|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ тақырыбы: Өкпе жұмысының көрсеткіштері. Тыныс алу гигиенасы**  **№8 зертханалық жұмыс.**  **Өкпенің тіршілік сыйымдылығын зерттеу** | | **Мектеп: 110 мектеп - лицей** | |
| **Күні:23.12.2020ж.** | | **Мұғалімнің аты-жөні: Ергеш Данабике** | |
| **Сынып: 8** | | **Қатысқандар саны:** | **Қатыспағандар саны:** |
| **Сабаққа**  **негізделген оқу мақсаттары** | 8.1.4.3 – өкпенің тіршілік сыйымдылығын анықтау, қалыпты жағдайдағы  және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін анықтау. | | |
|  | **Барлық оқушылар:** | | |
| Мәтінді оқып, мазмұнын түсінеді, ӨТС ұғымының мәнін ашады | | |
| **Оқушылардың басым бөлігі:** | | |
| ӨТС-ті талдайды, зертханалық жұмыс арқылы ӨТС-ті зерттейді, тыныс алу қозғалыстарының минуттық көлемін есептейді.  Тыныс алуға тигізетін темекі зиянын болжайды. | | |
| **Кейбір оқушылар:** | | |
| Саламатты өмір салтын ұстанудың тыныс алуға тигізетін әсеріне баға береді. | | |

грпп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың**  **құндылығы** | Зайырлы қоғам және жоғары руханият. | | | |
| **Бағалау критерийлері:** | * Тыныс алу көрсеткіштерін есептей алады. * ӨТС ұғымының мәнін ашады. * ӨТС-ті зертханалық жұмыс арқылы зерттейді, оның әртүрлі болуына қорытынды жасайды. * Тыныс алуға темекінің тигізетін әсерін түсіндіре алады, одан туындайтын өзгерістерді сипаттайды. * Саламатты өмір салтын ұстанудың тыныс алу үшін маңызына баға береді. | | | |
| **Тілдік мақсат** | Оқушылaрдың тілдік дaғдының төртеуін де түрлі әрекeттерде (мысалы, оқылым-тыңдалым, оқылым-жазылым, оқылым-айтылым, тыңдалым-жазылым және т.б.) әртүрлі мaқсаттарға қол жeткізу үшін қолдану | | | |
| **Негізгі сөздер мен тіркестер:** | | | |
| Өкпенің тіршілік сыйымдылығы, спирометр, никотин, тыныс алу көлемі,  қосымша көлем. | | | |
| **Сыныптағы диалог/жазылым үшін пайдалы тілдік бірліктер:** | | | |
| *Талқылауға арналған тармақтар:* | | | |
| **Жасанды тыныс алуда көрсетілетін іс-әрекетті талқылаңдар.**  Жасанды тыныс алу жолдары:  *а) аурудың басын шалқайта қатты заттың үстіне жатқызу; ә) түймелерін ағытып, кеудесін жалаңаштау;*  *б) мұрны мен аузын дәкемен жауып, минутына 16 рет ауа үрлеу;*  *в) суға кеткенде етпетінен жатқызып, өкпесін судан тазартып құстыру;* | | | |
| *Сіз неліктен... екенін айта аласыз ба?* | | | |
| Неліктен кейбір спорт түрлері тыныс алуды жақсартады деп айтады? Қалай ойлайсыңдар, ол қандай спорт түрлері?  **(жүзу, конькимен сырғанау, шаңғы тебу)** | | | |
| *Жазылым бойынша ұсыныстар:* | | | |
| Терминдерді дәптерге түсіру | | | |
| **Алдыңғы оқу** | **«Ойланып, жауап бер»**  Төмендегі суреттен дыбыс саңылауын көріп тұрсыңдар.  Осы суреттерден үндемей отырғанда, сөйлегенде және сыбырлаған кездегі көріністі талқылай отырып табыңдар.  (1– үндемей, дыбыс шығармай отырғанда, 2 – сөйлегенде, 3 – сыбырлағанда) | | | |
| **Жоспар** | | | | |
| **Жоспарланған**  **уақыт** | **Жоспарланған жаттығулар (төменде жоспарланған**  **жаттығулармен қатар, ескертпелерді жазыңыз)** | | | **Ресурстар** |
| **Басталуы** | **Ұйымдастыру. Психологиялық ахуал**  **Топқа бөлу әдісі: «Математикалық фигуралар». Сынып осы әдіс арқылы «Тыныс алу көрсеткіштері»,**  **«Тыныс алу гигиенасы» топтарына бөлінеді. Әр топ өздерінің атының сабаққа байланысын болжайды.**  **Ынтымақтастық атмосферасын тудыру:**  **«Досымның қолы»**  **Қатысушылар топ бойынша шеңберге арқаларымен отырады. Көздерін жұмады. Топ мүшесі ақырын барып өзі таңдаған топ мүшесінің иығына қолын қояды. Қол арқылы қолдау көрсетеді.** | | |  |
