**Календарно-тематичне планування навчального матеріалу «Основи здоров’я», 9 клас**

**(35 годин – 1 година на тиждень, з них 4 години – резервні)**

**Автор:**Бузницька Ольга Миколаївна, учитель Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №8 Черкаської міської ради Черкаської області

***Програма: Навчальна програма з основ здоров’я для 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Дата проведення уроку** | **Тема уроку** | **Практичні завдання** | **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів** | | | **Шляхи реалізації наскрізних змістовних ліній** |
| **Знаннєвий компонент** | **Діяльнісний компонент** | **Ціннісний компонент** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини (3 години)** | | | | | | | |
|  |  | Дотримання здорового способу життя.Сучасне уявлення про здоров'я. | ***Практичне завдання.***  Аналіз свого способу життя та особистих цілей . | Учень/учениця  ***називає:***  - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;  ***розпізнає:***ознаки здоров’я, хвороби та проміжних станів. | Учень/учениця ***уміє:***  - ***аналізувати*** свій спосіб життя та особисті цілі. | Учень/учениця ***демонструє*** : високий рівень мотивації до здорового способу життя. | Громадянська відповідальність.  Здоров’я і безпека. Підприємливість і фінансова грамотність. |
| 1. 2 |  | Взаємозв’язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров’я. |  | ***називає:***  - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;  ***розпізнає:***ознаки здоров’я, хвороби та проміжних станів. | ***уміє:***  - ***аналізувати***взаємозв’язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров’я. | ***демонструє***: віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;  ***обґрунтовує:***  - взаємозв’язок різних складових здоров’я. |
|  |  | Чинники, щовпливають на показникиздоров’янаселення.  Сферижиттялюдини. | ***Практичне завдання.***  Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя. | ***називає:***  - чинники впливу на здоров’я;  ***наводить приклади:***  - медичного та холістичного підходу до здоров’я. | ***уміє:***  - ***розробляти*** довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя;  ***- визначати*** довгострокові і короткострокові наслідки різних способів життя. | ***демонструє:***позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;  ***обґрунтовує:***  - необхідність планування життя;  - вплив способу життя на здоров’я. |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я (6 годин + 1 година резервного часу)** | | | | | | | |
|  |  | **Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.**  Взаємозв’язок складових фізичного здоров’я. |  | ***називає:***  - індикатори фізичної форми;  - чинники розвитку фізичного здоров’я. | ***уміє:***  ***- обґрунтувати*** значення  рухової активності на здоров’я. | ***демонструє*** переваги здорового способу життя. | Громадянська відповідальність.  Здоров’я і безпека. |
|  |  | Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини. |  | ***називає:***  - види та принципи рухової активності;  ***наводить приклади*:**  - популярних видів рухової активності;  - аеробної та анаеробної активності. | ***уміє:***   * визначити вплив рухової активності на фізичний, психологічний та соціальний добробут людини. | ***демонструє*** переваги здорового способу життя. |
|  |  | Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. |  | ***називає:***  - складові особистої гігієни;  ***наводить приклади:***  - гігієнічних процедур. | ***уміє:***   * визначити вплив гігієнічних процедур на здоров’я. | ***дотримується*** правил особистої гігієни;***демонструє*** переваги здорового способу життя. |
|  |  | Біологічні ритми і здоров’я. Значення сну в юнацькому віці. |  | ***називає:***  - групи біологічних ритмів людини;  ***наводить приклади*:**  - біологічних ритмів людини. | ***уміє:***  - обґрунтувати значення сну в юнацькому віці. | ***дотримується*** режиму дня;  ***демонструє*** переваги здорового способу життя. |
|  |  | Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. | ***Практичне завдання***  Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. | ***називає:***  - індикатори фізичної форми. | ***уміє:***  ***- визначати*** індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла;  вплив раціонального харчування при різних фізичних навантаженнях. | ***дотримується*** правил збалансованого харчування і рухової активності;  ***демонструє*** переваги здорового способу життя. |
|  |  | **Моніторинг здоров’я.** Види моніторингу фізичної складової здоров’я. Показники фізичного здоров’я. | ***Практичне завдання*** Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я | ***називає:***  - індикатори фізичної форми;  - види моніторингу фізичної складової здоров’я. | ***уміє:***  - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров’я. | ***усвідомлює*** переваги здорового способу життя. |
|  |  | Узагальнюючий урок з теми «Фізична складова здоров’я». |  |  |  | ***демонструє:***позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;  ***обґрунтовує:***  - необхідність планування життя;  - вплив способу життя на здоров’я;  ***усвідомлює*** переваги здорового способу життя. |
| **Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров’я (12 годин + 2 години резервні)** | | | | | | | |
|  |  | **Самореалізація особистості**  Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. |  | ***називає:***  - складові самореалізації і життєвого самовизначення;  ***пояснює:***  - роль самореалізації в житті людини. | ***уміє:***  - аналізувати свої життєві цінності. | ***усвідомлює:***  - значення формування власної ідентичності в житті людини. | Громадянська відповідальність.  Здоров’я і безпека. Підприємливість і фінансова грамотність. |
