

№ урока	Предмет	Задания	Способ предъявления результата
1	Физ-ра	Изучить теорию	
2	Физика	Урок № 13 на РЭШ «Линзы», выполнить ТЗ	Скрин итоговых баллов отправить на т.89080164269
3	Математика	Стр.104 изучить пример. Номер 47.3, 47.4 выполнить	Проверка выполненного задания на следующем уроке.
4	Литература	- прочитать данный текст и сформулировать проблемы; - подобрать аргументы из произведений худ. литературы.	Проверка выполненного задания на следующем уроке.

Литература: (1)С детства, со школьной скамьи человек привыкает к сочетанию слов «любовь к родине». (2)Осознаёт он эту любовь гораздо позже, а разобраться в сложном чувстве любви к родине, то есть что именно и за что он любит, дано уже в зрелом возрасте. (3)Чувство это действительно сложное. (4)Тут и родная культура, и родная история, всё прошлое и всё будущее народа, всё, что народ успел совершить на протяжении своей истории и что ему совершить ещё предстоит. (5)На одном из первых мест в сложном чувстве любви к родине находится любовь к родной природе. (6)Для человека, родившегося в горах, ничего не может быть милее скал и горных потоков, белоснежных вершин и крутых склонов. (7)Казалось бы, что любить в тундре? (8)Однообразная заболоченная земля с бесчисленными стёклышками озёр, поросшая лишайниками, однако ненец-оленеvod не променяет свою тундру ни на какие там южные красоты. (9)Одним словом, кому мила степь, кому горы, кому морское, пропахшее рыбой побережье, а кому родная среднерусская природа, тихие красавицы реки с жёлтыми кувшинками и белыми лилиями, доброе, тихое солнышко маленького города... (10)И чтобы жаворонок пел над полем ржи, и чтобы скворечник – на берёзе перед крыльцом. (11)Было бы бессмысленно перечислять все приметы русской природы. (12)Но из тысяч примет и признаков складывается то общее, что мы зовём нашей родной природой и что мы, любя, быть может, и море, и горы, любим всё же сильнее, чем что-либо иное на всём белом свете. (13)Всё это так. (14)Но нужно сказать, что это чувство любви к родной природе в нас не стихийно, оно не только возникло само собой, поскольку мы родились и выросли среди природы, но и воспитано в нас литературой, живописью, музыкой, теми великими учителями нашими, которые жили прежде нас, тоже любили родную землю и передали свою любовь нам, потомкам. (15)Разве не помним мы с детства наизусть лучшие строки о природе Пушкина, Лермонтова, Некрасова, Алексея Толстого, Тютчева, Фета? (16)Разве оставляют нас равнодушными, разве не учат ничему описания природы у Тургенева, Аксакова, Льва Толстого, Пришвина, Леонова, Паустовского?.. (17)А живопись? (18)Шишкин и Левитан, Поленов и Саврасов, Нестеров и Пластов разве они не учили и не учат нас любить родную природу? (19)В ряду этих славных учителей занимает достойное место имя замечательного русского писателя Ивана Сергеевича Соколова-Микитова. (20)Иван Сергеевич прожил долгую и богатую жизнь. (21)Он был моряком, путешественником, охотником, этнографом. (22)Но, главное, он был талантливым и ярким писателем. (23)Последние двадцать лет жизни Соколова-Микитова были

связаны с Карачаровом на Волге, где у Ивана Сергеевича в ста шагах от воды, на краю леса был простой бревенчатый домик. (24)Широкая гладь воды, перелески и деревеньки на том берегу, обилие цветов, лесных птиц, грибов всё это ещё больше сближало писателя с родной природой. (25)Из охотника, как это часто бывает с людьми под старость, он превратился во внимательного наблюдателя, и не только потому, что, скажем, ослабло зрение или рука, но и потому, что проснулось в душе бережное, любовное, воистину сыновнее отношение к русской природе. (26)В эти годы Иван Сергеевич пишет лучшие свои страницы о родной русской природе, о деревьях и птицах, о цветах и зверях.

(27)Добрый и мудрый человек учит нас тому, что природа есть наше не только материальное, но и духовное богатство, знание природы и любовь к ней воспитывают чувство патриотизма, чувство человечности, доброты, развивают чувство прекрасного. (28)Поколения русских людей будут учиться этому у Ивана Сергеевича Соколова-Микитова, как они учатся у Тургенева и Аксакова, у Некрасова и Пришвина, у Паустовского и Леонова.

