
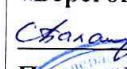


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕРЕГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на педагогическом совете	Согласовано	Утверждено
Протокол № 14 от «29» августа 2019г	Заместитель директора МБОУ «Береговская СОШ»  В. Алямовская «29» августа 2019г.	Директор МБОУ «Береговская СОШ»  С. Балашов Приказ № 69 от «29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Питание и здоровье»
(указать предмет, курс, модуль)

Основное общее образование, 9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

уровень базовый
(базовый, профильный)

Разработал: учитель химии и биологии
высшей категории Маслов Алексей Витальевич

Береговое 2019

«Питание и здоровье»

Пояснительная записка

В последние десятилетия отмечается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Результаты Всероссийской диспансеризации детей (2002 г.) констатируют снижение доли здоровых детей (с 45,5 до 33,9%) с одновременным увеличением вдвое количества детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии отмечен по следующим классам болезней:

- болезни крови и кроветворных органов - 32%, прежде всего, за счет анемий (33%);

- болезни эндокринной системы - 31%, в основном за счет болезней щитовидной железы (34%) и ожирения (25%);

- болезни костно-мышечной системы - 26,5%;

- болезни органов пищеварения - 24,7%;

- болезни системы кровообращения - 24%.

Сложившаяся ситуация требует поиска новых стратегий, обеспечивающих снижение уровня заболеваемости и сохранения здоровья подрастающего поколения.

С другой стороны, современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, методах лечения, рекламе пищевых продуктов и добавок. Подростки не умеют правильно воспринимать и использовать эту информацию, чаще всего не понимают ее предназначение. В связи с этим возникает необходимость создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья, установления гармоничных отношений с природой, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

В рамках школьной программы курса «Биология» выделено относительно небольшое количество часов на изучение вопросов питания человека.

Представленный элективный курс для учащихся 9 классов можно определить как предметно-ориентированный, направленный на углубление и расширение знаний по предмету, в частности, таких тем базовой программы общеобразовательной школы как «Химический состав клетки», «Обмен веществ и превращение энергии», «Пищеварительная система органов человека».

Курс модифицированный, в его основе - авторская программа Р. С. Карповой, опубликованная в Сборнике программ элективных курсов, Москва «Дрофа» 2007 год.

Корректировка программы заключается в следующем:

- изменение количества часов, выделенных на изучение отдельных тем, что обусловлено увеличением числа лабораторных и практических работ;
- в разделе «Экология питания» акценты смещены на объекты, представляющие интерес в повседневной жизни.

- темы «Роль неорганических веществ в жизни организма» и «Значение витаминов» дополнены практико-ориентированными тестовыми заданиями.
- для большинства тем подобраны ЭОР и ЦОР (интерактивные тесты, видеолекции, иллюстративный материал, таблицы, схемы и т.д.)
- сформирован лабораторный практикум.

Преподавание элективного курса предполагает возможность использования различных современных образовательных технологий (ИКТ, РКМЧП, проблемного обучения и др.). Практическая направленность курса предоставляет возможность учащимся реализовать интерес к предмету «Биология», способствует формированию универсальных учебных действий, помогает углубить, расширить и систематизировать знания.

Цели курса

Обеспечение обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья, связанных с правильным питанием. Совершенствование универсальных учебных действий

Задачи курса

1. Показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме: обмене веществ и энергии, в поддержании постоянства состава внутренней среды организма.
2. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека.
3. Способствовать формированию основ здорового питания
4. Способствовать формированию интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.

Формы организации и методы обучения учащихся

Основными формами и методами организации занятий являются лекции, семинары – практикумы, лабораторные и практические работы, дискуссии, предусматриваются индивидуальные и групповые формы работы.

Предполагаемые результаты обучения

В результате изучения элективного курса учащиеся научатся следующему: характеризовать

- химический состав клетки, его постоянство;
- значение макро- и микроэлементов клетки;
- роль ферментов, гормонов и витаминов в организме;
- обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
- факторы здоровья и факторы риска;
- обосновывать влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье;

- распознавать безопасные продукты питания (определять качество продуктов питания)
- применять знания о жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни.

Учащиеся приобретут следующие навыки:

- навыки индивидуального и группового принятия решений;
- навыки поисковой и исследовательской работы, критического мышления
- умение пользоваться современными источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с учебной и научной литературой.

Содержание курса

Общее количество часов — 17

1. Введение (1 ч)

Проблемы здоровья в жизни современного человека и проблемы питания

2. Роль неорганических и органических веществ в жизни человека

(8 ч)

Роль неорганических веществ в жизни клетки и организма. Нарушения в состоянии здоровья. Заболевания, возникающие при недостатке химических элементов.

Углеводы — самое распространенное вещество на земле. Роль углеводов в энергетическом обмене. Гомеостаз углеводов. Заболевания, связанные с нарушением углеводного обмена.

Белки, их функции в клетке и организме. Белковый обмен. Ферменты, их роль в клетке и условия активности. Проблемы дефицита белка. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на активность ферментов.

Липиды, их роль в клетке и организме. Пищевые жиры. Влияние избыточного накопления жиров в организме на здоровье человека. Проблемы избыточного веса.

Витамины. Роль витаминов в обмене веществ.

Лабораторные работы

1. Обнаружение углеводов в пищевых продуктах
2. Обнаружение белков в пищевых продуктах
3. Действие ферментов желудочного сока на белки
4. Влияние температуры на активность ферментов
5. Влияние никотина на активность ферментов слюны.

3. Энергозатраты организма и нормы питания (2 ч)

Значение питательных веществ для развития человека. Нормы питания и их

связь с энергозатратами организма. Энергоемкость питательных веществ.