|  |  | Самопізнання і формування особистості.  Формування самооцінки. |  | ***називає:***  - складові формування особистості та самооцінки;  ***наводить приклади:***  - чинників впливу на самооцінку людини;  ***пояснює:***  - роль самопізнання та формування самооцінки в житті людини. | ***уміє:***  - визначати залежність формування особистості від самооцінки. | ***усвідомлює:***  - необхідність самопізнання для формування самооцінки та особистості. |
|  |  | Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. | ***Міні-проект:*** Дослідження ринку праці за матеріалами. | ***називає:***  - складові самореалізації і життєвого самовизначення. | ***уміє:***  - застосовувати знання с метою життєвого самовизначення;  - ***визначати***складові, необхідні для самовизначення.- раціонально ***планувати*** час;  - ***аналізувати*** свої життєві цінності. | ***усвідомлює:***  - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці. |
|  |  | Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація | ***Практичне завдання***Виявлення професійних схильностей. | ***називає:***  - критерії професійного самовизначення;  ***наводить приклади:***  - різних професій;  - рис характеру за категоріями ставлення праці;  пояснює:  - роль правильного вибору професії в житті людини. | ***уміє:***  - визначати життєві навички, необхідні для набуття майбутньої професії;  ***складати*** план оволодіння майбутньою професією. | ***усвідомлює:***  - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці;  - значення емоційного благополуччя для здоров’я і професійного успіху. |
|  |  | **Емоційне благополуччя.**Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. |  | ***називає:***  - види емоцій;  ***пояснює:***  - природу емоцій та їхню роль в житті людини. | ***уміє:***  - застосовувати прийоми самоконтролю над емоціями; - визначати емоційний стан іншої людини. | ***усвідомлює:***  - значення емоційного благополуччя для здоров’я;  - роль емоцій в житті людини. |
|  |  | Саморегуляція. Методи самоконтролю. |  | ***називає:***  - складові саморегуляції та методи самоконтролю;  ***пояснює:***  - роль методів самоконтролю в житті людини. | ***уміє:***  - застосовувати прийоми самоконтролю. | ***усвідомлює:***  - роль застосування методів самоконтролю для саморегуляції. |
|  |  | **Уміння вчитися**  Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. |  | ***називає:***  - умови ефективного навчання;  ***розпізнає*** ознаки активного і пасивного навчання;  ***пояснює:***  - роль навчання в житті людини;  - переваги активного стилю навчання. | ***уміє:***  - визначати свій стиль навчання; - застосовувати прийоми ефективного навчання. | ***усвідомлює:***  - необхідність навчання в житті людини. |
|  |  | Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.  Планування часу. | ***Практичне завдання*** Визначення індивідуального стилю навчання. | ***називає:***  - індивідуальні особливості сприйняття і навчання;  ***пояснює:***  - роль індивідуальних особливостей сприйняття і навчання. | ***уміє:***  - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час. | ***усвідомлює:***  - необхідність  планування часу та врахування індивідуальних особливостей сприйняття і навчання. |
|  |  | Підготовка до Державної підсумкової атестації.  Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. | ***Практичне завдання***  Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації. | ***називає:***  - умови ефективного навчання і підготовки до випробувань. | ***уміє:***  - застосовувати прийоми самоконтролю;  - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час. | ***усвідомлює:***  - необхідність відпрацювання навичок раціонального планування часу з метою підготовки до Державної підсумкової атестації. |
|  |  | **Самовиховання характеру**  Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. | ***Практичне завдання***Самооцінка характеру. | ***називає:***  - риси характеру людини та чинники, від яких залежить характер. | ***уміє:***  - визначати залежність формування характеру від різних чинників;  - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;  - складати план удосконалення характеру; - оцінювати власний характер. | ***усвідомлює:***  - залежність формування характеру від різних чинників. |
|  |  | Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. |  | ***називає:***  - життєві цінності, необхідні для формування характеру;  - риси характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці;  ***пояснює:***  - залежність якості життя від життєвих цінностей. | ***уміє:***  - аналізувати свої життєві цінності;  - визначати залежність формування характеру від різних чинників;- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;  - складати план удосконалення характеру. | ***усвідомлює:***  - залежність формування характеру від різних чинників;  - значення моральних цінностей у формуванні характеру. |
|  |  | Моральний розвиток особистості. |  | ***називає:***  - етапи морального розвитку особистості. | ***уміє:***  - аналізувати свої життєві цінності та особливості морального розвитку особистості. | ***усвідомлює:***  - значення моральних цінностей у формуванні характеру. |
|  |  | Самовиховання характеру. | ***Проект*** Самовиховання. | ***називає:***  - умови самовиховання характеру;  ***пояснює:***  - роль самовиховання у формуванніхарактеру людини. | ***уміє:***  - застосовувати прийоми самовиховання;  - визначати залежність формування характеру від різних чинників;- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру. | ***усвідомлює:***  - значення моральних цінностей у формуванні характеру. |
|  |  | Екскурсія до центру зайнятості населення. |  |  |  | ***усвідомлює:***  - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці;  - значення емоційного благополуччя для здоров’я і професійного успіху. |
