|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: **8.3В Қозғалыс** | | | | |
| Күні: | | Сынып: 8 | | |
| Сабақтың тақырыбы | | Гиподинамия. Сымбаттың бұзылуы және жалпақ табандылықтың пайда болу себептері. Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары. | | |
| оқу мақсаттары | | 8.1.6.7 гиподинамия салдарын атау  8.1.6.8 сымбаттың бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болу себептерін анықтау | | |
| Сабақтың мақсаттары | | **Барлығы**: Гиподинамия салдары мен алдын алу шараларын сипаттайды;  **Көбісі**: Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың пайда болу себептерін түсіндіреді;  **Кейбіреулері**: олардың алдын алу шараларын біледі және өмірде қолдана алады. | | |
| Бағалау критерийлері | | * Гиподинамияның салдарын сипаттайды * Гиподинамияның алдын алу жолдарын түсіндіреді; * Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың даму себептері мен салдарын сипаттайды; | | |
| Тілдік мақсаттар | | Оқушылар:  Сымбаттың бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылық және гиподинамияның себептері мен салдарын, алдын алу жолдарын нақты деректер мен тиісті терминологияны қолдана отырып ауызша жазбаша түрде сипаттай алады.  **Пәнге қатысты лексика мен терминология:**  Сымбат, дененің қалпы, кифоз, лордоз,сымбаттың бұзылуы, жапақтабандылық, сколиоз, бүкірлік, дөңес арқа, жалпақ арқа, ортопедиялық /ыңғайлы аяқ киім.  **Диалог құруға /жазылымға қажетті сөздер топтамасы:**  Сымбаттың бұзылуына….салдары әкелуі мүмкін.  Омыртқаны ... сызық бойымен ұстау керек.  Матрас...болуы тиіс.  Дұрыс емес сымбаттылық...алып келеді.  Омыртқа жотасын тік линияда ұстау керек.  Адамның иығы...болмауы тиіс. | | |
| Құндылықтарды дарыту | | Оқу тапсырмасын орындау кезде қоғамдық өмірге дайын болу, өзін бақылауда ұстай білу, бәсекеге қабілетті бола білу құндылықтары дамытылады.  Жеке немесе топтық жұмыс кезінде өзіне деген сенімділік пен жауапкершілік қасиеттерін танытып , **дұрыс әрекет** жасау құндылықтары дамытылады. | | |
| Пәнаралық байланыс | | Дене қозғалысының маңыздылығы, жаттығулар жасау туралы қарастыру арқылы дене шынықтыру пәнімен байланыс орнатылады. | | |
| Алдыңғы білім | | «Жаратылыстану» курсынан оқушылар адамның сүйектерінің бөлімдерін және қозғалысты басқаратын бұлшықеттердің рөлін біледі. 7- сыныпта «Қозғалыс» бөлімінен оқушылар омыртқасыздар мен омыртқалылардың қозғалысқа қатысатын мүшелерін және қозғалыстың жануарлар мен өсімдіктер үшін маңызын, тірек-қимыл жүйесінің қызметін және қанқа бұлшықеттерінің орналасуын біледі. | | |
| Сабақ барысы | | | | |
| Сабақ қезеңдері | Жоспарланған іс-әрекеттер | | | ресурстар |
| **Сабақтың басы** | Оқушыларға «Сымбат» ұғымына ассоциация құру тапсырмасы ұсынылады. Оқушылармен бірге сымбаттың бұзылуының қандай түрлері болатынына тоқталып талқылау жүргізу қажет. Оқушылар сабақтың мақсаты мен бағалау критерийлерімен танысады. | | | 1 -2 слайдтар |
| **Сабақтың ортасы**  18-27 мин  28-36 мин | 1- топ Сымбаттың бұзылуын  2- топ Жалпақ табандылықты  3-топ Гиподинамияны зерттейді.  «Дене сымбатының бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу», «Гиподинамияны болдырмаудың жолдары» тақырыптары бойынша брошюра/тұжырымдамалық карта/постер/комикс кітапшасы/өлең/эссе дайындайды.  *Жоспары:*  1. Анықтау жолдары  2. Бұзылу белгілері  3. Пайда болу себептері  4. Алдын алу жолдары  Оқушылар топтары жаңа топ құру үшін әртүрлі рөлдерді бөліп алады.  Рөлдер парақтарға жазылып, жеребе бойынша бөлінеді.  Олар:  Жасөспірім  Ата-ана  Дәрігер  Дос  Оқушылар осы рөлдер бойынша жаңа топтарға бөлініп, өз позициясынан сымбаттың бұзылуы мен гиподинамияның салдарын сипаттайды.  Қалыптастырушы бағалау тапсырмасын орындау ұсынылады | | | 1 - қосымша  4-9 слайдтар |
| парақшалар |
| 2- қосымша |
| **Сабақтың соңы** | Кері байланыс | | | 15 слайд |
| Қосымша ақпарат | | | | |
| **Дифференциалды оқыту – Көбірек қолдау көрсету үшін не істейсіз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндеттер қоюды жоспарлайсыз?** | | | Ресурстар мен орындалатын тапсырмалардың түрлері бойынша  Рөлдік ойын арқылы  3-қосымшаның көмегімен ағылшынша сөйлемдер құрастыру арқылы | |
| **Бағалау – оқушылардың берілген материалды меңгеру деңгейін қалай тексересіз?** | | | Оқушылардың талқылау кезіндегі ауызша жауаптары арқылы  Ақпаратпен танысып, оны түсінгенін басқа формада (постер, кластер, комикс кітапшасы т.б.) түрде көрсете білуі бойынша  Сұрақтарға жауап берулері арқылы | |
| **Денсаулықты сақтау және қауіпсіздік ережелері** | | | Сабақ барысында биология кабинетіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтау.  Топтық жұмыс кезінде белсенді қозғалыс жасайды | |

1. **Тапсырма жауаптары, критерийлері**

**1-тапсырма.**

а)лордоз

в)-кифоз

с)-жалпақ арқа

d)--сколиоз

е)-жалпақтабандылық

**2а.**

* Әлсіреу;
* Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;
* Қан қысымының жоғары болуы;
* Қажығыштығу, тiптi ептеген жүктемелерде;
* Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

**2в.**

Тонустың және бұлшық еттердiң күш беретiн көрсеткiшiнiң төмендетуi;

Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидiң мөлшер деңгейінiң төмендеуi;

Май iркiлген кейiнге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;

Капилляр жүйесiнiң жұмысын бұзады, яғни жұмыс iстейтiн капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлiмшелерi қысқарады

**3-жалпақтабандылық:**

Себептері: Үнемі биік өкшелі аяқ - киім кию. Тар аяқ - киім кию. Аз қозғалыс. Артық салмақтың болуы.

Алдын алу шаралары: Аяқ - киімді таңдап кию. Жалаң аяқ жүру. Арнайы массаждар қабылдау. Шынығу.

**А-сколиоз:**

Дұрыс отырмау

Ішкі мүшелердің ауруы

Салмақты бір жаққа түсіру

Үнемі жұмақ төсекке жату

Қозғалыстың аз болуы