29 апреля

**Профильный труд.**

Тема: Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях

1)Прочитать в учебнике ОБЖ § 3.2, глава 3.

2)Посмотреть видеоурок на сайте «Инфоурок»  <https://infourok.ru/videouroki/2075>

3)Записать в тетради тему урока, выписать из параграфа «Правила поведения в конфликтной ситуации» и «Семь правил активного слушания».

**Русский язык**

**Тема «Имя Существительные, имеющие форму только ед.ч»**

Шаг 1. Вспомнить правило употребления сущ. только ед.ч.

Шаг 2. Выполните задание.

Продолжите перечисление названий:

1. Групп людей,
2. Веществ;
3. Качеств, действий.
4. **Молодежь, человечество,…….**
5. **Железо, молоко, ……**
6. **Темнота, бегство,……**

Слова для справок: белизна, керосин, учительство, синева, крестьянство, удивление, бензин.

**Чтение**

Ответить устно на вопросы:

1. Понравился ли тебе рассказ «Кот-ворюга»?
2. Что больше всего запомнилось из рассказа?

**Математика**

Тема: «*Решение задач на проценты»*

1. Выполнить разбор № 540, сделать краткую запись, выполнить решение задачи, заменив проценты обыкновенной дробью.
2. № 541 (1 столбик), 545 (2) 1, 2 столбик.

**АФК (плавание)**

1. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены. на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 4-6 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 6 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево; на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 6 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 4-6 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 6 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад.  | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 8 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Подъем на носочки. На счет 1- подъем на носочки, 2-опустится на пятки. | 10 раз | Темп средний, возможно с опорой на стул. |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2. Имитационные плавательные упр.:

- круговые движения рук вперед (мельница) с перемещением вперед

- круговые движения рук назад (мельница) с ходьбой спиной вперед

4 подхода по 8 раз

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

2-3 фото или видео 30.04.2020

 высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru