Автор: УСКЕНОВА ГУЛЬЗАХИРА ЕСЕНБЕКОВНА
Пән: Биология
Сынып: 8-сынып
Бөлім: Қозғалыс. Биофизика
Тақырып: Гиподинамия. Дене сымбатының бұзылуы және жалпақтабандылықтың пайда болу себептері. Дене сымбатының бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары.

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	8.1.6.7 гиподинамияға анықтама беру және салдарын атау 8.1.6.8 дене сымбатының бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болу себептерін анықтау. 8.1.6.7. defines the term hypodynamia and identify reasons. 8.1.6.8. identify the causes of violation of posture and flatfeet.
Сабақтың мақсаты:	Барлық оқушылар: All students will be able to: Гиподинамияға анықтама береді. Defines the term hypodynamia. Адамның тірек-қимыл мүшелерінің құрылысы ерекшеліктерін танып біледі. Knows the features of the structure of the human locomotion system. Оқушылардың басым бөлігі: Most of the students will be able to: Гиподинамияға әсер ететін факторларды сипаттай алады. Characterized the factors that influence hypodynamia. Кейбір оқушылар: Some students will be able to: Адам өміріндегі дене сымбатының бұзылуы және жалпақтабандылық болмауының құндылығын сипаттай біледі. Characterize the value of violation of posture and flatfeet in human life.
Тілдік мақсаттар:	Гиподинамия,дене сымбатының бұзылуы және жалпақтабандылықтың пайда болу себептері,дене сымбатының бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары жайлы сипаттайды. Сабаққа қатысты термин сөздерді екі тілде атайды,маңыздыларына тоқталып,екі тілде сипаттама бере алады.
Күтілетін нәтиже:	Оқушының мжаңа тақырыпты толық меңгеруі
Бағалау критерийлері:	- Адамдағы гиподинамия себептерін сипаттайды; - Дене сымбатының бұзылуы және жалпақ жалпақтабандылықтың пайда болуын сипаттайды; - Сымбаттың бұзылуы мен жалпақтабандылықтың алдын алу шаралары арасындағы байланысты анықтайды.
Құндылықтарды дарыту:	-шығармашылық және сын тұрғысынан ойлау; -басқа тілдерде қарым-қатынас жасау қабілеті; -салауатты өмір салтын қалыптастыру; -денсаулық,достық және айналадағыларға қамқорлық жасау;
АКТ-ны қолдану дағдылары:	интербелсенді тақта
Пәнаралық байланыс:	Химия, биология, ағылшын тілі
Бастапқы білім:	Бұлшықет ұлпаларының құрылысы мен қызметі Structure and functions of the muscles tissues

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**

Сабақтың басы (10мин)	Сәлемдесу. Оқушыларды түгелдеу. Ұйымдастыру. Оқушылардың алдыңғы сабақта алған білімдерін қорытындылау мақсатында «Қар лақтыру» әдісі қолданылады. Оқушылар тақырып бойынша алған білімдерін қорытындылап алдарындағы қағазға жазады.Одан кейін осы қағазды умаждап,бір-біріне лақтырады.Алмасқан қағазды ашып оқып,осы мәліметпен келісетін не келіспейтінін,болмаса толықтырып,қосатын мәліметін айтады. Дескриптор: -бұлшықеттің құрылысын біледі; -бұлшық еттің қызметін түсінеді; -бұлшық еттің маңызын талдайды; -бұлшық еттің қажу себептеріне түсінік бере алады; Сабақтың тақырыбын ашу мақсатында «Суреттер сөйлейді» әдісін қолдана [illegible] суреттер көрсетіледі. 9ce69dd73bb25[illegible]7c8246f.png Image not found or type unknown Image not found or type unknown 5e69dd8acf437.png Image not found or type unknown Оқушылар осы суреттер арқылы бүгінгі тақырыпты атайды. Проблемалық сұрақ қою арқылы тақырыптың маңыздылығын түсіндіремін: Физикалық жаттығулардың адам ағзасына қандай маңызы бар? What are the benefits of physical exercise for your body?	

Сабақтың ортасы (27мин)	Тапсырма 1. Гиподинамия немесе физикалық белсенділіктің төмен болуы тақырыбындағы видеоны пайдаланып, гиподинамияның зияны мен пайда болу себептері жайлы түсіндіріледі. «Стоп-кадр» әдісі арқылы тақырыптың маңызды жерлерінде тоқтатып,оқушылар ойлары тыңдалады. Дескриптор: -гиподинамия жайлы біледі; - физикалық белсенділіктің төмен болуы ағзаға зиянды екенін түсінеді; Тапсырма 2. Task 2. «Жалғасын тап» әдісі арқылы оқушылар кестені толтырады. Using the method «Find the sequel» students fill in the table. Оқушыларға оқуға және аударуға ағылшын тілінде мәтін беріледі.Одан кейін оқушылар алған мәліметтерін пайдалана отырып төмендегі кестені сәйкестендіреді. Text Physical exercise is good for our body. When you do, physicalexercise muscles need more nutrients than usual. Blood brings these nutrients. Regular physical work makes muscle fibers grow. If people exercise a lot, they become stronger.Muscles need systematic training. It affects many other organs,such as heart, lungs, etc. Physical exercises accelerate blood flow. Nutrients go faster to organs and tissues. Metabolism occurs faster. Toxins go out of the organism faster. Lack of physical training brings to a hypodynamia. Nowadays everything is computerized. People do not need to work much. Computers and machines do most of the work. Heart, lungs, and vessels become weak. Immunity weakens. A human can become ill easier. Other psychological and physical diseases develop in the organism. Descriptor: - characterizes the term hypodinamia; - characterizes the value of physical exercises in human life; «Смайлик» арқылы топтардың сабаққа қатысуын бағалау. Тәжірибе. Experience. Дене сымбатын сақтау челенджі. Good posture challenge. Тік отырамыз!Қисаюды қоямыз! Осыны өзімізге миллион рет қайталаймыз! Біз түзу қалпымызды сақтағанда бұлшық ет жұмысы дұрыс болады,сүйектер мен бұлшықеттеріңізге түсетін жүктеме мөлшеріназаяды. Ал,сіз түзу тұрғанда түзу сызылған сызықты елестететіндейболуыңыз керек! Сыныптастарыңызбен түзу отыру мен денені тік ұстауданжарысқа түсіңіздер! Мектептегі уақытта дене сымбатын сақтауды әдетке айналдырыңыз! Үйдегі бос уақытымызды дене жаттығуларын жасауға арнаймыз! Киіміміз бен аяқ киіміміздің ыңғайлы болуына мән береміз! Жеңімпаздарды анықтап,әлеуметтік желіде,сынып чатына салайық! Осы челленджді мектептегі оқушылар қолдауына күш салыңыз! Дескриптор: -дене сымбатының маңызын түсінеді; -ыңғайлы аяқ киім киюдің маңызын сипаттайды; -артық салмақта адам мүшелерінде қандай өзгерістер болатынына анықтама береді; Пысықтау сәті «Доп лақтыру» ойыны. Оқушылар бір-біріне допты лақтырып,тақырыпқа байланысты терминдерді айтады. “Let’s play Snowball game” Stand in the circle and tell the in sequence .	5e69de503fb1c.png Image not found or type unknown 5e69de62e4609.png Image not found or type unknown
Сабақтың соңы (1мин)	Үйге тапсырма: §36 оқу,деңгейік тапсырмалармен жұмыс жасау.	
Рефлексия (2мин)	Кері байланыс: Feedback 1. What have I learnt? 2.What have I found easy? 3.What have I found difficult? 4.What do I want to know?	