| **Розділ 3. Соціальна складова здоров’я (10 годин + 1 година резервного часу)**  **Тема 1. Соціальний добробут.** | | | | | | | |
|  |  | **Соціальна компетентність**.  Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. |  | ***називає:***  - рівні спілкування; - принципи формування міжособистісних стосунків. | ***уміє:***  - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки. | ***усвідомлює***  - роль спілкування у житті людини. | Екологічна безпека та сталий розвиток.  Громадянська відповідальність.  Здоров’я і безпека. |
|  |  | Стосунки з дорослими і однолітками. | ***Практичне завдання***  Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. | ***називає:***  наводить приклади стосунків з дорослими та однолітками. | ***уміє:***  - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки  - протидіяти стигмі та дискримінації. | ***усвідомлює***  - роль ефективного спілкування у житті людини;  - неприпустимість дискримінації інших людей. |
|  |  | Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. |  | ***називає:***  - ознаки міцної родини;  - ознаки зрілості. | ***уміє:***  - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; ***розрізняє:***  - соціальну, фізіологічну, психологічну зрілість. | ***усвідомлює***  - родинні цінності;  - необхідність формування відповідальності та готовності до створення родини. |
|  |  | Поняття «гендер» і «стать» |  | ***розрізняє*** поняття «гендер» і «стать». | ***уміє:***  - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки. | ***усвідомлює***  - неприпустимість гендерної нерівності у соціальній сфері. |
|  |  | **Репродуктивне здоров’я молоді**  Стан репродуктивного здоров’я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. | ***Практичне завдання***  Відпрацювання навичок отримання достовірної  інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. | ***називає:***  - чинники ризику для репродуктивного здоров’я молоді в Україні;  - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С;  - три стадії ВІЛ-інфекції;  - методи профілактики ЗПСШ, зокрема ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту;  - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;  - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію;  - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді;  ***наводить приклади*** негативних наслідків ранніх статевих стосунків. | ***уміє:***  - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях;  - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу. | ***усвідомлює***  - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я;  - значення моральних цінностей у профілактиці ІПСШ та протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. |
|  |  | Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді. | ***Практичнізавдання***  Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання  Визначення місця здоров’я в ієрархії власних життєвих цінностей. | ***називає:***  - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді. | ***уміє:***  - користуватись послугами установ, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді. | ***усвідомлює***  - місця здоров’я в ієрархії власних життєвих цінностей;  - важливість  регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат. |
| **Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки** | | | | | | |
|  |  | Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Концепція національної безпеки України. | ***Практичні завдання***  Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні. | ***називає:***  - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному рівні;  - основні пріоритети і сфери національної безпеки України;  - сфери національної безпеки;  ***пояснює:***  - роль безпеки в ієрархії потреб;  - необхідність контролювати розвиток людства. | ***уміє:***  *-*оцінювати ризики для життя і здоров’я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;  - визначати чинники впливу на рівень суспільної безпеки. | ***Обґрунтовує*** взаємозв’язок особистої, національної і глобальної безпеки. |
|  |  | Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров’я. | ***Практичні завдання***  Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров’я громади | ***називає:***  - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях;  - сфери національної безпеки;  - глобальні загрози, породжені діяльністю людини;  ***пояснює:***  - роль безпеки в ієрархії потреб;  - необхідність контролювати розвиток людства.  ***розпізнає*** позитивні й негативні наслідки технічного прогресу. | ***уміє:***  *-*оцінювати ризики для життя і здоров’я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;  - визначати чинники впливу на рівень суспільної безпеки. | ***Демонструє*** відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості;  ***обґрунтовує:* -** взаємозв’язок особистої, національної і глобальної безпеки;   * необхідність розвитку екологічно доцільного мислення і поведінки, як складової формування здорового способу життя. |
|  |  | Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. |  | ***називає:***  - основні пріоритети і сфери національної безпеки України;  - сфери національної безпеки;  ***пояснює:***  - значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»;  ***розпізнає*** позитивні й негативні наслідки технічного прогресу. | ***уміє:***  - визначати чинники впливу на рівень суспільної безпеки. | ***Демонструє*** відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості. |
| 34. |  | Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку |  | ***пояснює****:*  - зміст поняття «сталий розвиток» людства. | ***уміє:***  *-*оцінювати значення сталого розвитку на рівень суспільної безпеки. | ***Обґрунтовує*** взаємозв’язок особистої, національної і глобальної безпеки. |