**ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ КУРСУ ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я**

***5 клас***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****уроку** | **Дата****проведення** | **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів** | **Тема уроку** | **Практичні заняття** | **Домашнє завдання** |
| **Розділ 1 ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ (5 год)** |
| 1. |  |  | Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя  |  |  |
| 2. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*- принципи безпечної життєдіяльності;- до кого звертатися в разі погіршення самопочуття;*Наводить приклади* *-* безпечних і небезпечних ситуацій.***Діяльнісний компонент****Уміє:* *-* вимірювати температуру тіла;- використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію;***Ціннісний компонент***- *усвідомлює* вплив поведінки та способу життя на здоров’я | Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності. **Т-2****Т-3** | Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію |  |
| 3. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*- засоби безпеки пішохода. *Пояснюють:*- небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; - перевагу руху транспорту екстрених служб.*Розпізнає:**-* види пішохідних переходів, дорожні знаки, дорожню розмітку; ***Діяльнісний компонент****Уміє:* - визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; *-*переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; | Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги.**Т-2****Т-3** | Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої оглядовості.Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги.Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці. |  |
| 4. |  | ***Учень/учениця******Знаннєвий компонент****називає:*- небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту, під час посадки в транспорт, руху і висадки;  - небезпеки, які можуть загрожувати пасажирам у переповненому транспорті; - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; *Розпізнає:* - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту.***Діяльнісний компонент****Уміє:* - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію;*-* безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; - розшифровувати піктограми в громадському транспорті;***Ціннісний компонент****- дотримується* правил поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - *усвідомлює* вплив поведінки та способу життя на здоров’я | Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажира. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажира. | Відпрацювання навичок поведінки у транспорті.   |  |
| 5. |  | ***Учень/учениця****Розпізнає:*- найбезпечніші місця в салоні автотранспорту.***Діяльнісний компонент****Уміє:* - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію; *-* приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту;- викликати рятувальні служби за номерами телефонів;- моделювати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію.***Ціннісний компонент*** - *усвідомлює* вплив поведінки та способу життя на здоров’я | Поведінка пасажира при ДТП. | Моделювання поведінки пасажира при аварії в громадському транспорті. |  |
| **Розділ 2. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ’Я (5 год)** |
| 6. |  | ***Знаннєвий компонент****Розпізнає:* - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця.***Діяльнісний компонент****Уміє застосовувати різні* способи перепочинку під час занять;- правильно впорядковувати робоче місце;*-* складати розпорядок дня; *Аналізує* наслідки неорганізованості. | Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця.**Т-2****Т-3****Т-4** | Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя «Мій розпорядок дня». |  |
| 7. |  | ***Діяльнісний компонент***- інтерпретувати чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання;- визначати і враховувати індивідуальні особливостісприйняття і пам’яті; - використовувати різні прийоми навчання.***Ціннісний компонент****усвідомлює:**-* чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни;  | Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання.  |  |  |
| 8. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* - етапи активного слухання.***Діяльнісний компонент***- визначати і враховувати індивідуальні особливостісприйняття і пам’яті; - готуватися до контрольних робіт; - використовувати різні прийоми навчання.***Ціннісний компонент****усвідомлює:**-* чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни;  | Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам’ятовування. Підготовка до контрольної роботи. | Відпрацювання навичок успішного навчання в класі.Відпрацювання навичок ефективного самонавчання (бібліотека, Інтернет, дистанційне навчання). |  |
| 9. |  | ***Ціннісний компонент****усвідомлює:*- важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує - *виявляє* повагу до дорослих і однолітків; - *протидіє* виявам неповаги у своєму середовищі | Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. | Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. |  |
