

## 17.11

### РУССКИЙ ЯЗЫК

**Тема.** Падежные окончания имён существительных 3-го склонения.

**1. ЗАПИШИ** словарные слова. Поставь ударение, выдели орфограммы.

*Издалека, инженер, инженеры, календарь, каникулы.*

**2. ВЫПОЛНИ УСТНО** упражнение 174, прочитай материал на с. 99 «Обратите внимание!»

**3. ВЫПОЛНИ ПИСЬМЕННО** упражнения 175, 178, 179.

**4. ПРОВЕРЬ СЕБЯ.** Выполни тест по ссылке.

<https://www.yaklass.ru/TestWork/Info?jid=8rN4T5pqrE-ulvQreo0VBA>

### ЛИТЕРАТУРНОЕ ЧТЕНИЕ

**Тема.** Н. Г. Гарин-Михайловский «Детство Тёмы».

**ВНИМАНИЕ! ТЕКСТ ПРОИЗВЕДЕНИЯ В УЧЕБНИКЕ ОТСУТСТВУЕТ.**

**ЗАЙДИ** по ссылке и познакомься с информацией о Н. Г. Гарине-Михайловском

- <https://www.youtube.com/watch?v=EcnlLMUABzg>

Сегодня на уроке мы познакомимся с отрывками произведения Н. Г.

Гарина-Михайловского «Детство Тёмы».

**!!!! Повесть «Детство Тёмы» написана в 1892 г. Это первая часть автобиографической тетралогии — «Детство Тёмы», «Гимназисты», «Студенты», «Инженеры».**

**Повесть «Детство Тёмы» состоит из 12 глав (частей).**

**ЗАЙДИ** по ссылке и прочитай 1 главу «Неудачный день»:

- <https://ilibrary.ru/text/4437/index.html>
- Кто главный герой этой главы?
- О каких событиях из жизни мальчика ты узнал в 1 главе?
- Захотелось ли тебе узнать о дальнейших приключениях героя?

**ПРОЧИТАЙ** по своему желанию две любые главы из повести.

- <https://ilibrary.ru/text/4437/index.html>

# ОСНОВЫ РЕЛИГИОЗНЫХ КУЛЬТУР И СВЕТСКОЙ ЭТИКИ

**Тема.** Кто для христиан ближний, любовь к ближним. «Золотое правило нравственности» в православной культуре.

## ВЫ УЗНАЕТЕ

- Чем милосердие отличается от дружбы.
- Кого называют ближним.
- Как христианин должен относиться к людям.

## ПРОЧИТАЙТЕ

Одно из самых красивых слов на свете — **милосердие**. Оно говорит о сердце, которое милует, любит и жалеет.

Любовь бывает разной.

Она бывает радостной. При встрече с любимым лицо озаряется улыбкой и счастьем. Но бывает любовь с заплаканным лицом.

Такой она бывает при встрече с чужой бедой. Точнее сказать, любовь подсказывает тебе: чужой беды не бывает! Ещё минуту назад этот человек был тебе даже не знаком. Но ты узнал о его горе — и не смог остаться равнодушным.

Если видишь голодного, уже ни к чему оценивать его — хороший он или плохой. Накормить голодного надо просто потому, что он голодный, а не потому, что он твой друг.

### ПРИТЧА О ДОБРОМ САМАРЯНИНЕ

Однажды Иисуса Христа спросили о том, какая самая главная среди множества заповедей. Он сказал, что важнее всего любовь к Богу и к человеку: **«Люби ближнего, как самого себя»**. И тогда Ему задали непростой вопрос: «А кто мой ближний?» В самом деле, нет человека, который бы никого не любил. Но очень многие говорят: «Я люблю тех, кто любит меня, то есть мою семью и моих друзей. Это и есть мои ближние (близкие)».

Христос же на заданный Ему вопрос ответил притчей о добром самарянине.

На некоего человека напали разбойники, избили его и ограбили. Прохожие остались прохожими. Они проходили мимо. Каждый из них при виде окровавленного человека говорил своей совести, что он очень торопится, что у него впереди очень важные дела — и проходил. Но один приезжий человек, который даже не очень правильно говорил на местном языке, остановился. Раненый замер. Ведь совсем недавно он со своими приятелями недобро подшучивал над этим приезжим. Неужели сейчас он отомстит?.. А прохожий нагнулся, перевязал раны, отвёз раненого в гостиницу и оплатил его лечение. Знакомые не увидели в избитом своего ближнего и прошли мимо. А вот приезжий незнакомец смог отнестись к нему как к своему ближнему.

