

СПОРТСМЕН КСЕНИЯ РЫЖИ



Иван Максимович Поддубный

- российский спортсмен (греко-римская борьба), профессиональный борец, атлет, артист цирка, заслуженный артист России (1939), заслуженный мастер спорта(1945). Кавалер ордена Трудового Красного Знамени (1939).

- Имя знаменитого борца Ивана Максимовича Поддубного, не исчезавшее с афиш в течение почти полувека, хорошо знают во многих странах мира. Сын хлебороба, простой черноморский грузчик, он со временем стал "королем цирковой арены", боролся на крупнейших манежах Европы, Азии, Африки и Америки. Самые большие залы Лондона и Парижа, Рима и Берлина, Будапешта и Нью-Йорка аплодировали, восторженно приветствуя «Чемпиона чемпионов». Это звание ему присудила народная молва, так называли благодарные ценители его таланта. Много громких имен давали ему его поклонники: "Иван непобедимый", "Гроза чемпионов", "Человек-гора", "Русский богатырь", "Иван Железный". На протяжении десятков лет Поддубный одерживал блистательные победы почти над всеми сильнейшими профессиональными борцами мира.

Ваше впечатление, каким он был?

- сильным, добрым человеком, защищал беззащитных
- *Ребята о какой силе идет речь?*
- силе мышц, мысли, воли
- Ребята, как вы думаете, у вас есть эти качества?
- *Ученые считают, что секрет долголетия в движении. В народе говорят, движение – это жизнь. Благодаря чему двигается человек?*
- благодаря движению мышц.

Тема урока?

Какие задачи надо решить, чтобы изучить тему?

Изучим строение мышц, группы мышц отвечающих за движение и узнаем какое важное значение имеет это для нашего здоровья

Тема урока : Мышцы, их строение и функции

- Задачи урока:

1. Изучить строение мышц

2. Изучить группы мышц отвечающих за движение

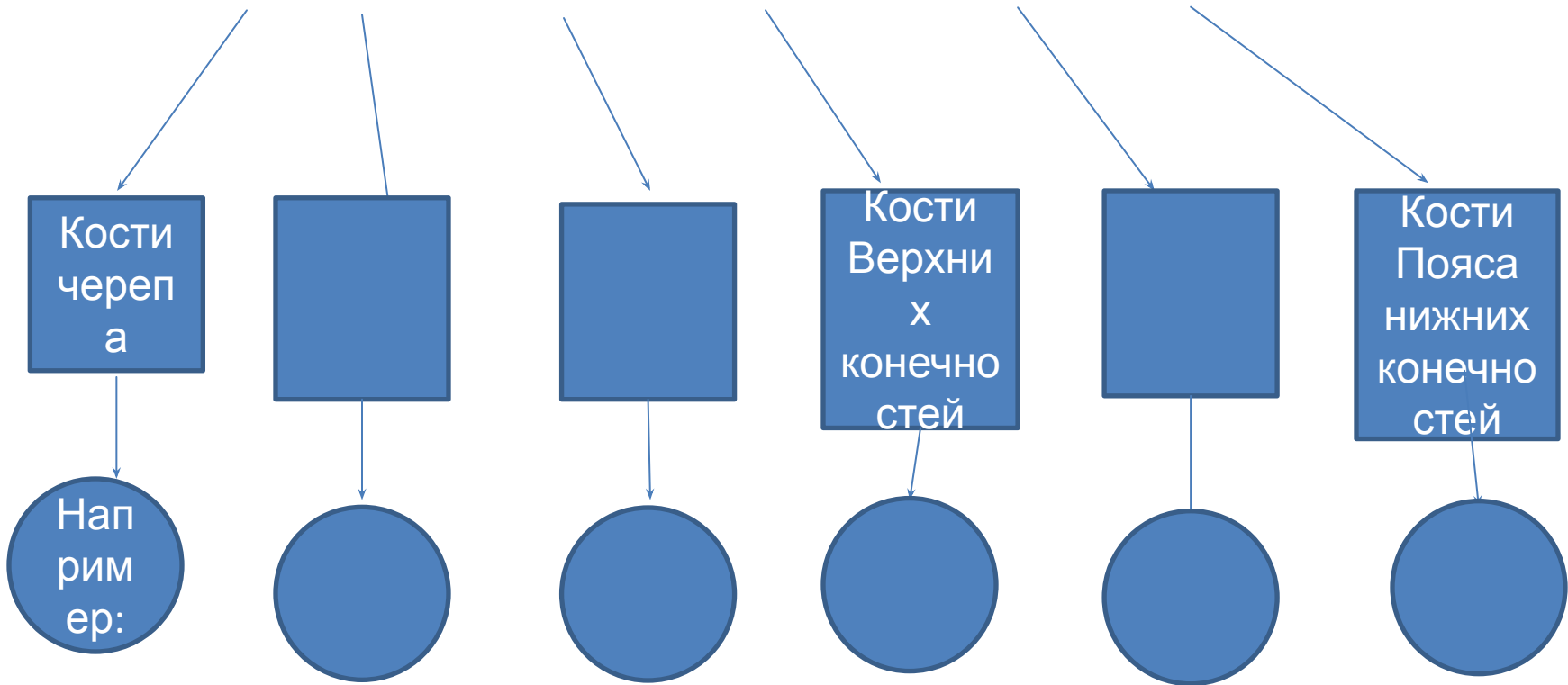
3. Узнать какое важное значение имеет это для нашего здоровья