(По В.А. Солоухину*)

* Владимир Алексеевич Солоухин (1924–1997) русский советский писатель и поэт, яркий представитель «деревенской прозы».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Особенности самообороны в замкнутом пространстве

Нападения в подъездах, на лестничных площадках, в барах и т.д. далеко не редкость. Защищаться в замкнутом пространстве сложнее, чем на улице, т.к. нет места для размашистых движений, разворотов и т.п. Здесь удары должны отличаться максимальной скоростью, точностью и эффективностью.

Значение имеет и расстояние от противника: чем он ближе к вам, тем больше вероятность, что он может незаметно применить какое-то оружие. Нужно стремиться атаковать как можно раньше и сильнее, чтобы быстрее ретироваться.

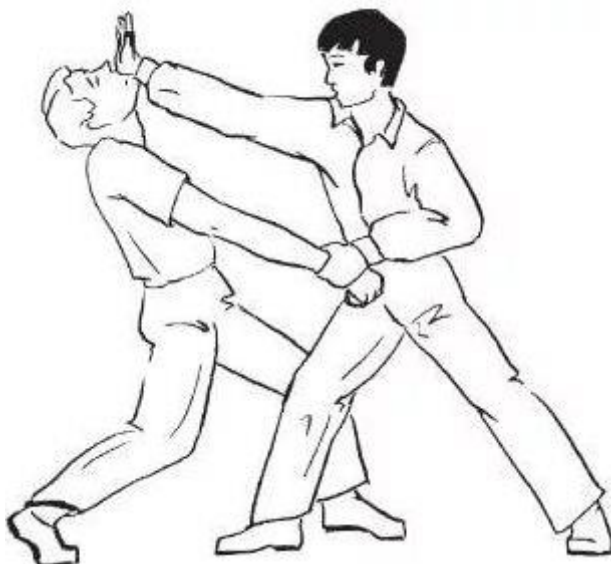
Наиболее эффективные удары

Чтобы отработать удары, желательно выделить время и потренироваться с напарником. Мы рассмотрим не только классические, но и запрещенные в спорте удары, основанные на воздействии на болевые точки человека. На теле **таких точек множество:**