Определение норм питания в зависимости от возраста, пола и физической

активности. Пирамида питания.

Лабораторные работы

1. Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона

4. Экология питания (3ч)

Значение качества продуктов питания для полноценной жизни человека.
Определение качества продуктов питания

Лабораторные работы

1. Определение качества коровьего молока
2. Свойства натурального меда. Определение примесей в меде.
3. Определение доброкачественности свежего мяса

5. Питательные вещества и пищевые продукты. Культура питания. Обобщение (3 ч)

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Форма работы	Используемые ЦОР и ЭОР	Дата проведения	
				план	факт
1-2	Проблемы здоровья в жизни современного человека и проблемы питания	Учебная дискуссия	http://www.fcior.edu.ru/card/820/pitatelnveshestva-i-pishevye-produkty-kultura-pitaniya.html		
3-4	Роль неорганических веществ в жизни организма. Нарушения в состоянии здоровья. Заболевания, возникающие при недостатке химических элементов.	Вводная лекция, тестирование (см. приложение)			
5-6	Роль неорганических веществ в жизни организма. Нарушения в	Семинар			

	состоянии здоровья. Заболевания, возникающие при недостатке химических элементов				
7-8	Углеводы — самое распространенное вещество на земле. Роль углеводов в энергетическом обмене. Гомеостаз углеводов. Заболевания, связанные с нарушением углеводного обмена.	Лабораторная работа №1	http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/1787d4fe-3eb1-4fae-99a4-eaca4c991cbc/%5BBI8ZD_13-02%5D_%5BIL_03%5D.html		
9-12	Белки, их функции в клетке и организме. Белковый обмен. Ферменты, их роль в клетке и условия активности. Проблемы дефицита белка.	Семинар. Лабораторная работа № 2 Лабораторная работа № 3 Лабораторная работа № 4	http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/eb68134a-86dd-4849-9ade-08372b5db044/%5BBI8ZD_13-02%5D_%5BIL_01%5D.html http://www.fcior.edu.ru/card/13971/ponyatie-o-belkah-i-istoriya-ih-issledovaniya-stroenie-i-svoystva-belkov-uglublennyy-uroven-slozhnos.htm		
13-14	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на активность ферментов	Учебная дискуссия Лабораторная работа № 5			

	тов.				
15-16	Липиды, их роль в клетке и организме. Пищевые жиры. Влияние избыточного накопления жиров в организме на здоровье человека. Проблемы избыточного веса.	Семинар	http://www.fci-or.edu.ru/card/5247/slozhnye-efiry-i-zhiry-svoystva-zhirov.html		
17-18	Витамины. Роль витаминов в обмене веществ	Тестирование (см приложение)	http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/c0852198-9b14-4098-8d95-b11ec198900e/%5BBI8ZD_13-03%5D_%5BTA_05%5D.html		
19-20	Значение питательных веществ для развития человека. Нормы питания и их связь с энергозатратами организма.	Лабораторная работа № 6	http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/8452adab-3fd4-4ea5-a990-99884f1901f9/%5BBI8ZD_12-05%5D_%5BTE_01%5D.html http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%ED%EE%F0%EC%FB+%EF%E8%F2%E0%ED%E8%FF&tg=&context=current&interface=pupil&class%5B%5D=50&subject%5B%5D=29&rub_guid%5B%5D=994f11bb-27f8-487a-		

			9b47-19969a134cc3		
20-21	Энергоемкость питательных веществ. Определение норм питания в зависимости от возраста, пола и физической активности. Пирамида питания.	Групповая работа	http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/502bf09a-f92b-4718-94b3-b6cce1be7d69/%5BBI8ZD_13-04%5D_%5BTE_01%5D.html http://www.fcior.edu.ru/card/20967/osnovy-racionalnogo-pitaniya-piramida-pitaniya-kontrolnye-zadaniya.html		
22-24	Значение качества продуктов питания для полноценной жизни человека	Семинар			
25-26	Определение качества продуктов питания	Лабораторная работа № 7 Лабораторная работа № 8			

27-28	Определение качества продуктов питания	Лабораторная работа № 9,	http://www.fcior.edu.ru/card/20938/myaso-v-pitanii-cheloveka-kontrolnye-zadaniya-chast-2.html		
29-32	Обобщающее занятие Питательные вещества и пищевые продукты. Культура питания	Итоговое тестирование	http://www.fcior.edu.ru/card/10743/pitatelnye-veshestva-i-pishevye-produkty-kultura-pitaniya.html		
33-34	Резервное время				

Рекомендуемая литература.

1. Гилеева Г. Г. Медиаобразование и биология: первые шаги // Биология в школе. 1998. № 2.
2. Губарева Л.И., Мизирева О.М. Экология человека // М. Владос 2003
3. Колесов Д. В. Здоровье и укрепляющие его факторы // Биология в школе. 1989. № 3.
4. Малахов Г. П. Разумное питание // СПб., 2003.
5. Потапов А. И. Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений // Биология в школе. 1988. № 1.
6. Пугал Н.А., Волошинова Е.В. Биология 9 (8) Человек. Практикум по гигиене //М. Аркти 2002
7. Суровегина И. Т. Три урока о здоровом образе жизни // Биология в школе. 1989. № 3.
8. Уроки здоровья. Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (второй год обучения)/Здоровье детей N 15-2006
9. Безъязыкова Н. Еда с характером./ «Здоровье школьника» N 10, 2006
- 10.Здоровое питание. Мультимедийная Энциклопедия, издательство ИДДК, 2008

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. www.fcior.edu.ru