План урока

1. Строение мышц.
2. Функции мышц.
3. Основные группы мышц.
4. значение физических упражнений.

Проверка Д/З

- Заполните схему
- Опорно – двигательная система



Проверяем себя

названо 23-20 элементов
«5», 22-11- «4», 10-7 «3», менее 6- «2»

Кости черепа	Лобная, теменная, затылочная, пара височных
Кости туловища	Позвоночник, грудная клетка (Рёбра, грудина)
Кости верхних конечностей	Плечевая, локтевая и лучевая кости, кости пясти, кости запястья, фаланги пальцев
Кости нижних конечностей	Бедренная, малоберцовая и большеберцовая кости, кости плюсны, кости предплюсны, фаланги пальцев
Пояс верхних конечностей	Ключица и лопатка
Пояс нижних конечностей	Тазовая кость

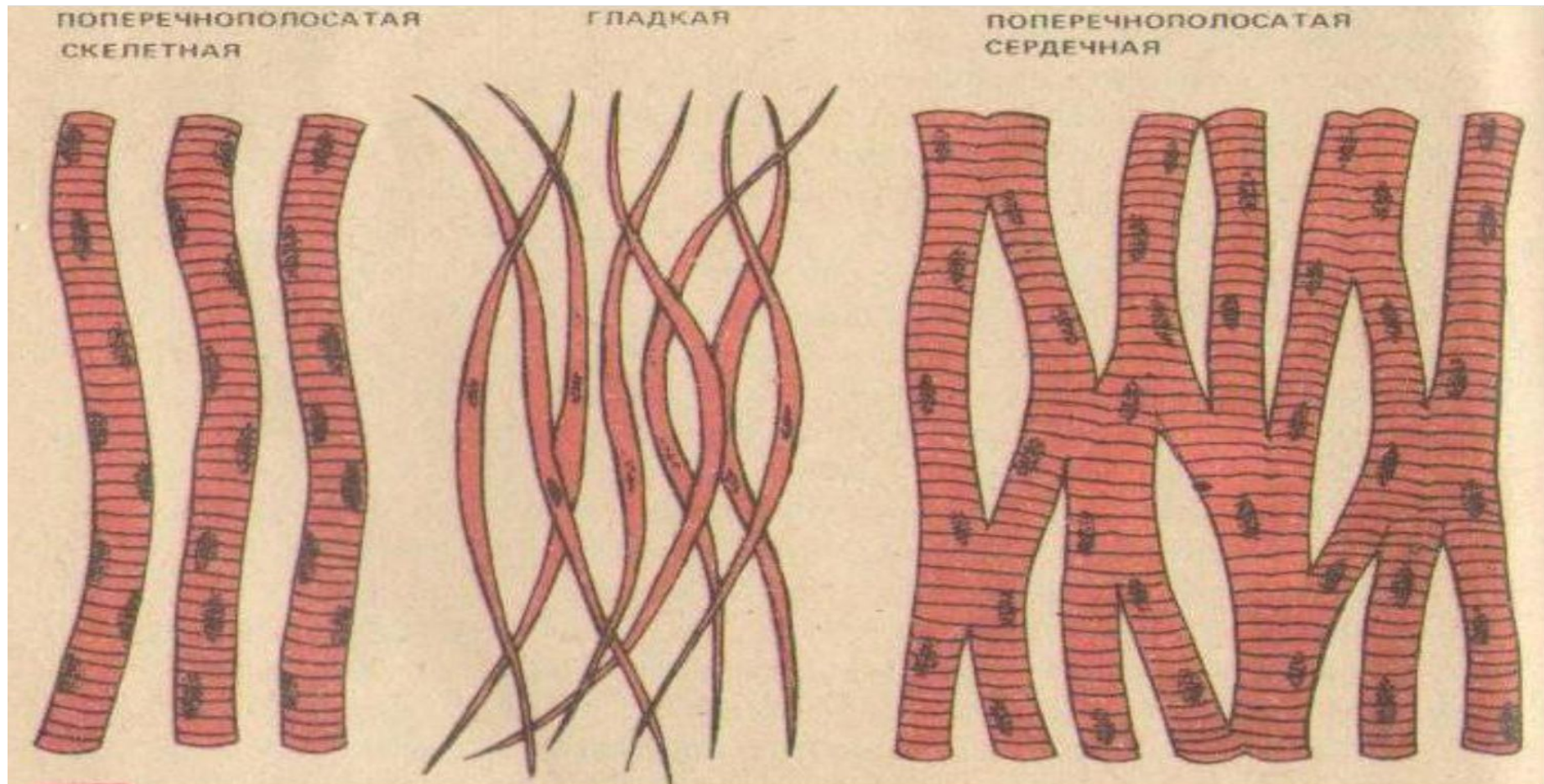
АОЗ: Проверьте соседа и поставьте ему оценку

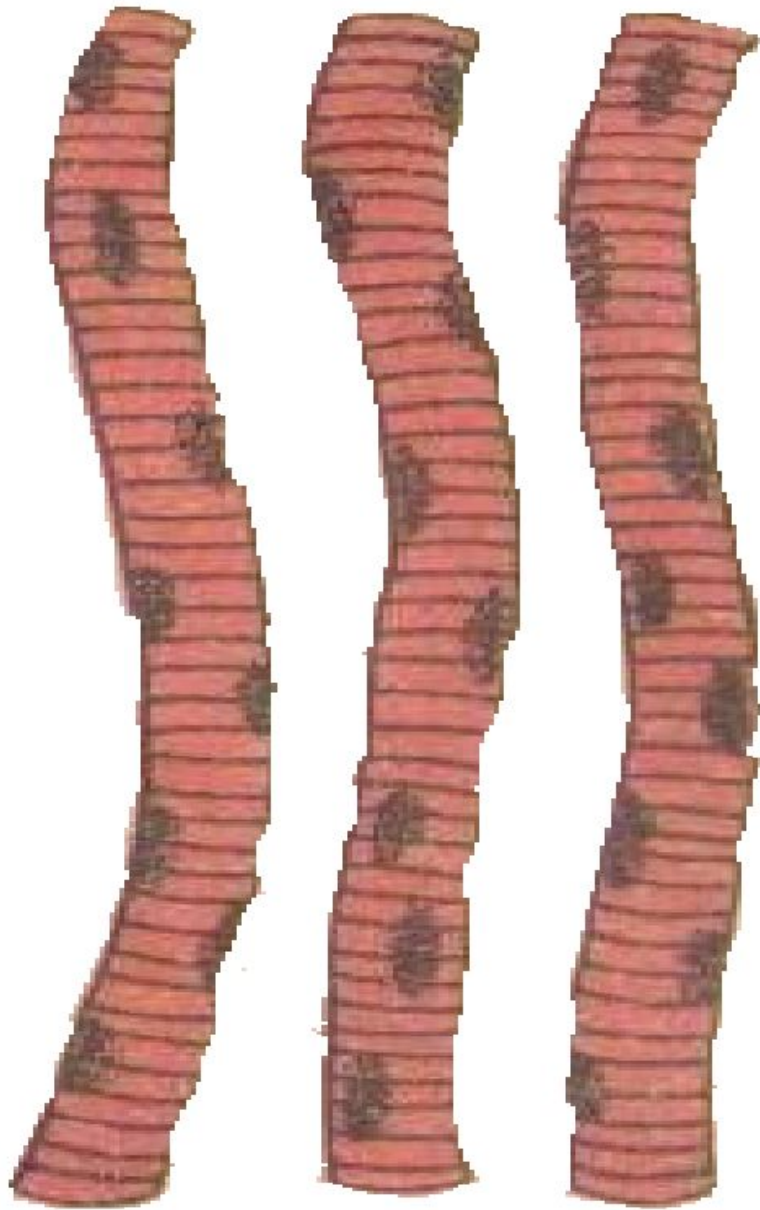
установи соответствие между термином и его объяснением