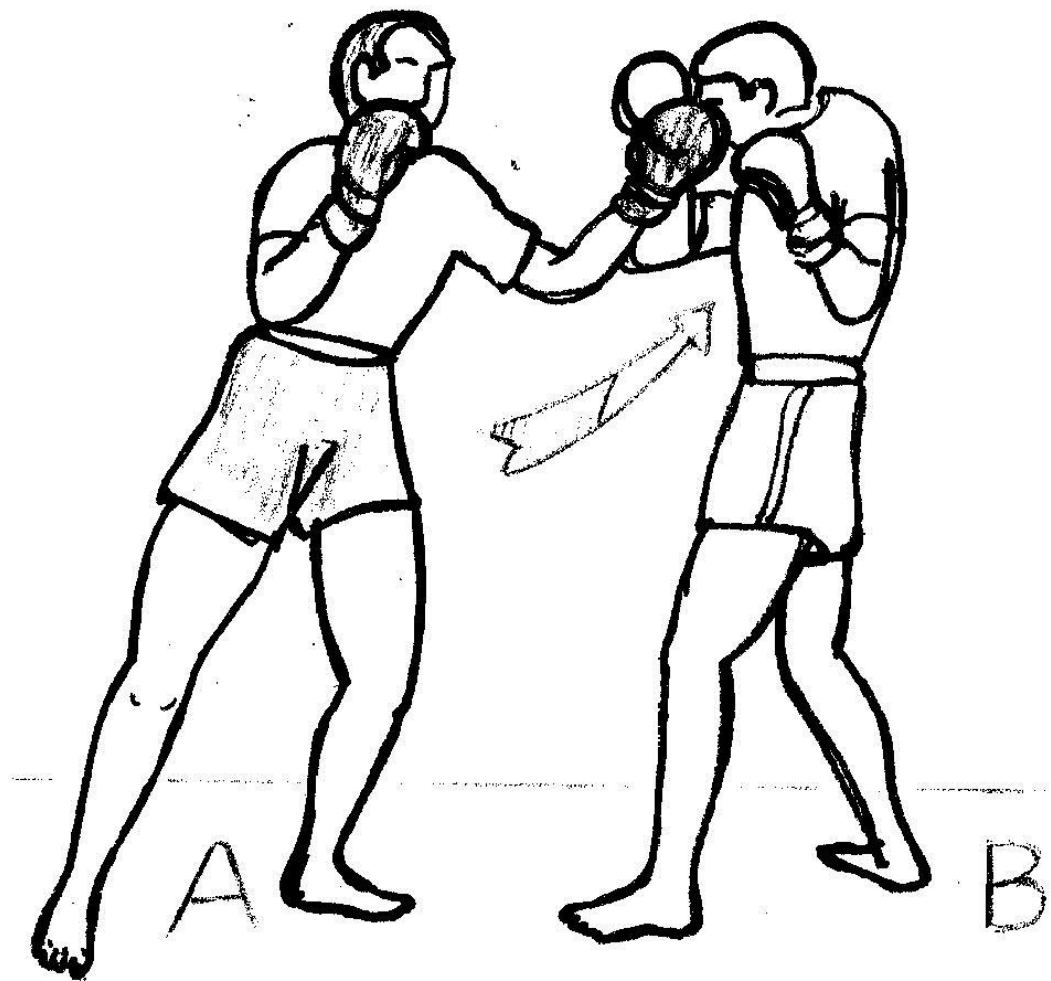


Удары, описанные ниже, поражают наиболее уязвимые места на теле нападающего:

- **Прямой удар.** Наносится в нос, челюсть, глаза, шею, горло. Способен «вырубить» нападающего, отправив его в нокаут, и свалить с ног. Совет для начинающих: во избежание травмы кисти и костяшек бить следует не кулаком, а основанием ладони:



- **Апперкот.** Наносится кулаком в челюсть соперника снизу вверх. Мгновенно нейтрализует нападающего. При нанесении удара рекомендуется немного поворачивать кулак в сторону к себе – так удар будет сильнее (для отработки удара нужна тренировка, т.к. не подготовленные костяшки и пальцы можно выбить):



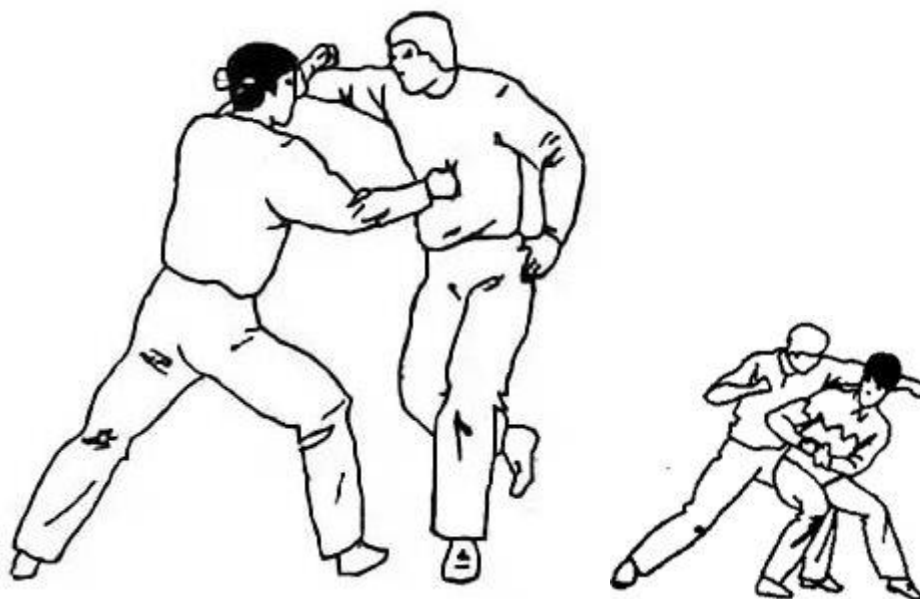
- **Удар в пах.** Подлый, но безотказный удар, способный серьезно навредить обидчику. Бить можно коленом или ступней, а также рукой наотмашь. Для большей эффективности при ударе коленом противника можно взять за грудки и потянуть на себя. Бить ступней лучше тогда, когда дотянуться коленом невозможно:



- **Удар под коленную чашечку.** Болезненный и эффективный удар. Наносится сбоку или прямо. Если бить сбоку, противника можно лишить равновесия, а если прямо – сломать ему кость или сустав:



- **Удар в «солнышко».** Наносится в область солнечного сплетения. Бить можно кулаком или основанием ладони, но как можно резче. При нападении сзади удобно бить локтем. Удар сбивает дыхание и нейтрализует обидчика (сильный удар лишает сознания):



- **Удар в голень.** Вызывает сильную резкую боль у соперника, а также временный паралич конечности или перелом кости. Рекомендуется бить внутренней стороной подошвы. Бить носком можно, только будучи обутом в прочную обувь с жестким носком или массивным протектором:



- **Удар ладонями по ушам.** Относится к разряду запрещенных. Быстро выводит соперника из равновесия, оглушая его. Может повредить барабанные перепонки и вызвать ушное кровотечение:



- **Удар по пальцам или подъему ступни.** Наносить лучше всей пяткой. Способен вызвать временный паралич конечности и перелом пальцев:

