

## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

- Двигайся больше – проживёшь дольше.
- Движение – спутник здоровья.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- Закалишься – от болезни отстранишься.
- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
- Перед кубком на дождь не смотрят.
- Спорт — закалка на долгую жизнь.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.
- По яблоку в день – и доктор не нужен.
- Ешь просто – доживёшь лет до ста.
- Здоров на еду, да хил на работу.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Хороший смех оздоравливает душу.
- Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём.
- Улыбка – лучшая таблетка.
- Пешком ходить – долго жить.
- Будешь двигаться – через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься.
- Систематически заниматься спортом – значит заботиться о своём здоровье.
- Воздух, солнце и вода – три кита здоровья.
- Движение это жизнь.
- Отдашь спорту время – взамен получишь здоровье.
- Здоровому все здорово.
- Каждый кузнец своего здоровья.
- С молодю занимайся – на весь век сгодишься!
- Кто пешком ходит тот долго живет.
- Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

## СПОРТИВНЫЕ ФРАЗЕОЛОГИЗМЫ

### Победа-поражение-ничья

Имеется немало выражений, употребляемых в обычной жизни, которые описывают тот или иной результат соревнований или преимущество одной из сторон:

- заткнуть за пояс – обнаружить свое очевидное преимущество перед кем-то;
- обойти на повороте – обогнать конкурента, используя обстоятельства;
- прыгнуть выше головы – сделать чего-то сверх своих сил и способностей;
- одержать верх – победить, побороть кого-либо; перен. преодолеть, превозмочь;
- одной левой – легко победить;
- дать сто очков вперед – ощущать большое превосходство над кем-то;
- дать фору – предоставить какое-либо преимущество;
- попасть в яблочко – делать или говорить именно то, что нужно, именно так, как надо, в нужное время, в нужный момент;
- зачехлить ракетку – закончить выступление;
- сойти с дистанции – я переставать участвовать в каком-либо деле, выбывать из числа участников; отходить от дел (из-за усталости, возраста и т. п.);
- быть в ауте – разг. психологическое состояние отрешённости, фрустрации. ( аут – пространство за чертой, ограничивающей игровое поле; спорт. ситуация, когда мяч, шайба оказываются за пределами площадки);
- победила дружба – о соревнованиях, соперничестве, дискуссии, не завершившихся чьей-л. победой;
- патовая ситуация – критическая, безвыходная, безнадежная ситуация;

### От старта до финиша

Сам процесс соревнования также дал нашему языку разнообразные выражения, сумевшие выйти из ограниченной спортивной сферы употребления в большую жизнь:

- время пошло;
- бежать высунув язык – очень быстро бежать;
- во всю прыть – очень быстро бежать;

- поймать ветер;
- держать удар – вести себя дорстойно;
- играть в опасную игру – неодобр. Сильно рисковать;
- передать/принять эстафету;
- мотать круги – ходить без цели;
- взять тайм-аут – устроить перерыв;
- открылось второе дыхание;
- перегореть – утратить силу чувств, переживаний;
- оказаться в цейтноте – острый недостаток времени;
- выйти на финишную прямую – начинать завершающий этап работы, подходить к завершению работы, какого-л. дела;
- сделать ход конем – нестандартный выход из ситуации.

### **Чистота спорта**

Спорт подарил нам и ряд классных выражений, относящихся к области справедливости и честности. К сожалению, это не значит, что реальный спорт является эталоном этичности, но именно в нем случаи несправедливости и обмана воспринимаются особенно остро.

- удар ниже пояса — запрещённое правилами действие (в боксе, а также в некоторых других видах единоборства);
- на грани фола— почти нарушая что-либо, на грани ошибки (выражение связано со спортивным термином фол - "нарушение правил игры");
- судью на мыло! – фраза, которой выражают свое недовольство к судейству арбитра, рефери;
- трус не играет в хоккей – популярная советская спортивная песня, ставшая впоследствии распространённым крылатым выражением о том, что хоккей — спорт не для трусов;
- такой хоккей нам не нужен – грубая игра (фраза стала знаменитой после хоккейного матча между сборной СССР и Канады, который прошел 28 сентября 1972 года. Телерепортаж вел знаменитый комментатор Николай Озеров. На такой возглас Озерова спровоцировала невероятно грубая игра соперников советских хоккеистов, которые, проигрывая в профессионализме, начали устраивать потасовки на льду);
- игра в одни ворота – односторонние отношения между двумя партнерами;
- игра в поддавки – уступать, поддаваться.