Термины	Понятия
А. связки	1. Соединяют мышцу к кости
Б. сухожилия	2. Соединяют кость к кости
В. Суставная сумка	3. Подвижный, не подвижный, полу-подвижный
Г. сустав	4. Жидкость: обеспечивает нормальную подвижность, питание хрящевой ткани

Ответ: 2143, все правильно «5», 3 «4», 2 «3» 0-1
«2»

Виды мышечной ткани





3 этап Экспедиция « Исследователи» - Работа в группах.

- Цель: используя учебник самостоятельно изучить в группах часть данного материала, для выступления в классе
- Разбор темы: «Мышцы. Общий обзор.»
стр. 116-121
- *1 группа* – тема: **Мышцы. Общий обзор.**
Стр.116. Перечислите функции скелетных мышц, перечислите функции гладких мышц.

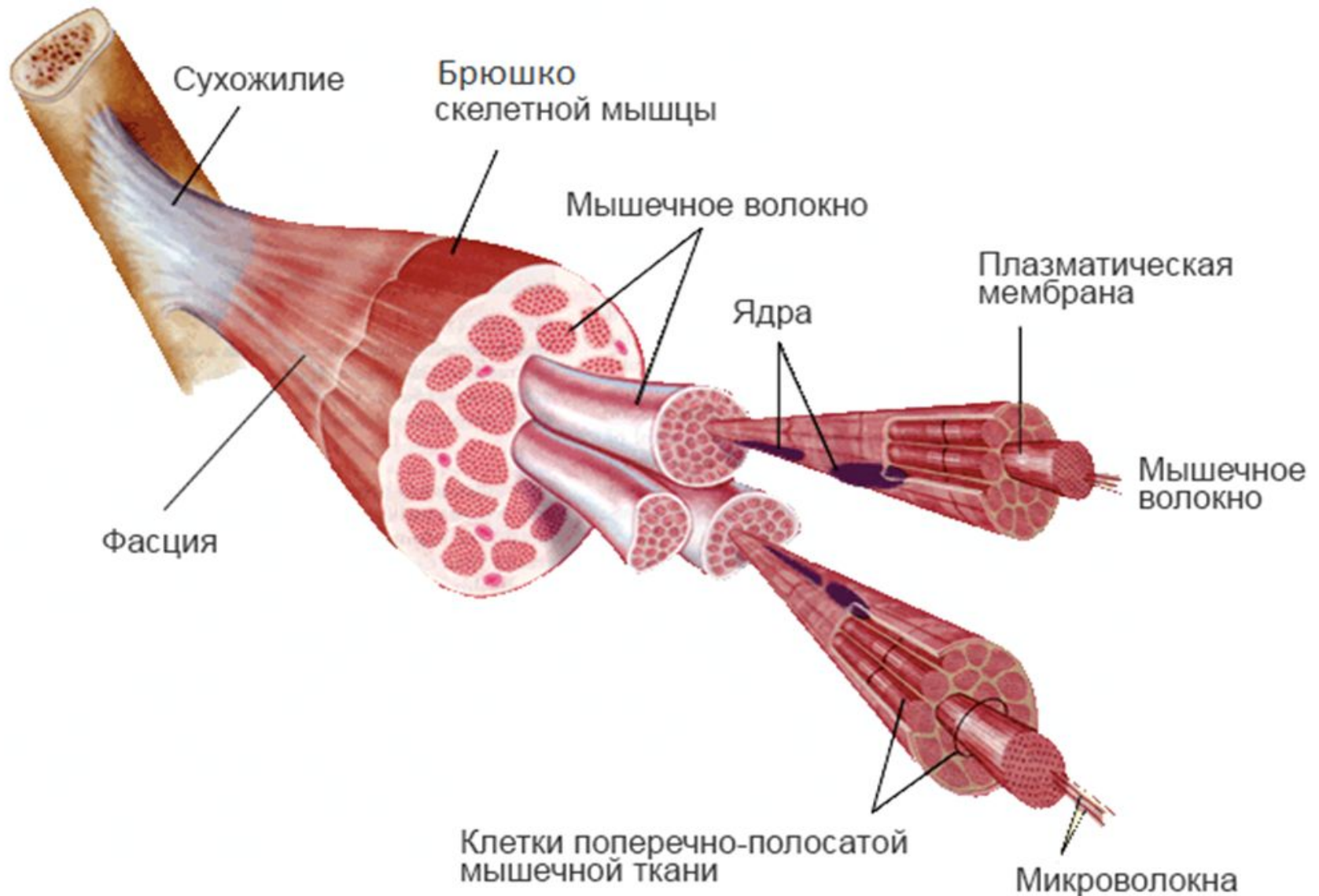
2 группа - решает задачу: Подсчитайте массу мышц своего тела, если массу своего тела взять за 100%, , зная что масса скелетной мускулатуры взрослого человека примерно 30 % от массы тела. Масса взрослого человека в среднем 70 кг.

(Для вычисления воспользуйтесь пропорцией)

- **3 группа - тема: Основные группы мышц.** Стр. 118 заполните таблицу. Изучите рисунки на стр.119,120 и подготовьтесь показать группы мышц на муляже (таблице)

Группа мышц	значение
1 мышцы головы	
2 мышцы шеи	
3 мышцы туловища	
4 мышцы конечностей	

Строение мышцы



ФУНКЦИИ МЫШЦ:

- опора
- движение
- защита

Основные группы мышц

МЫШЦЫ
ГОЛОВЫ И
ШЕИ

Мимические
жевательные
мышцы шеи

МЫШЦЫ
ТУЛОВИЩА

МЫШЦЫ
ГРУДНЫХ
СТЕНОК
ЖИВОТА
СПИНЫ

МЫШЦЫ
КОНЕЧНОСТЕЙ

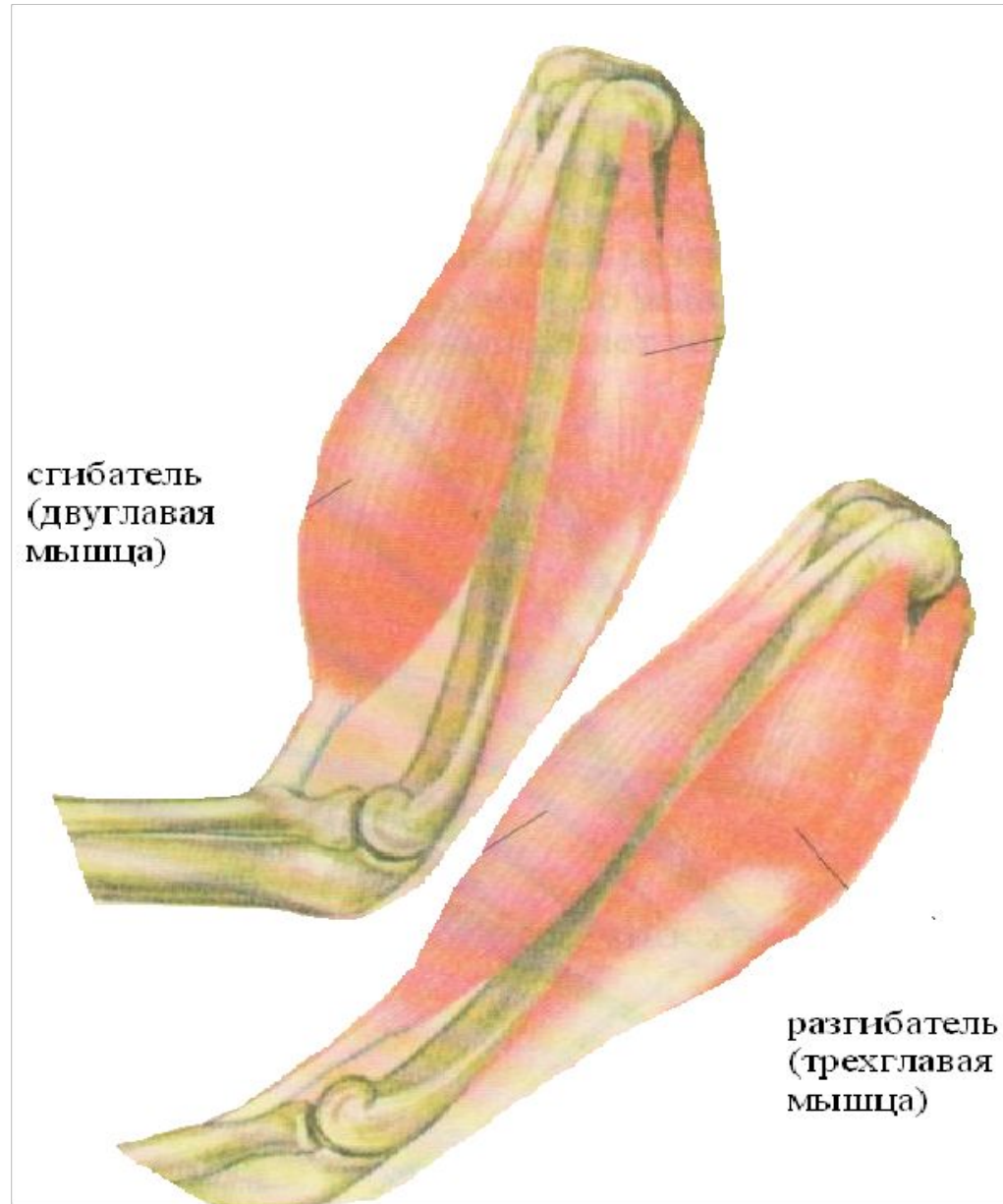
МЫШЦЫ
ВЕРХНИХ
КОНЕЧНОСТЕЙ
И НИЖНИХ
КОНЕЧНОСТЕЙ

по расположению МЫШЦ:

- **поверхностные**
- **глубокие**
- **прямые**
- **косые**

по функциям:

- сгибатели
- разгибатели
- приводящие
- отводящие
- сжиматели
- вращатели
- поднимающие
- опускающие



физминутка.

