

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Сиротинская средняя общеобразовательная школа  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрена методическим советом

МБОУ Сиротинской СОШ

Протокол № 1 от 27.08.2021



Директор МБОУ Сиротинской СОШ

И.А. Татарчикова

Приказ № 06 от 11.06 2021г.

**Программа внеурочной деятельности  
естественно-научной направленности**

**«Питание и здоровье»**

для учащихся 8 класса

срок реализации: 1 год

Составитель и педагог,

реализующий программу:

учитель биологии

Прилипкина Ольга Васильевна.

ст. Сиротинская

2021г.

## Пояснительная записка

**Актуальность** курса «Питание и здоровье» объясняется практической значимостью изучаемых тем, что способствует повышению интереса к познанию биологии. У обучающихся складывается первое представление о творческой научно-исследовательской деятельности, накапливаются умения самостоятельно расширять знания. Школьники постигают логику научной деятельности в следующей последовательности: исследование явления, накопление информации о нём, систематизация информации и поиск закономерностей, объяснение закономерностей, установление причин их существования, изложение научной информации, постижение методов научного познания.

Вопросы рационального, правильного и качественного питания, его влияния на здоровье можно назвать одним из наиболее актуальных в жизни любого из нас. Знания о функциях человеческого организма, об основах здорового питания и образа жизни необходимы и является актуальным в жизни любого человека, вне зависимости от рода деятельности, который он выберет.

Программа курса носит практико-ориентированный характер с элементами научно-исследовательской деятельности. Программа разработана как нормативно-правовой документ для организации внеурочной деятельности в 8 классе. Программа реализует требования ФГОС к условиям и результатам образования обучающихся основной школы.

**Педагогическая целесообразность программы** в углублении и расширении теоретических и практических знаний учащихся по анатомии и физиологии человека в разделе пищеварительная система, питание и здоровье.

### Цель и задачи программы

- Развить у учащихся интерес к биологическим наукам и определённым видам практической деятельности (медицине, лабораторным исследованиям)

\* Познакомить с современными методами научного исследования, применяющимися при изучении физиологических процессов организма человека.

- Вооружить учащихся некоторыми навыками самонаблюдения и лабораторными навыками.

- Расширить и углубить у учащихся общебиологический кругозор по данной тематике.
- воспитание экологической культуры питания;
- ознакомить с методами диагностики состояния здоровья;
- развить умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать логические выводы и устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения строения и жизнедеятельности органов;
- овладение современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения нерационального питания и вредных привычек.

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 8 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

В курс включены лабораторные работы по оценке функционального состояния организма, которые помогут выработать программу сохранения и укрепления здоровья. Материалы по проектной деятельности позволят разнообразить формы организации учебного процесса, расширить рамки учебного предмета.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

#### ***Личностные результаты:***

- Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- Реализация установок здорового образа жизни;
- Формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

#### ***Метапредметные результаты:***

- Владение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- Умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

#### ***Предметные результаты***

- Способность различать научную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
- Знание экологических и социальных факторов влияющих на здоровье человека.
- Навыки сравнения проблем здоровья у людей разных профессий и социальных групп в
- Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
- Понимание важности сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Владение навыками здорового образа жизни.
- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

#### **Характеристика программы**

Данная программа связана с курсами математики, физики и химии, т. е. носит интегрированный характер и способствует развитию естественно-научного мировоззрения учащихся.

**Тип :** внеурочная

**Классификация:** общеразвивающая

**По возрасту:** 8 класс (13-14 лет)

**По масштабу действий :** Сиротинская СОШ

**По срокам реализации:** 1 год

**Организационно-педагогические основы обучения.**

Содержание программы составлено в соответствии с нормативными документами:

Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196.

**Занятия проводятся с использованием материальной базы кабинета биологии школы и оборудование центра «Точки роста»**

Продолжительность одного занятия —1 час в неделю

Формы и методы обучения Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава.

#### **Учебно-тематический план**

№№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Что такое здоровье. Здоровье и образ жизни. <u>Лабораторная работа</u> «Оценка состояния физического здоровья».	2	1	1
2	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1	
3 4	Быть здоровым – это модно! - оформление буклетов о необходимости соблюдения режима питания.	1		1
5	«Мойте руки перед едой!» - основные правила гигиены. П.Р. Исследование смыва рук под микроскопом	2	1	1
6	Пища. Из чего состоит наша пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор.	1	1	
7	Самые важные продукты: овощи и фрукты П.р. Обнаружение кислой среды в пищевых продуктах с помощью индикатора	2	1	1
8	Самые важные продукты: дары моря	2	1	1

9	Самые важные продукты: молоко и молочные продукты П.р. Обнаружение молочной кислоты в кисломолочных продуктах	3	1	2
10	Что мы едим. Правильное и неправильное питание.	1	1	
11	Гиподинамия и ее последствия Болезни при ожирении и недоедании. Польза или вред диет	1	1	
12	Рацион и режим питания школьника П.р. Составление школьного меню	3	1	2
13	Причины нарушения работы пищеварительной системы. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	1	
14	Испорченные продукты и последствия их употребления. Предупреждение пищевых отравлений и меры первой помощи при них. П.р. Определение срока годности на упаковках	2	1	1
15	Пищевые добавки: польза или вред? П.р. Определение различных пищевых добавок на упаковках	2	1	1
16	Влияние курения и употребления алкоголя на пищеварительную систему П.р. Действие на белок этилового спирта П.р. Исследование фильтра от выкуренной сигареты на наличие в нем непредельных органических соединений	3	1	2
17	Генетически модифицированные продукты Маркировка ГМО	2	1	1
18	Конференция «Генетически модифицированные продукты опасны?»	2	2	
19	Работа над проектами	2		2
20	Защита проектов	2		2
21	Всего	34	17	17

### Ценностные ориентиры содержания курса:

- Углубление теоретических и практических знаний по биологии
- выработка навыков постановки и проведения физиологического эксперимента, лабораторных работ, решения экспериментальных задач

–Программа позволяет сочетать разные формы воспитательной работы. **Принципы построения программы:**

Принцип возрастания сложности (от простого к сложному).

Принцип учёта объёма и степени разнообразия материала (переход к новому объёму материала на основе сформированности какого -либо умения, разнообразия и увеличения материала поэтапно).

Принцип интеграции и дифференциации

**Основные методы обучения:**

Метод проекта

Исследовательский метод

Эксперимента

Наблюдения

Описания

**Практические работы**

Рассказ, беседы, Дискуссии

### **Учебно-методический комплект**

#### **Литература для учащихся**

1. Пугал Н.А., Биология. Человек. Практикум по гигиене. / Пугал Н.А., Волошина Е.В., Маш Р.Д., Беляев В.И. М.: Аркти, 2002.
2. Пугал Н.А., Козлова Т.А. Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003.
3. Федорос Е.И., Нечаева Г.А. Экология в экспериментах: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2006.
4. Хабарова Е.И., Панова С.А. Экология. Краткий справочник школьника. 9-11 кл. М.: Дрофа, 1997.
5. Энциклопедия для детей. Т 17. Человек (3 части) – 2-е издание / Глав. ред. М.Д.Аксёнова.- М.:Аванта +, 2003.
6. Интернет-ресурсы.

#### **Литература для учителя**

1. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: Методическое пособие. 6-9 классы. – М.: Вентана-Граф, 2006.-208с.
2. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Сураегина. Н.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М.: – Новая школа – 1997 г.
3. Носов Е.Н. «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни». Лабораторный практикум //Биология в школе, 2010 - №6 – с.48-56