данных тестовых заданий всех уровней подготовки по предмету. Позволяет проводить автоматическую оценку уровня готовности обучающегося. Могут быть использованы учащимся для подготовки к аттестации.	1

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области	http://www.beluno.ru
Белгородский региональный институт ПКППС	http://ipkps.bsu.edu.ru/
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru

«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http:// www.hardtime.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026