**Усі розробки уроків «Основи здоров’я» на сайті** [**«Шкільне життя»**](http://www.schoollife.org.ua/usi-uroky-osnovy-zdorovya/)

**Календарно – тематичне планування предметів:**

* **Основи здоров’я. 5 клас**
* **Основи здоров’я. 6 клас**
* **Основи здоров’я. 7 клас**
* **Основи здоров’я. 8 клас**
* **Основи здоров’я. 9 клас**

**Перелік програм, відповідно до яких складено**

**календарно – тематичне планування**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Назва**  **навчальної програми,**  **автори** | **Видавництво,**  **рік видання** | **Документ, яким затверджено програму** |
| **Основи здоров’я** | 9 | Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров’я. 5-9 класи» (авт. Бойченко Т.Є., Заплатинський В.М., Дивак В.В.) | Перун  2005 | Лист МОН від 23.12.2004  №1/11-6611 |
| **Основи здоров’я** | 5-8 | Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров’я. 5-9 класи» (авт. Бойченко Т.Є. та ін.) | ВД «Освіта»  2013 | Наказ МОНМСУ від 06.06.2012  №664 |

**Перелік підручників, за якими вивчаються предмети**

5 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2013

6 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2014

7 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2015

7 кл. Основи здоров’я. О.В. Тагліна, ТОВ Видавництво «Ранок», 2015

8 кл. Основи здоров’я. О.В. Тагліна, ТОВ Видавництво «Ранок», 2016

**Розподіл годин**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Предмет | Годин за програмою | Годин за планом | | |
| всього | І сем | ІІ сем |
| 5 | Основи здоров’я | 35 | 35 | 16 | 19 |
| 6 | Основи здоров’я | 35 | 35 | 16 | 19 |
| 7 | Основи здоров’я | 35 | 35 | 16 | 19 |
| 8 | Основи здоров’я | 35 | 35 | 16 | 19 |
| 9 | Основи здоров’я | 17 | 17 | 8 | 9 |

**Основи здоров’я 5 клас**

**(1 година на тиждень, 35 – на рік)**

**5 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2013**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Дата** | **Примітка** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
|  | Принципи здорового способу життя. |  |  |
|  | Принципи безпечної життєдіяльності. |  |  |
|  | Ти пішохід |  |  |
|  | Зупинка – місце підвищеної небезпеки |  |  |
|  | Ти – пасажир громадського транспорту. Засоби безпеки у транспорті |  |  |
| **Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров’я** | | | |
|  | Кожен має талант |  |  |
|  | Планування часу |  |  |
|  | Домашні завдання. Як стати відмінником |  |  |
|  | Ти особливий. Ми особливі |  |  |
|  | Про почуття і співчуття. |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Здоров’я людини. Психічна і духовна складові здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 3. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Хочеш бути здоровим - рухайся |  |  |
|  | Хочеш бути здоровим - загартовуйся |  |  |
|  | Хочеш бути здоровим - відпочивай |  |  |
|  | Профілактика «шкільних хвороб» |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Фізична складова здоров’я»** |  |  |
| **ІІ семестр** | | | |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я.** | | | |
|  | Правила людських стосунків |  |  |
|  | Що сприяє порозумінню між людьми |  |  |
|  | Упевнена поведінка |  |  |
|  | Спілкування з дорослими |  |  |
|  | Спілкування з однолітками |  |  |
|  | Соціальна небезпека інфекційних захворювань |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Соціальна складова здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 5. Безпека в побуті і навколишньому середовищі** | | | |
|  | «Трикутник вогню» |  |  |
|  | Пожежна тривога |  |  |
|  | Сам удома |  |  |
|  | Сам надворі |  |  |
|  | У небезпечних місцях |  |  |
|  | Земля – наш спільний дім |  |  |
|  | Стихійні лиха |  |  |
|  | Відпочинок на природі |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Безпека в побуті і навколишньому середовищі»** |  |  |
|  | Повторення теми «Життя і здоров’я людини» |  |  |
|  | Повторення теми «Безпека на дорозі» |  |  |
|  | Повторення теми «Ти пішохід» |  |  |

