|  |  |
| --- | --- |
| **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 жағдайдағыжәне 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 алужиіліг[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* |