

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

\_\_\_\_\_

М. П. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Підпис

**УЗГОДЖЕНО**

Заст. директора з НВР

М. П. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Підпис

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

9 клас

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Календарно-тематичне планування здійснено відповідно до навчальної програми  
для загальноосвітніх навчальних закладів з основ здоров'я для 5–9 класів

Погоджено на засіданні

методичного об'єднання (кафедри) \_\_\_\_\_

Протокол від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. № \_\_\_\_\_

Керівник методичного об'єднання (кафедри) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

20\_\_/20\_\_ навчальний рік

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
<b>Розділ 1. Здоров'я людини</b>					
1		Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя	Вправа № 1. Самооцінка рівня здоров'я	<p><b>Учні:</b>  <i>називають:</i>                      — чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;                      — чинники впливу на здоров'я;  <i>наводять приклади:</i>                      — довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя;                      — холістичного підходу до здоров'я;  <i>розпізнають:</i>                      — ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів;  <i>пояснюють:</i>                      — необхідність планування життя;                      — взаємозв'язок різних складових здоров'я;                      — вплив способу життя на здоров'я;  <b>уміють:</b>                      — оцінювати рівень свого здоров'я;                      — аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя;</p>	
2		Сфери життя людини. Життєве кредо. Планування життя	Вправа № 2. Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя. Вправа № 3. Формулювання життєвого кредо		
3		Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники,			

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
		що впливають на показники здоров'я населення		<b>демонструють:</b> — високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив	
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</b>					
<b>Тема. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</b>					
4		Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку		<b>Учні:</b> <b>називають:</b> — індикатори фізичної форми; — чинники розвитку фізичного здоров'я; <b>наводять приклади:</b> — популярних видів рухової активності; — аеробної та анаеробної активності; — гігієнічних процедур; <b>пояснюють:</b> — переваги здорового способу життя; — значення сну в юнацькому віці; — вплив рухової активності на здоров'я; <b>уміють:</b> — визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; — здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; дотримуються правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності	
5		Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціально-благополуччя людини			
6		Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури			

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
7		Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці			
8		Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла	Вправа № 4. Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму		
<b>Тема. Моніторинг здоров'я</b>					
9		Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	Вправа № 5. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я		
<b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b>					
<b>Тема. Самореалізація особистості</b>					
10		Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці.		<b>Учні:</b> <i>називають:</i> — складові самореалізації і життєвого самовизначення; — критерії професійного самовизначення;	

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
11		Складові самореалізації Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки		<ul style="list-style-type: none"> <li>— умови ефективного навчання;</li> <li>— етапи морального розвитку особистості;</li> </ul> <p><b>наводити приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— різних професій;</li> <li>— чинників впливу на самооцінку людини;</li> <li>— рис характеру за категоріями ставлення до самого себе, інших людей, речей, праці;</li> </ul>	
12		Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення		<p><b>розпізнають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ознаки активного і пасивного навчання;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці;</li> <li>— значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху;</li> <li>— роль емоцій у житті людини;</li> <li>— процес сприйняття і засвоєння інформації;</li> <li>— переваги активного стилю навчання;</li> <li>— залежність формування характеру від різних чинників;</li> <li>— значення моральних цінностей у формуванні характеру;</li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— застосовувати прийоми самоконтролю;</li> <li>— визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час;</li> </ul>	
13		Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація	Вправа № 6. Виявлення професійних схильностей Міні-проект. Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації		

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання	
		Тема. Емоційне благополуччя				
14		Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості		— аналізувати свої життєві цінності; — визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; — скласти план удосконалення характеру		
15		Саморегуляція. Методи самоконтролю				
		Тема. Уміння вчитися				
16		Умови ефективного навчання. Активне й пасивне навчання				
17		Індивідуальні особливості сприйняття й навчання	Вправа № 7. Визначення індивідуального стилю навчання			
18		Планування часу. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів	Вправа № 8. Відпрацювання навичок раціонального планування часу й підготовки до іспитів			

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
Тема. Самовиховання характеру					
19		Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини			
20		Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя			
21		Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру	Вправа № 9. Самооцінка характеру. Проект самовиховання		
<b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b>					
<b>Тема. Соціальне благополуччя</b>					
<b>Тема. Соціальна компетентність</b>					
22		Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування	Вправа № 10. Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками	<b>Учні:</b> <b>називають:</b> — ознаки міцної родини; — чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; — шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; — три стадії ВІЛ-інфекції;	

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
23		міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими й однолітками		<ul style="list-style-type: none"> <li>— методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту;</li> <li>— основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;</li> <li>— принципи тестування на ВІЛ-інфекцію;</li> </ul> <p><b>наводять приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— негативних наслідків ранніх статевих стосунків;</li> </ul>	
<b>Тема. Репродуктивне здоров'я молоді</b>					
24		Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків		<ul style="list-style-type: none"> <li>— роль родини у задоволенні потреб людини;</li> <li>— вплив психоемоційних речовин на репродуктивне здоров'я;</li> <li>— значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;</li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки;</li> <li>— оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях;</li> </ul>	
25		Вплив психоемоційних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад		<ul style="list-style-type: none"> <li>— надавати достовірну інформацію з проблем ВІЛ-інфекції/СНІДу;</li> <li>— протидіяти стигмі та дискримінації</li> </ul>	



Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
<b>Тема. ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства</b>					
26		Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С			
27		Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей	Вправа № 11. Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі		

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
<b>Тема. Сучасний комплекс проблем безпеки</b>					
28		Безпека як потреба людини. Види й рівні загроз. Заходи безпеки		<p><b>Учні:</b> <b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях;</li> <li>— основні пріоритети і сфери національної безпеки України;</li> <li>— сфери національної безпеки;</li> <li>— глобальні загрози, породжені діяльністю людини;</li> </ul> <p><b>наводять приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— чинників впливу на рівень суспільної безпеки;</li> </ul> <p><b>розпізнають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— позитивні й негативні наслідки технічного прогресу;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— роль безпеки в ієрархії потреб;</li> <li>— взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;</li> <li>— необхідність контролювати розвиток людства;</li> <li>— зміст поняття «сталий розвиток» людства;</li> </ul> <p>— значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»;</p>	
29		Взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки	Вправа № 12. Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні		
30		Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічного доцільного мислення і поведінки			
31		Міжнародне екологічне право.			

Номер уроку	Дата	Тема уроку	Вправи	Вимоги програми	Домашнє завдання
		Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку		<p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;</li> </ul> <p><b>демонструють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості</li> </ul>	

