****

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 ценностного отношения к науке, понимания значения краеведения в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной биологии, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира;

- Овладение на уровне общего образования системой знаний и умений по биологии, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;

- Осознание ценности краеведческого знания как важнейшего компонента научной картины мира;

- Сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в окружающей среде - среде обитания всего живого, в том числе и человека;

- Формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира, представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

- Формирование экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

–*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** | **Содержание воспитательного потенциала урока** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Пищеварение, обмен веществ и энергии. | 2 | •установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;•побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;•использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, ценностный аспект учебного материала, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;•применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми; формирование познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.  |
| 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 |  |