## **Спортсмены и болельщики**

Идиомы, пришедшие из обихода спортсменов и болельщиков, в частности – той разновидности болельщиков, которые пытаются извлечь из спорта личную выгоду:

- домашняя заготовка;
- придерживать козырь в рукаве – иметь преимущество, которое используется в нужный момент в споре, борьбе;
- играющий тренер – тренер и игрок одновременно;
- болеть за своих;
- поставить не на ту лошадь – проигрыш, а в переносном значении употребляется, когда корыстные расчеты человека оказываются неверными, когда он грубо ошибается в своих надеждах, допускает промах;
- сделать ставку (на) – рассчитывать, ориентироваться на кого-либо или на что-либо в целях осуществления, достижения чего-либо.

## **Спорт о спорте**

Известные выражения, которые редко употребляются вне стадиона:

- ворота остались сухими – игра в сухую;
- распечатать ворота – забить первый гол;
- забить в девятку – проявить верх мастерства (9 – верхний угол ворот);
- гол престижа — гол проигрывающей команды при разгромном счете;
- реализовать большинство – численное преимущество;
- нарваться на ответку – спровоцировать ответную реакцию;
- снять мяч с ноги – жесткое единоборство;
- договорняк – сговор; состязание, результат которого predetermined заранее в результате сговора соперников между собой;
- слить матч – см. договорняк;
- королева спорта – легкая атлетика.

**ИЗЛОЖЕНИЯ**

Предмет	Русский язык
Класс	5 класс
Тема урока	Развитие речи. Описание места.
Вид работы	Изложение с творческим заданием
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

В физкультурном зале.

Вот дверь. Даня ощупью нашел замочную скважину и воткнул в нее ключ. Утро осторожно входило в зал через стеклянную стену. Всё спало.

Даня проволоч по натертому полу тяжелые стойки, укрепил поперечную рейку, подложил маты. «Раз, два, три!» - сказал Даня себе негромко и побежал к цели. Вот рейка уже перед Даней. Но, вместо того, чтобы оттолкнуться и прыгнуть, он остановился, задумался. «Значит, я все-таки трус!» - беспощадно сказал он себе.

Даня разбежался ещё раз, почти закрыв глаза, оттолкнулся и полетел, словно прыгнул в глубокий колодец. Правда, Даня увлѣк за собой рейку, но все-таки прыгнул.

Однако он не позволил себе обрадоваться. Нет, надо прыгать как следует. И он сказал: «Если я сейчас же не прыгну, совсем легко, - я перестану себя уважать» Он разбежался и полетел, пролетел над рейкой и легко опустился на землю. И первый раз Даня ощутил легкость полѣта, короткую жгучую радость. (141 слово.)

*(С. Георгиевская)*

Комментарий к тексту.

Цель изложения – предать содержание, вставив описание школьного физкультурного зала ранним утром, когда только-только начало светать, все ещё спит. Учащимся необходимо рассказать, что Даня не смог взять в прыжке высоту, которую преодолели все одноклассники; он усиленно тренировался и однажды рано утром решил попробовать свои силы в физкультурном зале.

Вопросы и задания.

1. Почему Даня так рано пришѣл в физкультурный зал?
2. Какие слова текста говорят о том, что было очень рано?
3. Как можно продолжить описание физкультурного зала ранним утром? О каких предметах вы будете говорить (*шведская стенка, брусья, маты, стойки и т.д.*) Какие глаголы употребите? (*Дремать, покоиться, темнеть, пробуждаться и др.*). Дайте устно описание зала.
4. Что говорит об упорном характере Дани?
5. Объясните значение предложения «*Если я сейчас же не прыгну, совсем легко, - я перестану себя уважать*».
6. Что помогло Дане преодолеть страх?
7. Проведите словообразовательный анализ слова *подложил*.
8. Объясните правописание приставок в словах *беспощадно, разбежаться*.

Предмет	Русский язык
Класс	6 класс
Тема урока	Развитие речи
Вид работы	Изложение створческим заданием
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

#### Витин дебют.

Витя стороной обходил футбольное поле, не умел плавать, как мешок, болтался на перекладине. От уроков физкультуры его надежно защищала справка от врача. Заниматься этим предметом он считал пустой тратой времени.

