|  |
| --- |
| 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 мин28-36 мин | 1- топ Сымбаттың бұзылуын2- 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 жолдары2. Бұзылу белгілері 3. Пайда болу себептері 4. Алдын алу жолдарыОқушылар топтары жаңа топ құру үшін әртүрлі рөлдерді бөліп алады.  Рөлдер парақтарға жазылып, жеребе бойынша бөлінеді.Олар: ЖасөспірімАта-анаДәрігерДосОқушылар 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 арқылы3-қосымшаның көмегімен ағылшынша сөйлемдер құрастыру арқылы |
| **Бағалау – оқушылардың берілген материалды меңгеру деңгейін қалай тексересіз?** | Оқушылардың талқылау кезіндегі ауызша жауаптары арқылыАқпаратпен танысып, оны түсінгенін басқа формада (постер, кластер, комикс кітапшасы т.б.) түрде көрсете білуі бойыншаСұрақтарға 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