| 10. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*   *-* ознаки вияву почуттів.***Діяльнісний компонент***- визначатирізницю між емоціями та почуттями;*Аналізує* наслідки неорганізованості.***Ціннісний компонент****усвідомлює:* - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує - *виявляє* повагу до дорослих і однолітків; - *протидіє* виявам неповаги у своєму середовищі | Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. | Відпрацювання навичок висловлювання почуттів. |  |
| **Розділ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я (6 год)** |
| 11. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*- переваги занять фізичною культурою та спортомдля розвитку і формування характеру;*пояснює:* - методи зміцнення здоров’я.***Діяльнісний компонент****Уміє:* - розраховувати максимальну масу свого портфеля. | Рухова активність. Принципи і методи загартування.**Т- 2****Т- 3****Т- 4** |  |  |
| 12. |  | ***Знаннєвий компонент****Розпізнає:* - ситуації, які можуть призвести до порушенняпостави та зниження гостроти зору.***Діяльнісний компонент****Уміє:* - виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей. | Профілактика порушень постави і гостроти зору. | Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей. |  |
| 13. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*- засоби безпеки при заняттях спортом;- правила користування басейном;- способи допомоги і самодопомоги тому, хтопровалився під лід.*пояснює:* - небезпеку ігор на льоду.***Діяльнісний компонент****Уміє:* *-* обирати засоби безпеки при катанні на роликових ковзанах і роликових дошках - надавати допомогу і самодопомогу при падінні та спортивних травмах.***Ціннісний компонент**** надає допомогу і самодопомогу
 | Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду. | Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самодопомоги при спортивних травмах.Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід. |  |
| 14. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:*- переваги занять фізичною культурою та спортомдля розвитку і формування характеру;*Розпізнає:* - ознаки перевтоми; - активний і пасивнийвідпочинок;*пояснює:* - методи зміцнення здоров’я.***Діяльнісний компонент****Аналізує:* *-* наслідки недосипання для здоров’я і навчання. | Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. | Розрахунок максимальної маси портфеля. |  |
| 15. |  | ***Знаннєвий компонент*** *Розпізнає:* - ситуації, які можуть призвести до порушенняпостави та зниження гостроти зору; ***Ціннісний компонент***- аналізує вплив телебачення і комп’ютерів на здоров’я;*- дотримується* правил перегляду телепередач, роботи за комп’ютером, при заняттях спортом | Вплив телебачення і комп’ютера на здоров’я. | Розробка пам’ятки щодо перегляду телепередач, користування комп’ютером. |  |
| 16. |  |  | Узагальнюючий урок |  |  |
| **Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я (19год)*****Тема 1. Соціальний добробут (8 год)*** |
| 17. |  | ***Знаннєвий компонент****Наводить приклади:* - обов’язків школярів у школі і вдома.***Діяльнісний компонент****Уміє*: - поводити себе згідно правил поведінки в школі;- виявляти порушення прав дитини; ***Ціннісний компонент****- захищає* важливість реалізації прав дитини - дотримується своїх прав і обов’язків; | Права дитини. Обов’язки учня і громадянина.**Т-2****Т-3** | Права та обов’язки дитини (створення пам’ятки) **Т-4****Т-2****Т-3** |  |
| 18. |  | ***Учень/учениця******Знаннєвий компонент****Називає* умови ефективного спілкування.*Наводить приклади:*  - поведінки, яка сприяє дружбі; *Розпізнає:* *-* вербальні та невербальні способи спілкування;***Діяльнісний компонент****Уміє*: - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими- звертатися за допомогою у разі необхідності. | Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров’я. Переваги упевненої поведінки. | Відпрацювання навичок ефективного спілкування. |  |
| 19. |  | ***Учень/учениця******Знаннєвий компонент****Називає* умови ефективного спілкування.*Розпізнає:* *-* вербальні та невербальні способи спілкування;***Діяльнісний компонент****Уміє*: - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими- звертатися за допомогою у разі необхідності; - налагоджувати дружні стосунки. | Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. | Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих. |  |
| 20. |  | ***Учень/учениця******Знаннєвий компонент****Називає:*умови ефективного спілкування.*Наводить приклади:* - поведінки, яка сприяє дружбі; *-* ситуацій, коли не варто погоджуватися напропозицію однолітків.*Розпізнає:* *-* вербальні та невербальні способи спілкування;*-* пасивну, агресивну й упевнену поведінку.***Діяльнісний компонент****Уміє*: - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими- звертатися за допомогою у разі необхідності; - налагоджувати дружні стосунки. | Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами.  |  |  |
| 21. |  | ***Знаннєвий компонент****Наводить приклади:* *-* ситуацій, коли не варто погоджуватися напропозицію однолітків.*Розпізнає:* *-* пасивну, агресивну й упевнену поведінку; - вияви насилля в учнівському середовищі;***Діяльнісний компонент****Уміє*: - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими- звертатися за допомогою у разі необхідності.***Ціннісний компонент***- протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі; | Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі. |  |  |
| 22. |  |  ***Знаннєвий компонент****Розпізнає:* - небезпеки спілкування в Інтернеті.***Ціннісний компонент*** *дотримується* * правил при користуванні Інтернетом.