Летом в лагере мальчишки его отряда тренировались перед эстафетой, а Витя не отрывался от книг.

Накануне соревнований капитан команды, но его больно вынесли на поле состязаний.

Витины товарищи четко и быстро преодолели многочисленные препятствия. Вите достался заключительный этап, самый важный. Он, конечно, нервничал.

Первые шесть преград преодолел он легко, а потом... Руки налились свинцом, все труднее становилось двигаться. Он задыхался. Болельщики поддерживали, подбадривали его. И вот, наконец, финиш. Ничего, что болят руки, зато победа. Ребята поздравляли Витю и говорили, что он настоящий товарищ.

На следующий день... (134 слов.)

Витя пришел и на гимнастическую площадку, и на футбольное поле. Он поверил в свои силы, и началась у него совсем другая, новая жизнь.

#### Комментарий к тексту.

Текст близок учащимся по содержанию. План его можно не составлять, т.к. композиция очень проста. Изложение учащиеся заканчивают по своему усмотрению. Текст читается, кончая словами «*На следующий день...*»

#### Вопросы и задания:

1. Как называется текст? Что такое *дебют*?
2. Чем занимался Витя в лагере? Почему? Как понять выражение *надежно защищала*? Что такое *эстафета*?
3. Как чувствовал себя Витя в роли участника состязаний? Разъясните значение слова *буквально*.
4. Как преодолевал препятствия Витя? Почему было так трудно в конце?
5. В какой последовательности вы будете писать изложение? Конец придумайте сами.
6. Назовите из текста слова с приставкой *пре-*; объясните их правописание.
7. Определите, какое предложение *Ребята поздравляли Витю и говорили, что он настоящий товарищ*.

Предмет	Русский язык
Класс	7 класс
Тема урока	Развитие речи.
Вид работы	Подробное изложение повествовательного текста, содержащего описание внешности людей и процесс их труда
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

Счастливого льда!

И вот он наступил, первый день соревнований!

Заиграла музыка. Сима и Стась вместе с другими ребятами выбегают на лёд. Гладкий, чистый, без единой царапинки. Разминка – одно удовольствие.

Музыка смолкает. Судьи объявляют результаты жеребьевки, и Сима чуть не вскрикивает от неожиданности: они со Стасем выступают первыми!

- Счастливого льда! – негромко напутствует тренер.

Юные фигуристы посреди ледяной арены, внешне спокойные и улыбающиеся. Но Стась чувствует: в его ладони тонкие пальцы Симы становятся влажными, ледяными. «Все в порядке. Держись», - просят ободряющие глаза Стася.

Звучат первые такты вальса. Сима и Стась начинают программу. И Сима с удивлением и радостью чувствует: страх вдруг исчез, растаял... На смену приходят необыкновенная лёгкость и уверенность в себе, окрыляющее предчувствие счастья.

Ноги сами несут их, послушные знакомой до последнего такта мелодии.

Легко и изящно сделан вираж, впереди прямая.. Держась за руки, стремительно и непринужденно фигуристы проделывают «дорожку шагов», затем Стась легко вскидывает Симу в поддержке, кружит в ласточке.

Затем медленная часть программы: широкие дуги сменяют обводки, одна за другой раскручиваются спирали.. Мелодия вальса кружит, кружит ребят, подчиняя себе.

Лицо Симы разгорелось, глаза светятся. Никогда, ещё никогда не чувствовала она себя на льду так уверенно, так свободно. Радостное ощущение стремительного полёта, подчинившее себе всё его существо, охватило и Стася.

Короткий бурный финал, снова «дорожка шагов», взлёт в прыжках и сразу – крутое торможение, ледяная пыль из-под коньков. Стась опускается перед Симой на колени, а она застывает в летящем Арабеске...

Аплодисменты! Неужели это ей? Ей и Стасю! Сима стоит, тяжело дыша, не смея поднять глаз. «Понравились! Понравились!» - стучат в висках веселые, звонкие молоточки. (251 слово)

(Н.Туманова)

Комментарий к тексту.

Вопросы и задания.

