

## Основи здоров'я. 9 клас

Орієнтовне календарне планування  
(35 годин, 4 години — резервний час)

### ПЕРЕДМОВА

---

Шановні колеги! Одним із головних документів у роботі вчителя є календарно-тематичний план, за допомогою якого фахівець планує свою роботу протягом навчального року. Орієнтовний календарно-тематичний план з інтегрованого курсу «Основи здоров'я. 9 клас», що пропонується, розроблений на основі чинної програми курсу з урахуванням компетентнісного підходу. Для забезпечення зміни підходу до шкільної освіти в календарно-тематичному плані вказані як предметні, так і ключові компетентності, які формуються на кожному уроці.

Предмет «Основи здоров'я» є інтегрованим, він передбачає розвиток загальних компетентностей, до яких належить перш за все здоров'язбережувальна компетентність. Метою вивчення курсу «Основи здоров'я» є опанування учнями вміння ставити перед собою мету — бути здоровим протягом усього свого життя, оволодіння основами здорового способу життя та навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки. Конкретним результатом вивчення як курсу «Основи здоров'я», так і навчання у середній школі загалом, має бути розвиток здоров'язбережувальних компетентностей в учнів, що передбачає:

- збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я;
- поглиблення навичок здорового способу життя;
- розвиток уміння ставити здоров'язбережувальні цілі й досягати їх у повсякденному житті;
- розвиток уміння прийняття рішень з урахуванням своїх інтересів щодо збереження власного здоров'я;
- розвиток почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливу, подолання негативних емоцій та стресу;
- усвідомлення власної відповідальності за своє життя і здоров'я.

Зміст програми «Основи здоров'я» дає можливість формувати різні компетентності учнів, тому що курс є інтегрованим.

Зміст навчального курсу «Основи здоров'я» дає можливість на кожному уроці забезпечувати формування в учнів таких компетентностей:

- інформаційно-цифрова (пошук, обробка й оцінка інформації щодо теми уроку, робота з різними джерелами інформації, різними видами й типами ресурсних матеріалів);
- мовна (змістовний діалог між учнями, у процесі якого вони висловлюють і тлумачать поняття, думки, почуття, факти та погляди щодо теми уроку);
- у природничих науках і технологіях (використання в процесі діалогу наукового розуміння ознак і понять, їх правильне застосування);
- екологічна грамотність і здорове життя (формування усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатності дотримуватися здорового способу життя, раціонально використовувати природні ресурси);
- уміння вчитися впродовж життя (пошук та засвоєння нових знань, набуття нових умінь і навичок, прийомів організації власного навчального процесу, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, оцінювати власні результати навчання, навчатися впродовж життя);
- соціальна та громадянська (забезпечення конструктивної участі у громадському житті, формування вміння працювати разом з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів, поважати закон, дотримуватися прав людини і підтримувати соціокультурне різноманіття).

На окремих уроках з відповідною тематикою можливо також забезпечити формування таких компетентностей: спілкування іноземними мовами, математична, ініціативність і підприємливість, обізнаність та самовираження у сфері культури.

Запропоноване календарно-тематичне планування має орієнтовний характер. Воно надає вчителю можливість вільно й творчо підійти до реалізації програми, враховуючи інтереси й рівень підготовки учнів, умов навчання (наявність необхідних матеріалів) та інші індивідуальні особливості.

*Бажаємо вам успіхів у роботі!*

№з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента	Формування основних компетентностей для життя і очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів на уроці
1		Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя	<p><b>Практичне завдання № 1.</b></p> <p>Аналіз свого способу життя та особистих цілей</p>	<p><b>Розділ 1. Здоров'я людини (3 години)</b></p> <p><b>Предметні</b> — уміння аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі й розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; демонстрація високого рівня мотивації до здорового способу життя, віри в себе, позитивного ставлення до своїх життєвих перспектив; обґрунтування взаємозв'язків різних складових здоров'я, впливу способу життя на здоров'я; уміння дотримуватися здорового способу життя; розуміння понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя».</p> <p><b>Ключові</b> — уміння впевнено і критично здійснювати пошук, роботу й оцінку інформації щодо теми уроку, працювати з різними джерелами інформації, різними видами й типами ресурсних матеріалів</p> <p><b>Очікувані результати</b></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— чинники впливу на здоров'я;</li> <li><i>наводить приклади:</i></li> <li>— холістичного підходу до здоров'я;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя;</li> </ul>

№з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента	Формування основних компетентностей для життя і очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів на уроці
2		<p>Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення</p>		<p><b>Ціннісний компонент</b>  <i>демонструє</i> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;  <i>обгрунтовує</i>: — взаємозв'язок різних складових здоров'я</p> <p><b>Предметні</b> — розуміння взаємозв'язків складових здоров'я; чинників здоров'я; демонстрація високого рівня мотивації до здорового способу життя, віри в себе, позитивного ставлення до своїх життєвих перспектив; обгрунтування взаємозв'язків різних складових здоров'я.</p> <p><b>Ключові</b> — уміння ефективно спілкуватися, вести активний змістовний діалог, висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди щодо теми уроку; уміння за необхідності належно розуміти висловлені іноземною мовою поняття, думки, факти та погляди щодо здоров'я людини; уміння міжкультурного спілкування щодо обговорення здорового способу життя</p> <p><b>Очікувані результати</b>  <b>Учень/учениця</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає</i> чинники впливу на здоров'я;  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>демонструє</i> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;  <i>обгрунтовує</i>:  — взаємозв'язок різних складових здоров'я;  — вплив способу життя на здоров'я</p>

№з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента	Формування основних компетентностей для життя і очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів на уроці
3		Сфери життя людини. Планування життя	<p><b>Практичне завдання № 2.</b> Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя</p>	<p><b>Предметні</b> — уміння планувати життя, користуватися поняттям «сфери життя»; обговорювати основні сфери життя людини, висловлювати своє ставлення до цих сфер життя; ставити проблему планування власного життя, шукати способи її вирішення; аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі й розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; визначати довгострокові та короткострокові наслідки різних способів життя.</p> <p><b>Ключові</b> — уміння працювати з різними джерелами інформації, різними видами й типами ресурсних матеріалів; здатність правильно застосовувати наукові поняття, уміння висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди щодо теми уроку</p> <p><b>Очікувані результати</b> <b>Учень/учениця</b> <b>Діяльнісний компонент</b> уміє: — аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; <b>Ціннісний компонент</b> демонструє високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив; <b>обґрунтовує:</b> — необхідність планування життя</p>