**Искусство (Музыка).**

Обобщение. Сдача долгов.

**Плавание.**

УРОК №32

Выбрать и выполнить один из трех комплексов

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | 5-7 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. | 5 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. | 5 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. | 5-7 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. | 5 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад.  | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Прыжки на левой и на правой ноге | 10 раз | Темп средний |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

Комплекс ОРУ №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки на пояс. Круговые движения головой 4 раза влево,4 раза вправо. | 5-7 раз | Выполнять под счёт, плавно. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороныКруговые движения руками вперёд-назад. | 5 раз | Темп средний. Кисти сжаты в кулак. |
| 5.Ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения в плечевом суставе. 1-4 вперед, 5-8 назад | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. Вперед сводим вместе локти, назад-лопатки. |
| 6.Ноги на ширине плеч, правая рука на пояс, левая вверх- наклон туловища вправо, т.ж. влево. | 5 раз | Темп средний. Тянуться вперед-вверх. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад.  | 5-7раз | Пытаемся достать ладошками до носков. Ноги в коленях не сгибать. |
| 8.Сгибание-разгибание рук в локтевом суставе. Отжимания. | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно. |
| 9.Выпрыгивания из положения сед вверх . | 10 раз | Темп средний |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

Комплекс ОРУ № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги на ширине плеч. Наклоны головы на счёт 1-2 вперед- назад, 3-4 влево- вправо | 5-7 раз | Выполнять под счёт |
| 3.И.П.-о.с. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками с последующей переменой рук | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью рывки руками с поворотами влево вправо. | 5 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперёд 1-к правой ноге,2-к середине,3-к левой ноге,4-назад. | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. |
| 6.И.П.-о.с.руки на пояс. Круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо,5-8 влево. | 5 раз | Темп средний |
| 7.Сед на левую ногу, правая вытянута.Перекаты с ноги на ногу | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Прыжки с поворотом на 360гр. | 10 раз | Под свой счёт |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Выполнять спокойно. |

**Химия.**

**Тема урока «Аминокислоты. Белки.**

**Генетическая связь между классами органических соединений»**

1. Запишите тему урока в тетради.

2. Изучите в учебнике параграф №58 или посмотрите видео по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=BfUwoiQmlXo&feature=emb\_logo

3. Устно выполните № 3 на стр. 199.

**Технология (девочки).**

Скайп.

**Технология (мальчики).**

## *Профессиональная деятельность в легкой промышленности (2 часа)*

Основные отрасли, относящиеся к легкой промышленности:

* кожевенно-меховая;
* текстильная;
* обувная;
* мебельная;
* швейная.

Получить обучение общим профессиям производств легкой промышленности в любой из отраслей вы можете в нашей компании, благодаря чему приобретете интересующую вас профессию, с нужным уровнем знаний и навыков.

Кожевенно-меховая отрасль включает такие специальности, как раскройщик сырья, обработчик шкур, меха красильщик, разводчик, прокатчик, лакировщик кож, контролер полуфабрикатов и сырья. В зависимости от профессии, работники раскраивают, обрабатывают, отделывают и красят кожу, следят за качеством выполняемых работ на каждом этапе производства.

Текстильная промышленность включает следующие профессии:

* изготовители волокна, лекал, изделий из текстиля;
* ткачи, вязальщики;
* портные, шляпники;
* швеи, вышивальщицы.

В их обязанности входит подготовка сырья для изготовления текстиля, нитей, пряжи, волокна разного вида, вязание трикотажных полотен.

Обувная промышленность включает раскрой синтетических, искусственных, натуральных материалов, их обработку, сборку обуви. В процессе работы возникает необходимость в шлифовании деталей и шитье. В создании обуви разного вида участвуют:

* модельер-колодочник – создает колодку, по которой делается определенная модель обуви;
* раскройщик – вырезает детали будущего изделия на специальном оборудовании;
* обувщик – соединяет все элементы изделия, шьет, клеит, прикрепляет подошву, занимается отделкой обуви;
* затяжчик – приводит обувь в ее окончательный вид с помощью ее затяжки.

В мебельном производстве необходимы люди таких профессий, как дизайнер, конструктор, столяр, станочник, швея, закройщик, маляр, комплектовщик, сборщик.

Швейная отрасль включает в себя профессии дизайнера-модельера, придумывающего эскизы изделий, закройщика, делающего заготовки деталей из ткани, портного, собирающего раскроенные детали в готовую вещь, технолога, занимающегося контролем качества.

Каждый вид промышленности требует от работников определенных знаний технологических процессов, состава материала, химических средств, умений работать с необходимыми инструментами, станками и оборудованием. У нас вы сможете пройти обучение общим профессиям производств легкой промышленности и получить необходимые навыки для выполнения качественной работы в своей выбранной отрасли.

Ознакомиться с материалом, ответить на вопросы:

Какие отрасли легкой промышленности вы знаете?

Назовите несколько профессий и определите, какими качествами должны обладать работники.

**Русский язык и литература.**

Обобщение изученного. Подведение итогов. Обзор списка литературы для летнего чтения.