1. Как описывается выступление юных фигуристов в день соревнований?
2. Какие элементы портрета включены в описание действий спортсменов?
3. Как раскрывается внутреннее состояние ребят?
4. Какие формы глагола использованы для уточнения действия и состояния фигуристов?
5. Назовите наречия, характеризующие манеру исполнения танца.  
Подберите синонимы к следующим наречиям (исполняют) *легко* – *воздушно, невесомо, несложно, нетрудно, элементарно*; (проносятся) *стремительно* – *резво, скоро, быстро*; (катаются) *уверенно* – *твердо*;

(проделывают) *непринужденно – непосредственно, естественно, раскованно, свободно, без труда.*

6. Как передает автор радостное ощущение первого успеха, охватившее ребят?
7. Какие слова спортивной тематики встретились в тексте? Выясните их лексическое значение.
8. По составленному самостоятельно плану напишите подробное изложение.
9. Словарик: *жеребьевка, вираж, арабеск, спираль/*



<b>Предмет</b>	<b>Русский язык</b>
<b>Класс</b>	<b>8 класс</b>
<b>Тема урока</b>	<b>Развитие речи.</b>
<b>Вид работы</b>	<b>Изложение с творческим заданием</b>
<b>ФИО учителя</b>	<b>Филаткова Т.Н.</b>

Все началось с деревянной лошадки.

На день рождения отец подарил Леночке деревянную лошадку, и лошадка стала самой любимой ее игрушкой. Девочка могла целый день играть с ней, расчесывать ее золотую гриву. Если Леночка собиралась на прогулку, то подходила к лошадке, целовала ее в лоб и говорила, что скоро вернется.

Однажды Лена увидела живую лошадь и стала спрашивать отца, где живут настоящие лошади, как они спят, что едят. Тогда отец привел Лену Петушкову в конноспортивный клуб. А уже через два года юная наездница выполнили норматив второго спортивного разряда. Вначале она испробовала свои силы в конкуре, а затем по совету тренеров стала заниматься выездкой и добилась блестящих успехов.

Выездка, или высшая школа верховой езды, - красивый и очень сложный вид конного спорта. Когда выступала, Елена Петушкова, зрители не замечали, как она управляла лошастью. Казалось, что лошадь сама, без участия всадницы, выполняла сложнейшие элементы программы. Но на самом деле лошадь реагировала на почти незаметные движения руки, ноги или корпуса спортсмена. Этого можно достигнуть только упорными тренировками в течение многих лет.

Елена Петушкова несколько раз выигрывала первенство страны. В 1967 году дебютантке нашей команды присудили титул «Мисс чемпионата Европы» как самой элегантной наезднице соревнований.

Команда конников, состоявшая из трех всадников, достойно представляла нашу страну на международных соревнованиях, в том числе и на Играх XXII летней Олимпиады в Москве.

(По Н.Шеленкову).

Объяснение слов и выражений:

дебютант(ка) – тот, кто впервые выступает публично;  
элегантная наездница – изящная всадница;  
конкур – вид конного спорта.

Комментарий к тексту.

Текст повествовательный, используется для проведения изложения с творческим заданием – в заключительной части рассказать об Олимпийских играх.

<b>Предмет</b>	<b>Русский язык</b>
<b>Класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>Тема урока</b>	<b>Развитие речи.</b>
<b>Вид работы</b>	<b>Изложение с творческим заданием</b>
<b>ФИО учителя</b>	<b>Филаткова Т.Н.</b>

#### Последний матч.

До Великой Отечественной войны команда «Динамо» (Киев) была одной из лучших команд в СССР.

Когда бесчинствующие фашисты подошли к Киеву, футболисты пошли на фронт. Некоторые были убиты, некоторые взяты в плен.

Вскоре фашисты захватили Киев. Пленные футболисты находились в концлагере недалеко от города. Фашисты заставляли их работать с утра до ночи, почти не давали есть, били.

Летом 1942 года фашисты решили устроить в Киеве футбольный матч между немецкой и русской командами. Они хотели доказать, что гитлеровский спорт лучше советского.

Вскоре в концлагерь приехал фашистский офицер. Он объявил советским футболистам, что скоро в Киеве будет футбольный матч, что они будут играть с лучшей командой Германии и что они должны проиграть. А потом пригрозил, что если советские футболисты выиграют, то будут расстреляны за коммунистическую пропаганду.

Силы были не равны. Времени для тренировок у наших футболистов почти не было. К тому же они совсем уже обессилели. Фашисты заставляли их работать по 12 часов в день и давали только 300 граммов безвкусного хлеба в сутки.

