****

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРАКТИКУМ ПО БИОЛОГИИ»**

Рабочая программа учебного курса «Практикум по биологии» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы, и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа учебного курса «Практикум по биологии» имеет **цель** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

В ходе ее достижения решаются следующие **задачи**:

* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
* развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Рабочая программа курса «Практикум по биологии» ориентирована на достижение:

* *личностных результатов:*

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– определение и высказывание под руководством педагога самые простые этические нормы;

– в предложенных ситуациях обучающийся делает самостоятельный выбор.

* *метапредметных результатов:*
1. Регулятивные универсальные учебные действия:

– определять и формулировать цель деятельности;

– проговаривать последовательность действий;

– выстраивать аргументированные высказывания в отношении выбора суточных рационов;

– разрабатывать поэтапный план действий.

– Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

1. Познавательные универсальные учебные действия:

– работать с источниками дополнительной информации;

– перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

– преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

1. Коммуникативные универсальные учебные действия:

– донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль;

– учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

* *предметных результатов:*

– знать понятия: питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание;

– выявлять продукты питания, которые следует избегать в употреблении;

– вспомнить о хранении продуктов питания в домашних условиях;

– выявить значение питания для роста и развития детского организма.

– соблюдать правильный режим питания;

– соблюдать правила кулинарной обработки;

– соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по реализации пищевых продуктов.

В результате освоения программного материала обучающийся **научится:**

* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* понимать необходимость и важность регулярного питания, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню;
* правильно структурировать обед и формировать ужин;
* выявлять значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков;
* определять значение витаминов и минеральных веществ;
* получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

В результате освоения программного материала обучающийся ***получит возможность научиться:***

* осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания;
* выбору продуктов в разное время года;
* правильному питанию, при занятии спортом;
* гигиене питания;
* знанию о пользе молока и молочных продуктов;
* выбирать съедобные растения в лесу;
* практическим навыкам распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов;
* понимать связь рациона питания и образа жизни.
1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

На изучение курса отводится 17 часов в год: в 9классе 17 часов (0,5 часа в неделю).

**Пищеварение, обмен веществ и энергии (2 часа)**

Пищевые вещества и их значение. Обмен веществ и энергии. Практическая работа №1 «Расчет суточного расхода энергии»

**Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма (4 часа)**

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Вода.

Практическая работа №2 ««Расчеты энергетической ценности блюд».

**Рациональное питание и научные основы его организации (6 часов)**

Составление суточного рациона на себя (завтрак).

Питание различных категорий лиц с пониженными энергозатратами.

Питание промышленных, строительных и сельскохозяйственных рабочих

Питание спортсменов и лиц, практикующих физически активные виды отдыха. Практическая работа №3 «Решение задач на энергозатраты». Питание детей и подростков.

**Диетическое, лечебно-профилактическое и оздоровительное питание (5 часов)**

Теоретические основы диетического и лечебно-профилактического питания. Сравнительная характеристика лечебно-профилактических рационов. Целевое назначение и показания к применению основных лечебных диет. Практическая работа №4 «Решение задач на энергозатраты». Практическая работа №5 «Решение задач на энергозатраты различных групп населения».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество****часов** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пищеварение, обмен веществ и энергии. | 2 |
| 2. | Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма. | 4 |
| 3. | Рациональное питание и научные основы его организации. | 6 |
| 4. | Диетическое, лечебно-профилактическое и оздоровительное питание. | 5 |
| Итого | 17 часов |