- **Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.
- **Выполним ребята динамические движения. Движение-здоровая жизнь, защита от хондроза**
 - ушко в лево, ушко в право, вверх, в низ (еще разок)
 - - повороты головы в лево, в право
 - - носиком поведем вверх, вниз («рисуем параболу»)
 - - поплавали раз, два, три, четыре
 - -отталкиваемся на лыжах раз, два, три, четыре
 - -руки вверх вдох, выдох (еще раз). Садитесь

4 . мы подводим итоги. (1 закрепление)

1. Назовите функции скелетных и гладких мышц, приведите примеры. Какие группы мышц различают у человека?
 - скелетные мышцы- активная часть опорно- двигательного аппарата, удержание тела в пространстве. Гладкие мышцы - защиту внутренних органов. Много функций у мышц.
2. От чего зависит сила и увеличение мышечной массы?
 - от физических нагрузок
3. Связаны ли между собой движения мышц сгибателей и разгибателей? Какое значение их в движении? Приведите примеры.
 - _ да, связаны. Значение такое движение приводит кости скелета в движение. Например: сокращение бицепса- сгибание руки, трицепс при этом расслаблен. Сокращение трицепса, приводит к расслаблению бицепса- рука разгибается.

Завершающее закрепление

- - Мышцы это...?
- (активная часть опорно-двигательного аппарата.)
- - Из чего состоит скелетная мышца?
- (из поперечно-полосатых мышечных волокон.)
- - Из чего состоит мышечное волокно?
- (из миофибрилл)
- - На какие два типа делятся мышечные волокна?
- (на белые и красные мышечные волокна.)
- - Чем они различаются?
- (белые мышечные волокна быстро сокращаются, но быстро устают; красные волокна сокращаются медленнее, но могут оставаться в сокращённом состоянии долго.)
- - С помощью чего мышцы крепятся к костям?
- (с помощью нерастяжимых сухожилий)

- - На какие три группы делятся мышцы человеческого тела?
- (мышцы головы, туловища и конечностей.)
- -На какие группы делятся мышцы головы в зависимости от выполняемых функций?
- (на мимические и жевательные мышцы.)
- - Какие функции выполняют мышцы туловища?
- (участвуют в дыхании, сгибании позвоночника, в движении головы и верхних конечностей, а так же выполняют защитную функцию.)
- -Какие мышцы сгибают и разгибают руку в локтевом суставе?
- (двухглавая – сгибает, трёхглавая – разгибает.)
- - Назовите самую длинную мышцу нашего тела?
- (портняжная)
- -Где она располагается?
- (на бедре.)

Домашнее задание

- стр.116-120 чит. Устно в.1-10 с.121.
Нарисовать схему строение мышцы,
заполнить таблицу

Группа мышц	место крепления	значение

Вывод:

- *Скелетные мышцы* выполняют следующие функции:
- 1) удерживают положение тела и его частей в пространстве;
- 2) обеспечивают передвижение тела (бег, ходьба и другие виды движений);
- 3) перемещают части тела друг относительно друга;
- 4) осуществляют дыхательные и глотательные движения;
- 5) участвуют в артикуляции речи и формировании мимики;
- 6) вырабатывают тепло;
- 7) преобразуют химическую энергию в механическую.

Значение тренировки мышц

- Установлено, что при работе любого органа в него поступает больше крови, чем во время покоя.
- Чем большую работу совершают мышечные волокна, тем больше питательных веществ и кислорода приносит кров. При регулярной физической работе, занятиях физкультурой и спортом мышечные волокна быстрее растут, утолщаются и человек становится сильнее. Мышцы нуждаются в систематической тренировке. Этому способствуют регулярные физические упражнения, ходьба на лыжах, плавание. Физические упражнения оказывают благоприятное действие на весь организм, укрепляют здоровье, делают человека закаленным, способным выдерживать самые различные неблагоприятные воздействия внешней среды.

5.

- Сегодня каждый из вас успешно справился с заданием. Какими словами вы бы закончили сегодняшнее путешествие? Необходимо подвести каждого из учащих к проблеме сбережения собственного здоровья. А я бы сказала главные слова. **Движение – это жизнь, залог нашего здоровья и долголетия!**

Сегодня урок:	Я:
<ul style="list-style-type: none">- Трудный - лёгкий- интересный – не интересный- полезный – ненужный	<ul style="list-style-type: none">- старался – ленился- был внимателен на уроке – был невнимателен- урок усвоил – не усвоил- узнал новое – все знал (ничего не узнал нового)- моя поставленная цель достигнута – не достигнута- трудности были – не были