Смотреть игру пришло 50 тысяч жителей Киева. Вскоре немцы забили мяч в ворота советской команды. Зрители молчали. Судья-гитлеровец следил только за игрой киевлян. Фашисты вели себя на поле безжалостно. Они грубили, хулиганили, пускали в ход кулаки. Штрафные удары были только в ворота киевлян.

Через несколько минут советские футболисты забили первый ответный гол в ворота немцев. Зрители восторженно закричали: «Ура!».

Полиция бегала по стадиону и приказывала им молчать. Вскоре счет стал 2:1 в пользу команды «Динамо».

Первый тайм окончился, футболисты пошли отдыхать. Фашистский офицер кричал: «Приказываю вам проиграть! Или после матча мы расстреляем вас!» Советские футболисты молчали. Тогда офицер бросился на них и стал избивать. Начался второй тайм. Через несколько минут счет стал 3:1 в пользу «Динамо». В ответ капитан немецкой команды ударил одного из советских футболистов ногой в лицо. Футболист упал и потерял сознание. Судья запретил врачу оказывать помощь советскому футболисту. Но всё же через несколько минут наш спортсмен поднялся и продолжил игру. Надо было выиграть во что бы то ни стало. И они выигрывали. Счет уже был 6:1.

Полицейские бегали по стадиону с пистолетами в руках, но никто не обращал на них внимания. Фашисты стали расстреливать футболистов команды «Динамо». Перед смертью капитан команды Клименко крикнул: «Мы победили вас на футбольном поле, победим и в боях! Да здравствует советский спорт!»

После матча многие жители Киева ушли в лес. Они организовали партизанский отряд, который называли «Динамо».

(По И. Бражину и Л. Никольскому.)

Комментарий к тексту.

Текст повествовательный.

Цель изложения – подробно передать содержание его и в конце высказать свое отношение к описанному событию, имевшему место в жизни.

Вопросы:

- 1.Какой была киевская команда «Динамо» до войны?
- 2.Как сложилась судьба команды?
- 3.Что хотели доказать фашисты, устроив матч?
- 4.Как проходила игра?
- 5.Что доказали советские спортсмены?
- 6.Можно ли назвать их поведение подвигом?

**ДИКТАНТЫ**

Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	«Сложноподчиненное предложение»
Вид работы	Творческий диктант
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

## Матч

Комментарий к упражнению

Закончите начатые предложения так, чтобы получился связный текст из сложноподчиненных предложений. Подчеркните подчинительные союзы.

1. Сегодня у любителей хоккея праздник...
2. Уже вечером на улицах города появятся болельщики, счастливые и огорченные...
3. В прошлогоднем чемпионате у известной столичной команды был очень удачный старт...
4. Теперь состав команды изменился...
5. Не тот он и по качеству игры...
6. Гол был забит по вине вратаря...
7. По реакции зрителей, не глядя на лёд, можно было сказать...
8. Защитник стремительно оглянулся...
9. Зрители увидели острую игру...
10. Опасные моменты у ворот обеих команд возникали часто...

Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	«Пунктуация в бессоюзном сложном предложении»
Вид работы	Диктант.
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

### Самый сильный человек в мире.

Валентин Дикуль обладает феноменальной силой: его композиция как циркового артиста содержит элементы высшей сложности, которые до него никто никогда не выполнял. Его жизнь весьма поучительна.

Он в школе занимался разными видами спорта: штангой, борьбой, гимнастикой, акробатикой. Однажды сорвался с трапеции: диагноз – перелом позвоночника; нижняя часть туловища и ноги были полностью парализованы. Долгие месяцы в больнице ничего не дали.

Но он не сдался. Физические упражнения слабо помогли. Тогда он, по совету врача, к упражнениям добавил электростимуляцию мышц, усиленно занимался гириями, резиновыми амортизаторами, гантелями, штангой. Постепенно наливался силой. Сделал первый шаг – снова увеличил нагрузки. Через пять лет после травмы на фестивале самодеятельных цирков получил диплом первой степени за акробатику. А ещё через два года вышел на манеж как силовой жонглёр.

Усиленные тренировки он продолжает и сейчас. Чтобы вечером делать всё легко, утром в течение четырёх часов он должен в общей сложности поднять 76 тонн.