**Основи здоров’я 6 клас**

**(1 година на тиждень, 35 – на рік)**

**6 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2014**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Дата** | **Примітка** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
|  | Життя і здоров’я людини |  |  |
|  | Досліджуємо ризики і небезпеки |  |  |
|  | Світ навколо тебе. Природа і здоров’я |  |  |
|  | Здоров’я і технічний прогрес |  |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Продукти харчування і здоров’я |  |  |
|  | Харчовий раціон |  |  |
|  | Проблеми неправильного харчування |  |  |
|  | Особиста гігієна |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Здоров’я людини. Фізична складова здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров’я** | | | |
|  | Розвиток підлітка. Звички і здоров’я |  |  |
|  | Самооцінка і здоров’я людини |  |  |
|  | Вчимося приймати рішення. Як розпізнати рекламні хитрощі |  |  |
|  | Правда про тютюн, алкоголь і наркотики |  |  |
|  | Як протидіяти тиску однолітків |  |  |
|  | Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Психічна і духовна складові здоров’я»** |  |  |
| **ІІ семестр** | | | |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я**  **Тема 1. Соціальне благополуччя** | | | |
|  | Спілкування і здоров’я |  |  |
|  | Стилі спілкування |  |  |
|  | Навички спілкування |  |  |
|  | Стосунки і здоров’я |  |  |
|  | Види і наслідки конфліктів |  |  |
|  | Як владнати конфлікт |  |  |
|  | Підліткові компанії |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Соціальна складова здоров’я»** |  |  |
| **Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі** | | | |
|  | Безпека твого дому |  |  |
|  | Пожежна безпека твоєї оселі |  |  |
|  | Як поводитися під час пожежі |  |  |
|  | Підприємства у твоєму населеному пункті |  |  |
|  | Ти велосипедист |  |  |
|  | Безпека руху велосипедиста |  |  |
|  | До кого звертатись по допомогу |  |  |
|  | Як допомогти потерпілому |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»** |  |  |
|  | Повторення теми «Здоров’я людини» |  |  |
|  | Повторення теми «Фізична складова здоров’я» |  |  |

**Основи здоров’я 7 клас**

**(1 година на тиждень, 35 – на рік)**

**7 кл. Основи здоров’я. І.Д.Бех, Т.В. Воронцова, Алатон, 2015**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Примітка** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
|  | Цілісність здоров’я |  |  |
|  | Значення звичок і навичок для здоров’я |  |  |
|  | Обираємо здоровий спосіб життя |  |  |
|  | Профілактика захворювань |  |  |
|  | Принципи безпечної життєдіяльності |  |  |
|  | Безпека пасажира. Небезпечні вантажі |  |  |
|  | Дорожньо – транспортні пригоди |  |  |
|  | Безпека оселі |  |  |
|  | Пожежна безпека у громадських приміщеннях |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Здоров’я людини»** |  |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Індивідуальний розвиток підлітка. |  |  |
|  | Ріст, вага і фізична форма |  |  |
|  | Шкіра і здоров’я |  |  |
|  | Косметичні проблеми підлітків |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Фізична складова здоров’я»** |  |  |
|  | Повторення теми «Здоров’я людини» |  |  |
| **ІІ семестр**  **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров’я** | | | |
|  | Психологічний розвиток підлітка |  |  |
|  | Дивовижний мозок |  |  |
|  | Розвиток інтелектуальних навичок |  |  |
|  | Культура почуттів |  |  |
|  | Психологічна рівновага і здоров’я |  |  |
|  | Стрес і психологічна рівновага |  |  |
|  | В екстремальній ситуації |  |  |
|  | Керування стресами |  |  |
|  | Конфлікти і здоров’я |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Психічна і духовна складові здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я** | | | |
|  | Соціальні чинники здоров’я |  |  |
|  | Вплив найближчого оточення |  |  |
|  | Хвороби цивілізації і реклама |  |  |
|  | Причини і наслідки вживання наркотиків |  |  |
|  | Наркотична залежність |  |  |
|  | Ні – наркотикам |  |  |
|  | Наркотики і ВІЛ |  |  |
|  | ВІЛ і СНІД і права людини. Туберкульоз і ВІЛ |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Психічна й духовна складові здоров’я»** |  |  |

**Основи здоров’я 7 клас**

**(1 година на тиждень, 35 – на рік)**

**7 кл. Основи здоров’я. О.В. Тагліна, ТОВ Видавництво «Ранок», 2015**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Примітка** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
|  | Цілісність здоров’я. Чинники впливу на здоров’я |  |  |
|  | Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя |  |  |
|  | Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров’я |  |  |
|  | Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму. Заходи профілактики |  |  |
|  | Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику |  |  |
|  | Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі |  |  |
|  | Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП |  |  |
|  | Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням |  |  |
|  | Правила пожежної безпеки у школі. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Здоров’я людини»** |  |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання |  |  |
|  | Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми |  |  |
|  | Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров’я шкіри. Типи шкіри |  |  |
|  | Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Фізична складова здоров’я»** |  |  |
|  | Повторення теми «Здоров’я людини» |  |  |
| **ІІ семестр**  **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров’я** | | | |
|  | Особливості психічного і духовного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Життєві цінності і здоров’я |  |  |
|  | Умови успішного навчання |  |  |
|  | Розвиток сприйняття, уваги, пам’яті, творчих здібностей |  |  |
|  | Культура вияву почуттів. Вплив емоцій на здоров’я і прийняття рішень |  |  |
|  | Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги |  |  |
|  | Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров’я |  |  |
|  | Чинники стресу та чинники в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення |  |  |
|  | Стресова стійкість. Самодопомога і допомога при стресі |  |  |
|  | Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Способи конструктивного розв’язання конфліктів |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Психічна і духовна складові здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я** | | | |
|  | Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини |  |  |
|  | Клініки, дружні до молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров’я |  |  |
|  | Найближче оточення підлітка. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків |  |  |
|  | Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу |  |  |
|  | Соціальні чинники ризику хвороб цивілізації. Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння |  |  |
|  | Наркотична залежність. Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики |  |  |
|  | Положення кримінального законодавства у сфері  боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків |  |  |
|  | Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Туберкульоз. Заходи профілактики на державному й особистому рівнях |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Соціальна складова здоров’я»** |  |  |