Притча Христа означает: *ближний* — тот, кто не оставит тебя в беде. И ещё **ближний — это тот, кто нуждается в твоей помощи**. Если человеку больно, становится неважно, какая у него вера или цвет кожи. Кровь у всех людей одного цвета.

Даже если человек виноват лично перед тобой, всё равно в минуту, когда он

попал в беду, надо забыть свои обиды и протянуть ему руку помощи. Нельзя поступать по принципу: «Как ты ко мне, так и я к тебе!» или

«Так тебе и надо! Получай по заслугам!».

Милосердное прощение выше и благороднее, чем справедливое возмездие.

Милосердие напоминает, что есть мелкие неприятности, а есть настоящие несчастья. Кто-то однажды подставил тебе подножку — ты упал, набил себе шишку, а он посмеялся. Это неприятно. Но прошло время, и этот кто-то сам смешно растянулся на брошенной банановой шкурке. Да так сильно, что повредил ногу и самостоятельно не смог подняться. Это беда. Ты сможешь забыть ту подножку? Сможешь не обрадоваться его беде? Сможешь подойти, помочь ему, позвать врача?

Это непросто — переступить через свои давние и вроде бы справедливые обиды. Но это самый высокий из призывов Иисуса Христа: **«А Я говорю вам: любите врагов ваших»**. Если человек принимает благодатную силу Христа, то и это ему под силу.

Однажды врач и священник обсуждали, как они могут помочь заключённым. Священник сказал, что в тюрьме должно быть тяжело, чтобы преступники помнили о тяжести своей вины. А врач напомнил, что в тюрьме сидят и невинные. Священник не согласился: «Их вина доказана судом». Врач возразил: «А как же невинно осуждённый Иисус? О Нём Вы забыли?» Священник замолчал. А потом со вздохом сказал: «Доктор, Вы неправы. Когда я сказал эту глупость, это не я забыл о Христе. В ту минуту Христос забыл обо мне».

Священником был святой Филарет Московский. Когда он сказал немилосердные слова, он ощутил, что благодать покинула его душу. И потому остановился, покался и согласился с доктором... А кандалы с узников с той поры сняли.

Человек может научиться милосердию. Если вы будете совершать дела милосердия (например, ухаживать за больными или младшими, бескорыстно предлагать свою помощь), то эти дела со временем изменят сердце каждого из вас, сделают его более человеческим.

**Христос сказал: «Итак, во всём, как хотя- те, чтобы с вами поступали люди, так по- ступайте и вы с ними».**

Это правило у православных христиан принято называть **золотым правилом этики**. В другом виде оно может звучать так: «Не делай другим того, чего ты не хотел бы для себя». Например, не хочешь, чтобы те, кто притворялся твоими друзьями, заочно сплетничали о тебе, — удержи себя от сплетен про них.

Чтобы не доверять сплетням, важно знать, что сплетник очень часто переносит на другого человека ту грязь, которая живёт в нём самом; он приписывает другим то, в чём сам грешен.

Представьте: глубокой ночью человек идёт по городу. Из одного окна некто выглянул и сказал: «Что это он идёт так поздно? Наверное, это вор!» Выглянувшие из другого окна о том же прохожем подумали: «Наверное, это гуляка возвращается с вечеринки». Ещё кто-то предположил, что этот человек ищет врача для больного ребёнка. На самом

же деле прохожий спешил на ночную молитву в храм. Но каждый увидел в нём частицу своего мира, своих проблем или страхов.

Уберечься от осуждения помогает память о своих собственных ошибках и недостатках. Однажды люди привели ко Христу женщину, которую по законам того времени надо было казнить — забросать камнями до смерти. Христос не стал призывать людей к нарушению этого закона. Он просто сказал:

«Пусть первый камень бросит тот из вас, кто сам не грешил». Люди задумались, каждый вспомнил что-то своё. И все тихо разошлись. Осуждение других людей плохо ещё и тем, что оно слишком упрощает мир и человека. У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Сегодняшний неудачник может оказаться звездой следующего дня.

<https://cloud.mail.ru/public/54wF/3rUmBVf4j> - Презентация к уроку "Золотое правило этики"

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тема.** Прыжок в длину с разбега.

### **ПРОЧИТАЙ**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ.**

Несмотря на то, что прыжок с разбега кажется довольно простым движением, к данному виду упражнений предъявляется немало серьёзных требований. Решающим качеством в данном виде легкой атлетики выступает высокий уровень развития ловкости, прыгучести, силы и быстроты.

Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был входил в состав греческого пятиборья (пентатлона).