 | Безпека спілкування в Інтернеті.   | Безпека спілкування в Інтернеті |  |
| 23. |  | ***Знаннєвий компонент*** *Наводить приклади:* *-* ситуацій, коли не варто погоджуватися напропозицію однолітків.*Розпізнає:* - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров.***Ціннісний компонент***- протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі; | Соціальна небезпека інфекційних захворювань та запобігання дискримінації людей, за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров’я (ВІЛ, туберкульоз, ОРВІ тощо) та індивідуальністю.**Т-2****Т-3** |  |  |
| 24. |  | ***Знаннєвий компонент*** *Наводить приклади:* *-* ситуацій, коли не варто погоджуватися напропозицію однолітків.*Розпізнає:* - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров.***Ціннісний компонент***- протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі; |  Соціальна небезпека інфекційних захворювань та запобігання дискримінації людей, за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров’я ( ВІЛ, туберкульоз, ОРВІ тощо) та індивідуальністю. | Аналіз витрат сім’ї під час хвороби ОРВІ одного з членів родини |  |
| ***Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі. Пожежна безпека. (10 год)*** |
| 25. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* *-* умови виникнення горіння; - причини виникнення побутових пожеж;*Наводить приклади:*джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;***Діяльнісний компонент****Уміє:* - гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом. | Причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж.**Т-1****Т-2****Т-3** | Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.  |  |
| 26. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* - причини виникнення побутових пожеж;***Діяльнісний компонент****Уміє:* - гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом;- безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи; - захищати органи дихання від отруйних газів;*дотримується* правил безпеки удома й надворі. | Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.**Т-4****Т-2****Т-3** | Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів. |  |
| 27,28. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* - можливі способи проникнення зловмисників у дім;*Пояснює:* *-* небезпеку недотримання правил безпеки житла.***Діяльнісний компонент****Уміє:* - досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі;*дотримується* правил безпеки удома ***Ціннісний компонент****дотримується* -правил безпеки удома, надворі, під час відпочинку на природі. | Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників.**Т-1** | Обстеження безпеки своєї оселі\*. |  |
| 29. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* *-* чинники ризику під час перебування надворі без дорослих;- місця підвищеної небезпеки надворі.*Наводить приклади:*  *розпізнає* небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні).*Пояснює:* - необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу; - до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями.***Діяльнісний компонент****дотримується* правил безпеки надворі.***Ціннісний компонент****дотримується*  - правил безпеки надворі.  | Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації (при спілкуванні з людьми) з незнайомцями. | Моделювання безпечної поведінки із людьми. |  |
| 30. |  |  ***Діяльнісний компонент****Уміє:* - повторно використовувати пластикові упаковки; ***Ціннісний компонент****Демонструє здатність*- відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно;*дотримується* - правил безпеки під час відпочинку на природі,  | Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров’я людини. Способи збереження природного середовища.**Т-1****Т-2** | Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей.Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. |  |
| 31. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* *-* види стихійних лих;***Діяльнісний компонент****Уміє:* - безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення. | Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи.**Т-1****Т-2****Т-3** | Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. |  |
| 32. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* *-* ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли вартоутримуватися від купання, небезпеки, щозагрожують плавцям. ***Діяльнісний компонент****Уміє:* - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; - надавати першу допомогу потерпілим на воді.***Ціннісний компонент****Демонструє здатність* - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі. | Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах | Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів. |  |
| 33. |  | ***Знаннєвий компонент****називає:* *-* ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли вартоутримуватися від купання, небезпеки, щозагрожують плавцям. ***Діяльнісний компонент****Уміє:* - виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів; - надавати першу допомогу потерпілим на воді;***Ціннісний компонент****Демонструє здатність*- надавати першу допомогу потерпілим на воді; | Дії у небезпечних ситуаціях на воді.**Т-2****Т-3** | Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі. |  |
| 34. |  |  | Узагальнюючий урок |  |  |

***Підготувала методист РМК Краснікова В.В.***