| **Ортасы** | **І. Оқулықпен жұмыс.**  **Номиналды топ әдісі**  **Мәтін топ атына байланысты бөлініп беріледі. Номиналды топ әдісі бойынша мәтінді меңгерту. Мәтіннен негізгісін бөліп алады, бөліп алған негізгілерді маңыздылығына қарай орналастырады.**  **Дескрипторлар:**   * **Мәтінді толық меңгеріп, топтық жұмыс тапсырмасын толық орындайды.** * **ӨТС туралы жан-жақты түсінік береді.** * **Тыныс жүйесі үшін темекінің зиянын зерделейді.**   **Сергіту сәті. «Тыныс жаттығулары»**  **«Қуғындар» – тік тұру, аяқты қосу, қолды жоғарыға көтеріп; бұлғау; демдерін тез шығару.**  **«Итбалық» – отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып терең тыныс алу, кеудесін төмен түсіріп, ауаны сыртқа шығару.**  **«Басын бұру» – түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен тынысын ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен сыртқа шығару.**  **Рефлексия.** | | | **Оқулық** |
| **Аяқталуы** | **Зертханалық жұмыс.**  **Жұмыс алгоритмі:**   * **Нұсқаумен танысу.** * **Зерттеу жұмысы.** | | |  |
|  | * **Қорытынды жазу.** * **Саламатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығына баға беру.**   **Дескрипторлар:**   * **зертханалық жұмыс қорытындысын жазады, дәлелдейді;** * **саламатты өмір салтының маңыздылығына баға береді.**   **Рефлексия. «Стикер жапсыру»**  **Стикерлерді пайдаланып, сұрақтарға жауап беріңдер. Мен нені үйрендім?**  **Маған не қиын болып көрінді? Не күрделі болды?**  **Мен енді нені үйренгім келеді?** | | |  |
| **Қосымша ақпарат**. Тыныс алу мүшелерінің физиологиялық көрсеткіштеріне дене еңбегі мен [спорт](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) әсер етеді. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) [штангистерде](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B8%D1%81%D1%82&amp;action=edit&amp;redlink=1) – 4 л, [футболшыларда](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%88%D1%8B&amp;action=edit&amp;redlink=1) – 4,2 л, [боксерлерде](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%88%D1%8B&amp;action=edit&amp;redlink=1) – 4,8 л, [қайықшыларда](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D2%9A%D0%B0%D0%B9%D1%8B%D2%9B%D1%88%D1%8B%D0%BB%D0%B0%D1%80&amp;action=edit&amp;redlink=1) – 5,5 л. Тыныс алу  жиіліг[і спортшыларда](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%88%D1%8B&amp;action=edit&amp;redlink=1) минутына 6–8 рет, ал жаттықпаған адамдарда – 14–20 рет. | | | | |
| **Саралау – Сіз қосымша көмек көрсе- туді қалай жоспарлайсыз? Сіз қабілеті жоғары**  **оқушыларға тапсырманы күрделендіруді**  **қалай жоспар- лайсыз?** | **Қосымша көмек керек оқушылар үшін:** Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы туралы білесіңдер. Қазір осы ұйым темекіге қарсы күресті барынша қолдап жүр. Не себепті деп ойлайсыңдар? **Қабілеті жоғары оқушы:**  «Темекі тартқаның – өзіңді-өзің құртқаның» тақырыбына ойтолғау жазу. | | **Пәнаралық байланыс Қауіпсіздік және еңбекті қорғау ережелері**  **АКТ-мен байланыс**  **Құндылықтардағ ы байланыс** | |
| **Рефлексия**  Сабақ / оқу мақсаттары шынайы ма?  Бүгін оқушылар не білді?  Сыныптағы ахуал қандай болды?  Мен жоспарлаған саралау шаралары тиім- ді болды ма?  Мен берілген уақыт ішінде үлгердім бе? Мен өз жоспарыма қандай түзетулер енгіздім және неліктен? | | **Рефлексия. «Рефлексиялық нысана»** | | |
| **Қорытынды бағамдау**  Қандай екі нәрсе табысты болды (оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?   1. *Сабақта әртүрлі оқыту стратегиялары, түрлі әдістерді араластырып қолдану* 2. *Жеке, жұптық, топтық жұмыстар*   Қандай екі нәрсе сабақты жақсарта алды (оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?  1. *Оқушылардың сабақ барысындағы жұмыстарына талдау жасау, тапсырмалардың орындалуын жақсарту үшін не істеу керектігіне мән беру* | | | | |