

**ВЫЗОВ:**

**Возьмите книгу и вытяните  
руки.**

**«Что заметили? Почему устают мышцы?  
Что происходит в мышечных клетках? Как  
это связано с дыханием?»**

Тема урока:

**«Сравнение аэробного и анаэробного  
дыхания»**

**Цели обучения: различать анаэробное и  
аэробное типы дыхания**



*Аэробные упражнения*- это те упражнения, которые задействуют большее количество мышц, выполняемые в течение длительного периода времени, что в свою очередь заставляет сердце и легкие работать сильнее. Аэробные упражнения можно выполнять для потери веса, но они также хорошо тренируют сердечно-сосудистую систему. Аэробные упражнения: ходьба, езда на велосипеде, бег, плавание, аэробика и беговые лыжи.



*Анаэробные упражнения*– физическая активность не высокой интенсивности, например поднятие тяжестей. Анаэробные упражнения выполняют в первую очередь для предотвращения потери мышечной массы и ее увеличения. Тренировки с отягощениями является формой анаэробных упражнений.

## Сравнение аэробного и анаэробного дыхания

Признаки для сравнения	Анаэробное дыхание	Аэробное дыхание
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Локализация в клетке</li><li>2. Конечные продукты</li><li>3. Количество АТФ</li><li>4. Словесная формула процесса</li></ol>		

## Сравнение аэробного и анаэробного дыхания

Признаки для сравнения	Анаэробное дыхание	Аэробное дыхание
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Локализация в клетке</li> <li>2. Конечные продукты</li> <li>3. Количество АТФ</li> <li>4. Словесное уравнение реакции</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цитоплазма клетки</li> <li>2. Молочная кислота</li> <li>3. 2 молекулы АТФ</li> <li>4. Глюкоза <math>\Rightarrow</math> молочная кислота + энергия</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Митохондрии клетки</li> <li>2. Углекислый газ</li> <li>3. 36 молекул АТФ</li> <li>4. Глюкоза + кислород <math>\Rightarrow</math> углекислый газ + вода + энергия</li> </ol>



# Теплокровные и холоднокровные ЖИВОТНЫЕ



# Рефлексия «Синквейн»

- Назовите тему урока одним словом
- Назовите 2 прилагательных, которые характеризуют тему.
- Назовите 3 действия, которые можно выполнять с темой.
- Выразите в одном предложении свое впечатление о теме урока
- Как иначе можно назвать тему?