**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 особливості  сприйняття 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 особливості  сприйняття 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 спортом  для 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 порушення  постави 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, хто  провалився 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 спортом  для розвитку і формування характеру;  *Розпізнає:*  - ознаки перевтоми;  - активний і пасивний  відпочинок;  *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 порушення  постави 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 на  пропозицію 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 на  пропозицію 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 на  пропозицію 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 на  пропозицію 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 варто  утримуватися від купання, небезпеки, що  загрожують 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 варто  утримуватися від купання, небезпеки, що  загрожують 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.***