**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ОЗОЖ**

**9 класс**

Составлено на основе рабочей программы

учебного предмета «Основы здорового образа жизни»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Сроки  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1. | Предмет, задачи и перспективы курса «ОЗОЖ» | 1 |  |
|  | **Раздел 1. Самопознание**  | **3** |  |
| 2. | Саморегуляция систем органов человека. *Практическая работа* «Тесты на выносливость». | 1 |  |
| 3. | Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания.  | 1 |  |
| 4. | Взаимосвязь физического и психологического здоровья. | 1 |  |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **6** |  |
| 5. | Роль лидера в формальной и неформальной группе. | 1 |  |
| 6. | Особенности общения подростков в группе. | 1 |  |
| 7. | Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. | 1 |  |
| 8. | Тактика взаимодействия. Групповое давление. Способы манипулирования людьми. | 1 |  |
| 9. | *Тренинг* на умение противостоять групповому давлению. | 1 |  |
| 10. | Правовые аспекты семейного взаимодействия. | 1 |  |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**  | **7** |  |
| 11. | Правила личной гигиены подростков. | 1 |  |
| 12. | Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. | 1 |  |
| 13. | Профилактические осмотры у стоматолога. | 1 |  |
| 14. | Оптимальные условия труда. | 1 |  |
| 15. | Микроклимат в классе, квартире. | 1 |  |
| 16. | Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. | 1 |  |
| 17. | Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. | 1 |  |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **5** |  |
| 18. | Традиции национальной кухни. | 1 |  |
| 19. | Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. | 1 |  |
| 20. | Питание во время экзаменов, в походах. | 1 |  |
| 21. | *Практическая работа* «Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания. | 1 |  |
| 22. | Правила поведения в местах общественного пользования. | 1 |  |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **7** |  |
| 23. | Безопасное поведение в транспорте-зоне повышенного риска. | 1 |  |
| 24. | Ответственность за нарушение правил дорожного движения. | 1 |  |
| 25. | Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой).  | 1 |  |
| 26. | Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации. | 1 |  |
| 27. | Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. | 1 |  |
| 28. | Травматизм при конфликтах. | 1 |  |
| 29. | Поведение в ситуациях горевания и печали. | 1 |  |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | ***3*** |  |
| 30. | Альтернативная медицина, влияние на организм человека. | 1 |  |
| 31. | Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. | 1 |  |
| 32. | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | 1 |  |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **2** |  |
| 33. | Употребление ПАВ, как ложный путь решения жизненных проблем. | 1 |  |
| 34. | Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. | 1 |  |