Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Элисенваарская средняя общеобразовательная школа »

(МКОУ «Элисенваарская СОШ»)

186720 Республика Карелия , Лахденпохский р-н

П. Элисенваара , ул. Школьная д.7

Тел/факс (814)50 33 651, elis-ch-37@yandex.ru

**Класс** 8

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 19.11.2020 г.

**по расписанию**

**Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru**

**отправки выполненного задания** или по номеру телефона 8 9119404452 (WhatsApp)

**Время для консультаций** 18.00 ч. – 21.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок**

**изучения**

**Тема урока** Значение нервной системы.

1. Связь органов и тканей друг с другом , а так же всего организма с внешней средой осуществляется нервной системой. Нервная система во первых объединяет по времени , силе, качеству функции всевозможных клеток , образующих органы (например отдельных волокон ,составляющих мышцы, в акте сокращения). Во вторых , координирует функции органов и систем друг с другом( например кровообращение с работой мышц). И наконец, в третьих регулирует все жизненные функции организма соответственно изменяющимся условиям среды. В нервной системе человека различают :центральную нервную систему ,периферическую и вегетативную .Центральная нервная система (ЦНС) содержит более чем 14 млрд нервных клеток. Она представлена головным и спинным мозгом. Головной мозг человека состоит из двух взаимосвязанных полушарий левого и правого, ствола мозга и мозжечка. Снаружи полушария мозга окутаны тонкой корой , в которой находится около 4 млрд нервных клеток. Головной мозг человека весит от 1.2 до 2 кг, а спинной при длине 43-45 см имеет массу всего 32 гр.

Периферическая нервная система это совокупность всех нервов тела, выходящих из ЦНС. От головного мозга отходит 12 пар черепных нервов, а от спинного 31 пара спинномозговых. Эти нервы передают импульсы от органов чувств к головному мозгу и от головного мозга к мышцам.

Вегетативная нервная система участвует в регуляции внутренних органов : сердца, кишечника , желез.

Вся нервная система в целом и ее функционально различные отделы работают согласно двум принципам ,по принципу рефлекса ,т.е. путем ответной реакции организма на поступившее из внешней или внутренней среды раздражение и по принципу замкнутого рефлекторного кольцевого координированного управления.

Тесная функциональная связь существует не только между ЦНС и аппаратом движения , но и между ней и системой дыхания , кровообращения и энергообеспечения.

1. Практика:

Разминка (Самостоятельно)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 15р(д)

Приседание на одной ноге, с поддержкой(пистолетик) ,на правой и левой ноге 7р(д),10р(м)

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х-20р(м),2х-15р(д)