**Основи здоров’я 8 клас**

**( 35 годин, 4 години – резервний час)**

**8 кл. Основи здоров’я. О.В. Тагліна, ТОВ Видавництво «Ранок», 2016**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Примітка** |
| **І семестр**  **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
|  | Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Класифікація надзвичайних ситуацій |  |  |
|  | Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі |  |  |
|  | Класифікація надзвичайних ситуацій |  |  |
|  | Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму. Заходи профілактики |  |  |
|  | Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях |  |  |
|  | Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Визначення стану потерпілого. Алгоритм рятування людей під час пожежі |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Здоров’я людини»** |  |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем |  |  |
|  | Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров’я |  |  |
|  | Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір  харчових продуктів |  |  |
|  | Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки |  |  |
|  | Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини  і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Фізична складова здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров’я** | | | |
|  | Становлення особистості. Формування самосвідомості  в підлітковому віці. Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості |  |  |
|  | Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості. Формування системи цінностей. Піраміда потреб. Планування майбутнього |  |  |
|  | Краса і здоров’я. Ідеали краси і здоров’я. Вплив модних тенденцій на здоров’я |  |  |
| **ІІ семестр** | | | |
|  | Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар’єри ефективного навчання.  Розвиток логічного та образного мислення |  |  |
|  | Принципи запам’ятовування. Розвиток пам’яті та уваги |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Психічна і духовна складові здоров’я»** |  |  |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я**  **Тема 1. Соціальне благополуччя** | | | |
|  | Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування  хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування |  |  |
|  | Особливості дії тютюнового диму, алкоголю й наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків |  |  |
|  | Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності |  |  |
|  | Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) |  |  |
|  | Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за  злочини сексуального характеру |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Соціальне благополуччя»** |  |  |
| **Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі** | | | |
|  | Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі |  |  |
|  | Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані |  |  |
|  | Забруднення навколишнього середовища і здоров’я. Питна вода і здоров’я. Небезпека купання в забруднених водоймах |  |  |
|  | Атмосферні забруднення та їхній вплив на здоров’я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров’я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров’я |  |  |
|  | Правова відповідальність і закони України. Права, обов’язки і правова відповідальність неповнолітніх |  |  |
|  | Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі  затримання поліцією |  |  |
|  | Захист від кримінальних небезпек. Основи самозахисту. Поняття і межі допустимої самооборони |  |  |
|  | Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму |  |  |
|  | Інформаційна безпека. Вплив засобів масової  Інформації на здоров’я і поведінку людей. Комп’ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»** |  |  |

**Основи здоров’я 9 клас**

**(0,5 години на тиждень, 17– на рік)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Примітка** |
| **І семестр**  **Тема 1. Вступ. Феномен життя і здоров’я людини. Життя і здоров’я людини** | | | |
|  | Феномен життя і здоров’я людини |  |  |
|  | Взаємозв’язок основних ознак, складових і чинників здоров’я. **Практична робота 1 «Оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я»** |  |  |
|  | Глобальні небезпеки людства |  |  |
|  | Глобальні проблеми й Україна |  |  |
| **Тема 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
|  | Фізіологічна і соціальна зрілість |  |  |
|  | Готовність до дорослого життя |  |  |
|  | Моніторинг фізичної складової здоров’я.  **Практична робота 2 «Самооцінка фізичного рівня здоров’я»** |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Феномен життя і здоров’я людини. Життя і здоров’я людини»** |  |  |
| **ІІ семестр**  **Тема 3. Соціальна складова здоров’я** | | | |
|  | Репродуктивне здоров’я молоді |  |  |
|  | Небезпеки для репродуктивного здоров’я молоді |  |  |
|  | Безпека людини |  |  |
|  | Людський фактор і безпека |  |  |
|  | Законодавство про безпеку і здоров’я людини **Практична робота 4 «Визначення безпечних умов життєдіяльності»** |  |  |
| **Тема 4. Психічна й духовна складові.** | | | |
|  | Формування особистості |  |  |
|  | Розвиток особистісних якостей. **5 «Підготовка до іспитів»** |  |  |
|  | Психологічні та моральні засади безпеки людини. Цінність життя та здоров’я людини. **Практична робота 6 «Визначення місця здоров’я в ієрархії життєвих цінностей»** |  |  |
|  | **Узагальнення з теми «Соціальна складова здоров’я. Психічна й духовна складові»** |  |  |