



Автор: Байниязова Гулбаршын

Пән: Биология

Сынып: 9-сынып

Бөлім: Тыныс алу

Тақырып: Аэробты және анаэробты тыныс алуға физикалық жүктемелердің әсері.

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	9.1.4.2 - бұлшықет қажуы және аэробты, анаэробты тыныс алу үдерістері арасындағы байланысты қарастыру; аэробты, анаэробты тыныс алу үдерістерімен байланысты бұлшық еттердің қажуы
Сабақтың мақсаты:	Аэробты және анаэробты тыныс алуды білу; Аэробты және анаэробты тыныс алуды салыстыру; Физикалық жүктемелердің аэробты және анаэробты тыныс алуға әсерін қарастыру; тыныс алу түрі бойынша шаршаудың пайда болу тәуелділігін зерттеу
Бағалау критерийлері:	Аэробты және анаэробты тыныс алуды біледі; Аэробты және анаэробты тыныс алуды салыстырады; Физикалық жүктемелердің аэробты және анаэробты тыныс алуға әсерін қарастырады; Тыныс алу түрлері мен шаршаудың арасындағы байланысзерттейді.
Пән аралық байланыс	Химия, дене шынықтыру

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	Оқушылар өткен тақырып бойынша тыныс алу туралы білімдерін қолданып, тест орындайды. Дескриптор: - Аэробты және анаэробты тыныс алуды біледі - Аэробты және анаэробты тыныс алуды салыстырады. Өзін-өзі бағалау. Орындалған тапсырмаларға талқылау жүргізе отырып, сабақтың мақсаттарын оқушылармен бірге анықталады.	
Сабақтың ортасы	Аэробты және анаэробты тыныс алуға физикалық жүктемелердің әсері туралы түсінік беріледі. Бейнеролик көрсетіп және оқушылармен бірге талқыланады. Мұғалімнің бағалауы. Жаттығу: Аяғыңызды иық деңгейінде қойыңыз. «Диірмен» секілді қолыңызбен айналмалы қозғалыстарды жасаңыз, бірақ қолыңызды бір уақытта бұруыңыз қажет, алдымен алға және артқа қарай. Жатығуды 5, 7 рет қайталаңыз. Оқушылар бұлшықеттердің максималды бұлшықет күшін және динамометр көмегімен қол бұлшықеттерінің төзімділігін зерттеу бойынша тәжірибелік жұмысын жасайды. Дескриптор: Бұлшық еттің максималды күшін және төзімділігін зерттейді. Формула бойынша қолдың жұмысқа қабілеттілік деңгейін есептейді. Берілгендер бойынша бұлшықеттердің жұмысқа қабілеттілігі динамикасының төмендеуі бойынша график құрастырады. Алынған нәтижелер бойынша қорытынды жасайды. Мұғалімнің бағалауы жүреді.	
Сабақтың соңы	«Балалар философиясы» әдісі. Бұл әдіс балаларды сыни ойлауға ынталандыруға бағытталған. Нұсқаулық: Оқушыларды шеңбер бойымен тұрғызыңыз. Оқушылар шеңбер бойымен доп лақтыру арқылы бір-біріне сұрақ қояды. Өзара бағалау. Осы әдістің көмегімен мұғалім оқушылардың жаңа материалды игеру деңгейін тексереді.	