

МБОУ Краснокоммунарская СОШ

Рассмотрено:
на заседании педагогического советв
МБОУ Краснокоммунарская СОШ
протокол № ___ от ___ 2024г.

Директор школы:
Т.Н. Желябина



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности

«Я - исследователь»

возраст обучающихся 13-14 лет

срок реализации 1 год

Автор составитель:

Кудрявцева Е.Н.

Учитель биологии-химии

П. Красный Коммунар 2024г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы—естественно-научная.

Предлагаемая программа **«Я - исследователь»** знания, обеспечивает проведение дополнительных практических работ с использованием оборудования **«Точка роста»**, что позволяет реализовать системно-деятельностный подход в изучении биологии и является предметным и практико-ориентированным.

Содействие **здоровому образу жизни**, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Актуальность программы в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение **здоровья** детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Данная программа позволяет удовлетворить познавательные интересы учащихся в сфере биологии, экологии и охраны здоровья человека, обеспечит формирование коммуникативных качеств личности школьников, развитию их творческих способностей, формированию метапредметных умений и навыков, универсальных учебных действий. Практическая направленность содержания программы обеспечит приобретение знаний и умений, позволяющих в дальнейшем использовать их как в процессе обучения в разных дисциплинах, так и в повседневной жизни для решения конкретных задач. Это является основополагающим аспектом Федерального государственного стандарта (ФГОС).

2. Нормативно-правовые и учебно-методические документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа «Я - исследователь» по внеурочной деятельности для учащихся 5 классов составлена в соответствии с нормативно-правовой и документальной базой:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
4. Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
6. Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;

3.Актуальность программы.

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» определила ключевую роль дополнительного образования. Предлагаемая программа данного курса предусматривает формирование знаний учащихся об особенностях строения и жизнедеятельности растительных организмов, овладение практическими умениями и формирование у учащихся познавательной, эстетической и экологической культуры. Данный курс может интегрироваться в базовые предметные области «Естествознания», а также применяться при проведении внеклассной работы.

Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа).

Направленность программы – биологическая.

Новизна программы заключается в сочетании различных форм работы, направленных на дополнение и углубление биологических знаний с учетом региональных особенностей. Программа предусматривает решение проблем популяризации биологических знаний, углубление знаний по отдельным разделам в биологии, повышение интереса к биологии как науки, формирование творческой активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Под руководством педагога ребенок может в системе рассмотреть объекты живой природы, учиться вести наблюдения, работать с художественной и научной литературой. Во время проведения интеллектуальных игр развивается коллективизм, уважение друг к другу. Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации повысится мотивация к углубленному изучению биологии и экологии, сформируются биолого-экологические знания, умения и навыки пользования источниками информации и работы с научной и учебной литературой.

Цель программы:

воспитание у детей культуры питания, осознания ими **здоровья** как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
6. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Я-исследователь»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Для достижения цели предусматривается решение таких задач:

1. Образовательная:

формирование системы специальных знаний, умений, навыков; расширение кругозора, повышение интереса к биологии.

2. Развивающая:

развитие логического мышления, развитию интереса к биологии, умения устанавливать причинно-следственные связи, умения рассуждать и делать выводы; развитие навыков коллективной работы; обеспечение свободного творческого интеллектуального развития детей.

3. Воспитательная: воспитание коллективизма, ответственности за порученное дело, понимания важности и эстетической ценности природы.

Организация занятий позволяет учитывать интересы и индивидуальные особенности каждого обучающегося. Именно здесь обучающиеся в полной мере раскрываются, общаются в непринуждённой обстановке. Работа в кружке способствует проявлению инициативности. В кружке есть возможность объединять индивидуальную творческую работу каждого учащегося с коллективной.

Работа с детьми в кружке является одной из форм биологического, эстетического, экологического воспитания и приобщения их к народным истокам. В основу кружка положены практические занятия, наблюдения.

Программа реализует принципы биологического воспитания:

- системность;
- непрерывность;
- межпредметность связей;
- доступность;

- наглядность.

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы применяются различные методы и приёмы обучения: пояснительно-иллюстративный, рассказ, беседа, работа с книгой, демонстрация, упражнения, практическая работа творческого характера, методы мотивации и стимулирования, учебного контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, познавательная игра, проблемно-поисковый и ситуативный методы, экскурсии.

Отличительные особенности:

- Познавательный материал, в основном дается через игры, экскурсии, наблюдения;
- при проведении занятий по данной Программе происходит установление доверительных партнерских отношений;
- дети оказываются активными участниками занятий.

Возраст воспитанников: учащиеся 8 классов.

Формы и режим занятий: нетрадиционные формы проведения занятий, создание проблемных ситуаций; поощряется проявление инициативы и самостоятельности со стороны воспитанников. Занятия проводятся после уроков, 1 час в неделю.

2. Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- о разнообразии растительного и животного мира;
- об условиях обитания растительного и животного мира;
- основные понятия по биологии, изучаемые на протяжении данного курса;
- о необходимости бережно относиться к природе.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться дополнительной литературой и другими источниками информации;
- культурно общаться, правильно вести себя со сверстниками, выполнять коллективную работу;
- продуктивно использовать своё свободное время для самообразования;
- писать рефераты, участвовать в проектной деятельности;

- бережно относиться к природе.

Формы подведения итогов:

- участие учащихся в мероприятиях конкретной биологической направленности;

- оформление рефератов, выпуск газет;

- проектная деятельность;

- обобщающие занятия.

Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>1. Библиотечный фонд</i>		
	1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.	
	2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.	
	3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.	
<i>2.. Технические средства обучения</i>		
	Проектор, интерактивная доска	
<i>3. Экранно-звуковые пособия</i>		
	Компьютер , медиапроектор, DVD-проектор,	
<i>4. Оборудование кабинета «Точка роста»</i>		
	Гербарий, муляжи овощей, фруктов, микропрепараты, таблицы о правильном питании и режиме дня.	

Календарно тематическое планирование

8 классы (1 часа в неделю)

№	Тема	Цели	Дата 1 группа
1	Вводное занятие	формирование и развитие	

2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	
4	Черты характера и здоровье	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	_____
5	Привычки и здоровье		
6	Мой ЗОЖ	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях,	
8	Рациональное, сбалансированное питание	функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в	

	«Белковый и жировой круги»	различных продуктах; формировать представление о	
9	Мой рацион питания «Минеральный круг»	необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	
10	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	
11	Режим питания. «Пищевая тарелка»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	
12	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	
13	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	
14	Энергия пищи. Источники «строительного	знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных	

	материала» Игра «Что? Где? Когда?»	солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	
15	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	
16	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	
17	« Фастфуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	
18	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам	

		питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	
19	Ты - покупатель Права потребителя	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков.	
20	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	
21	Блюдо своими руками	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	
22	Блюда жителей Крайнего Севера		
23	Традиционные блюда России		
24	Традиционные блюда Кубани		
25	«Календарь» кулинарных праздников		
26	Кухни разных народов		
27	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
28	Правила здорового питания..	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии	
29	Рекомендации по формированию навыков правильного питания	здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и	

	школьника	взрослыми в процессе решения проблемы	
30	Как питались на Руси	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;	
31	Традиционные напитки на Руси	показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	
32	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье развитие.	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять	

		предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов.	
34	Викторина по курсу «Я- исследователь».		
35	Резерв		