**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ОЗОЖ**

**5 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» в 5 классе. | 1 |  |
|  | **Раздел 1. Самопознание**  | **3** |  |
| 2. | Особенности телосложения человека. Практическая работа «Антропометрия». | 1 |  |
| 3. | Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)  | 1 |  |
| 4. | Самооценка - какие факторы на неё влияют.  | 1 |  |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **6** |  |
| 5. | Ролевые позиции в группе. | 1 |  |
| 6. | Внимание. Слушание. | 1 |  |
| 7. | Критика и ее виды. | 1 |  |
| 8. | Сотрудничество, невмешательство. | 1 |  |
| 9. | *Тренинг* на умение определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели. | 1 |  |
| 10. | Человек в семье. | 1 |  |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**  | **7** |  |
| 11. | Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук; ногами. | 1 |  |
| 12. | Средства гигиены полости рта. | 1 |  |
| 13. | Режим учёбы, отдыха и сна.  | 1 |  |
| 14. | Активный и пассивный отдых. | 1 |  |
| 15. | *Практическая работа* «Составление режима дня, с учётом возрастных особенностей». | 1 |  |
| 16. | Представление об инфекционных заболеваниях.  | 1 |  |
| 17. | Способы «пассивной» защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д. | 1 |  |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **4** |  |
| 18. | Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения. | 1 |  |
| 19. | Правила хранения продуктов и блюд.  | 1 |  |
| 20. | *Практическая работа* «Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением». | 1 |  |
| 21. | Правила ухода за посудой. Средства ухода за посудой. | 1 |  |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **7** |  |
| 22. | Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. | 1 |  |
| 23. | Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору.  | 1 |  |
| 24. | Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых. | 1 |  |
| 25. | Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. | 1 |  |
| 26. | Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». | 1 |  |
| 27. | Правила поведения на пожаре. | 1 |  |
| 28. | Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. | 1 |  |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | **3** |  |
| 29. | Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью.  | 1 |  |
| 30. | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 1 |  |
| 31. | Рецепт. Лекарство. Аптека. | 1 |  |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **2** |  |
| 32. | Почему люди употребляют ПАВ? | 1 |  |
| 33. | Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. | 1 |  |
|  | **Обобщение** | **1** |  |
| 34. | Моё здоровье – моё богатство! | 1 |  |

Литература для учителя:

Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. - М: Просвещение, 2010.

Кучма, В.Р.: Гигиена детей и подростков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.

Назарова Е.Н.: Здоровый образ жизни и его составляющие. - М.: Академия, 2008.

Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры - Ростов на Дону: Феникс, 2014.

Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2013.

Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.