Самый дальний прыжок фиксировали чертой на грунте.

Во время прыжка участник держал в руках металлический предмет из металла или предмет из камня, так называемые гантели. Если участник при исполнении прыжка падал на спину во время приземления, прыжок не засчитывался.

В XIX веке спортсменами из Великобритании и США была разработана техника прыжка в длину. Прежде всего были усовершенствованы разбег и толчок. Англичанин П. О'Коннор ввел беговую технику прыжка в длину и в 1901 г. установил мировой рекорд – 7,61 м, который был улучшен лишь спустя 20 лет, т.е. в 1921 г.

Рубеж в 8 метров первым преодолел спортсмен из США Джесси Оуэне в 1935 г. он установил выдающийся мировой рекорд – 8,13 м, который был улучшен лишь в 1960 г. Р. Бостоном, также спортсменом из США до 8,21 м. Мировой рекорд 8,35 м, который принадлежал Р. Бостону и И. Тер - Ованесяну (СССР), улучшил в 1968 г. Б. Бимон (США), добившись фантастического результата 8,90 м.

Прыжковые упражнения (плиометрические) можно подразделить на прыжки с разбега и прыжки на месте.

Прыжки **с разбега** обычно делаются с 13—15 шагов, и могут совершаться:

- на одной ноге;
- на двух ногах;
- выпрыгивания;
- многоскоки.

Прыжки **на месте** можно совершать:

- на одной ноге;
- на двух ногах;
- с различной высотой подскока.

Рассмотрим технику выполнения прыжковых упражнений с разбега. Существует несколько способов прыжка в длину с разбега:

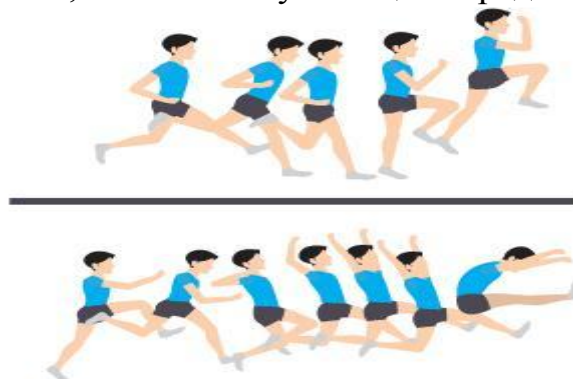
- «ножницы»;
- прогнувшись;
- согнув ноги.

Рассмотрим последний.

**Техника прыжка в длину с разбега включает в себя:**

- технику разбега;
- технику отталкивания;
- технику движения в полете или полетной фазы;
- технику приземления.

В **начале разбега** используют два исходных положения: первое: следует поставить одну ногу вперёд на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10—15 см, наклонить туловище вперёд и опустить руки.



Движение начинается «падением».

Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Разбег совершают с 13—15 шагов. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега.

Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Следующая стадия – это отталкивание.



**Отталкивание** начинают с постановки ноги на специальную пограничную отметку (брусок). В этот момент стопой нужно опереться на внешний свод, хотя некоторые легкоатлеты смещают центр тяжести сразу с пятки на носок. В любом случае скольжение ноги вперед должно составлять от 2 до 5 см. Оптимальное отталкивание в прыжках в длину достигается специальным положением стопы. Толчковая нога должна быть наклонена на 70 градусов и слегка согнута в колене.

После фазы отталкивания от дорожки для спортсмена начинается самое тяжелое - **движение в воздухе**. Во время взлета толчковая нога должна некоторое время оставаться позади корпуса, а маховая - быть согнутой до горизонтального уровня. Такая техника прыжка в длину с разбега используется при любом способе, даже в «ножницах». Корпус при этом следует немного наклонить вперед. Руки должны быть согнуты и направлены по оси движения в разные стороны.

Подготовка к этой фазе прыжка начинается в тот момент, когда траектория полета начнет снижаться. В этот момент важно правильно сгруппироваться. Для эффективности следует удерживать ноги в таком положении, чтобы их продольная проекция находилась под максимально острым углом к горизонтальной поверхности.



Техника прыжка в длину с разбега подразумевает **также правильное соприкосновение с областью приземления**. При этом важно позаботиться об уходе из фазы полета. Для этого необходимо расслабить одну ногу, в сторону которой будет осуществлен маневр, и в момент касания с поверхностью развернуть корпус. Уход осуществляется через спину (назад), выводя одновременно и плечо, и руку вперед. Стоит отметить, что преждевременное выведение туловища в такое положение может привести к опусканию ног и раннему соприкосновению с поверхностью.



