**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 достовірноїінформації 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 проживанняВизначення 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. |