



Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

«02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

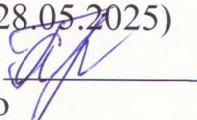
Директор

 А.В. Катаева

«02» июня 2025 г.



Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Основы безопасности и защиты Родины»  
6 «Б» класса  
для обучающихся с нарушениями интеллекта  
учитель Няура Роман Антанасович  
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 9 от 28.05.2025)  
Руководитель МО   
И.С. Гайвороненко

г. Неман  
2025 год

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного предмета.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «ОБЗР» 6 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта, определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации. Данная рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию. Основы безопасности и защита Родины направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

«Основы безопасности и защита Родины» предназначен для формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения основополагающих знаний и умений, распознавания и оценивания ситуации и вредных факторов среды обитания человека, определения способов защиты от них, а также ликвидация негативных последствий и оказания само и взаимопомощи. В силу специфики своего содержания и индивидуальной направленности курс нацелен на приобретение учащимися знаний, умений и навыков, формирование ряда физических и психологических качеств личности, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к потенциально наиболее опасным видам деятельности.

Ситуации, связанные с воздействием на личность угроз и опасностей, в психологическом и практическом отношении всегда трудны для человека, так как сопряжены с повышенными, предельными и даже запредельными нагрузками, ответственностью, разного рода рисками, которые чреватые нежелательными последствиями. Успех действий человека в таких ситуациях возможен только при условии его полноценной и высокой подготовленности. Поэтому главной функцией программы общего образования является его ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путём выработки у него навыков и умений применять правила (алгоритмы) безопасного поведения в условиях угроз и опасностей.

Ориентация предмета ОБЗР на личную безопасность отвечает букве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место особенности безопасности личности. В связи с этой логикой построения программы заключается в том, чтобы обучающиеся научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий: опасность –

причина опасности – следствие опасности – действие. При изучении предмета обучающиеся получают знания об опасных или экстремальных ситуациях в бытовой (городской), природной и социальной среде, о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое внимание в программе уделено формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, изучению приёмов оказания первой медицинской помощи.

Предмет «Основы безопасности и защита Родины» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с нарушениями интеллекта к овладению навыками самостоятельного определения маршрутов безопасного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в Интернет пространстве. Общие цели изучения ОБЗР призваны способствовать:

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков:

- обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких коррекционных задач, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Программа реализует деятельно-системный подход к поэтапному усвоению базовых знаний, с целью дифференцированной системы обучения разработаны задания разноуровневого характера. Обучающимся со сниженной учебной мотивацией предлагаются эмоционально привлекательные задания, побуждающие к познавательному поиску.

Основной целью обучения является формирование и развитие логического мышления, введение новых понятий и алгоритмов с опорой на принцип наглядности в обучении. В данной программе делается акцент на формирование способностей анализировать информацию. Изучение предмета направлено на формирование безопасности жизнедеятельности учащихся.

## **2. Содержание учебного предмета**

Человек и его безопасность. Опасности в жизни человека.

Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

Что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья. Как сохранить здоровье.

Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальнозоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы — необходимые элементы, требующиеся для развития организма. Личная гигиена. Правила личной гигиены при занятиях туризмом.

Предупреждение вредных привычек. Основные правила здорового образа жизни. Факторы, способствующие сбережению здоровья. Правильное и неправильное питание. Закаливание организма. Факторы, разрушающие здоровье. Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес.

Туризм как часть комплекса ГТО. Безопасное поведение в туристических походах. Виды туристических походов. Как ориентироваться на местности. Подготовка к проведению туристического похода. Приметы, по которым можно определять погоду. Как развести костер при разной погоде. Если в лесу вас застигла гроза. Советы на всю жизнь. Лыжные, горные походы. Водные походы. Средства и способы самопомощи и взаимопомощи в водных походах.

Признаки инфекционных заболеваний растений.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения. Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.

Профилактика вредных привычек. Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости.

Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.

Зависимость благополучия человека от его здоровья. Как сформировать индивидуальную модель здорового образа жизни. Как избежать инфекционных заболеваний. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Среда обитания человека.

Службы, которые всегда приходят на помощь. Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. Основные правила безопасности на улице.

Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

Безопасность дома.

Источники опасности в современном жилище.

Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Организация ночлега при автономном существовании. Как добыть питье и пищу в условиях автономии. Как подать сигнал бедствия. Безопасность при встрече с дикими животными. Безопасность при встрече со змеей. Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения.

Основные правила оказания первой помощи.

Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи. Народные средства первой помощи.

Первая помощь и взаимопомощь при ожоге. Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов.

Первая помощь при отравлениях.

Различные пути попадания яда в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией.

Первая помощь при травмах.

Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах.

Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.

Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций. Важность своевременного оказания первой помощи.

Первая помощь при ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение. Способы транспортировки пострадавшего.

Первая помощь в природных условиях.

Первая помощь при травматических повреждениях.

Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаз и носа. Имобилизация при травме конечностей.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.

Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

Значение первой помощи при неотложных состояниях. Средства, рекомендуемые для оказания первой помощи. Оказание первой помощи при

травмах.

Оказание первой помощи при утоплении, остановке сердца и коме.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «ОБЗР» в 6 классе представлены предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовность и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

1) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

2) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

3) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

4) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

5) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

6) знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

7) умение оказать первую помощь пострадавшим;

8) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

9) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

10) овладение основами экологического проектирования безопасной

жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1	Факторы, способствующие сбережению здоровья.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Факторы, разрушающие здоровье.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Профилактика вредных привычек. Входная контрольная работа	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
4	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека. Анализ входной контрольной работы	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила личной гигиены при занятиях туризмом.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
6	Туризм как часть комплекса ГТО.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Безопасное поведение в туристических походах.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Виды туристических походов.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Как ориентироваться на местности.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
10	Как ориентироваться на местности.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Подготовка к проведению туристического похода.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
12	Приметы, по которым можно определить погоду.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Как развести костер при разной погоде.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
14	Если в лесу вас застигла гроза. Промежуточная аттестация	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Советы на всю жизнь. Анализ промежуточной аттестации	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Лыжные походы.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Горные походы.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
18	Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Организация ночлега при автономном существовании.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>

22	Как добыть питье и пищу в условиях автономии.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
23	Как добыть питье и пищу в условиях автономии.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
24	Как подать сигналы бедствия.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Как подать сигналы бедствия.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
26	Безопасность при встрече с дикими животными.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Безопасность при встрече со змеей.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Защита от комаров, мошки и других насекомых.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Профилактика клещевого энцефалита.	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
30	Народные средства первой помощи. Промежуточная аттестация	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Первая помощь при травматических повреждениях. Анализ промежуточной аттестации	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего	2	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Обобщающий урок по оказанию первой помощи при различных ситуациях.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого	68	

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 11 страниц.

*Одминистрация*  
Директор Неманского СУВУ  
А. В. Кагаева

