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 9**

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 30.09.2020 г.

**по расписанию**

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

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

**Время для консультаций** 15.00 ч. – 18.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок**

**изучения**

**Тема урока** Мышцы тела человека.

1. Физические упражнения - это мышечные движения специальной направленности. Человек выполняет их для повышения или сохранения уровня физического развития, для оздоровления и продления жизни.

В зависимости от скорости сокращения мышечного волокна делятся на быстро сокращающиеся – белые и медленно сокращающиеся – красные. Белые предназначены для выполнения кратковременной работы например : прыжков, бега и ускорения на коротких дистанциях. Красные волокна обеспечивают длительную работу умеренной и низкой интенсивности .,а также участвуют в поддержании статических поз при стоянии или сидении во время учебы ,работы ,при удержании предметов. Все мышцы тела человека расположены в виде пар с взаимно противоположным действием или в виде групп.

Когда человек делает шаг , он приводит в движение около 300 мышц , 108 на нижних конечностях , 144 на позвоночном столбе, 20 удерживающих в равновесии голову ,а так же мышцы рук , которые принимают участие в ходьбе. Каждая из этих мышц вступает в действие в точно определенный момент, отправляя сообщение об этом по центростремительным нервам в мозг. Такое же число сообщений по центробежным нервам возвращается из мозга , направляясь к различным органам и системам .

Все мышцы пронизаны системой кровеносных сосудов . Протекающая по ним кровь обеспечивает мышцы питательными веществами и кислородом и уносит от них продукты обмена веществ. **Если мышца не упражняется регулярно , она сначала слабеет, затем истощается.**