Как-то его спросили, приходилось ли ему использовать свою силу в критических житейских ситуациях. Он ответил: «Драться мне, даже в целях самообороны, нельзя: вдруг не рассчитаю удар?» И вспомнил случай: по дороге на симпозиум силачей в Праге получил прокол колеса, домкрата не было, пришлось ему поднять легковой автомобиль сзади (где расположен двигатель) и подержать, пока не поставил запасное колесо. Кстати, на манеже свой трюк он собирается демонстрировать уже с платформой, общий вес которой около двух тонн. (210 слов)

*(Из газет)*

#### Комментарий к тексту.

- 1) Правописание гласных и согласных, приставок, глаголов, предлогов.
- 2) Тире между главными членами, пунктуация при однородных членах, вводных словах, в сложном предложении, в предложениях с прямой речью.

<b>Предмет</b>	<b>Русский язык</b>
<b>Класс</b>	<b>5 класс</b>
<b>Тема урока</b>	<b>Повторение</b>
<b>Вид работы</b>	<b>Свободный диктант</b>
<b>ФИО учителя</b>	<b>Филаткова Т.Н.</b>

### Заповедь футболиста.

Одна из главных заповедей футбола – уважение к сопернику.

Однажды наш клуб «Спартак» вернулся из Италии, где мы победили. Мы ходили в звании чемпионов страны, в нашей команде было десять олимпийских чемпионов.

Нам предстояла встреча в Москве с кишиневским «Буревестником», и мы не сомневались в успехе. Мы вели со счетом 4:0, да ещё пятый гол судья не засчитал. Однако стоило нам успокоиться, как наша оборона затрещала по швам. Хорошо ещё, что мы не проиграли матч. (76 слов)  
(А.Ильин)

### Комментарий к тексту.

*Свободный диктант.* Какова главная мысль текста?

Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	«Пунктуация в сложноподчиненном предложении»
Вид работы	Диктант
ФИО учителя	Филаткова т. н.

### Первый международный.

Первый удар боксерского гонга прозвучал в России в конце девятнадцатого века. Тогда два английских боксера провели показательный поединок. Но летописи сохранили свидетельство того, что русские познакомились с боксом ровно за двести лет до этого. В 1698 году Петр приехал в Англию, чтобы поучиться корабельному и флотскому искусству. Как-то на одной из площадей Лондона он наблюдал бой: двое дрались на кулаках. Говорят, тогда и родилась у него мысль показать англичанам, на что способны его соотечественники. Царь нашел рослого гвардейца из своей свиты, который, посмотрев, что это за штука – кулачный бой, вызвался помериться силами с местной знаменитостью. Начался поединок, который кончился очень скоро. Русский гренадер (его фамилия осталась неизвестной) мощным ударом нокаутировал соперника. Петр 1 вручил денежные награды победителю, побежденному, а также вручу, чтобы он излечил англичанина. Между прочим, этот бой состоялся на полвека раньше, чем датируется первая международная встреча, которой принято считать поединок англичанина Слэка и француза Петти.(150 слов.)  
(Из календаря)

Правописание безударных гласных, непроизносимых согласных, приставок, глаголов на -тся, -ться.

Пунктуация при однородных членах, вводных словах, обособленных оборотах, в сложном предложении.

Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	«Пунктуация в сложном предложении»
Вид работы	Диктант.
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

#### Пожелание.

Спорт дает познание жизни, потому что познать её можно лишь в настоящем творческом коллективе. Хочу, чтобы ребята были не просто исполнителями требований тренера, а творцами. В одной из известных мне команд ребята думают и на тренировках и в играх. Посмотрят юные спортсмены соревнования, а потом соберутся и разбирают острые ситуации. На тренировках осваиваются понравившиеся тактические и технические приемы. Вносят новое, своё. Отсюда и спортивные успехи. Тренер доволен, что в команде есть взаимопонимание. Ребята соблюдают режим питания, отдыха, хорошо учатся.

Спорт дисциплинирует, выпрямляет человека. Но случается, что к спортсмену не приходит умение противостоять «шелухе», связанной с первыми, вскружившими голову успехами. Это большая беда. Нужно сделать всё, чтобы помочь таким ребятам разобраться в себе и увидеть настоящие ценности, которыми богата жизнь. (210 слов)

*(Из газет)*

#### Комментарий к тексту.

Определите основную мысль.

Над подчинительными союзами поставьте букву *n*, над сочинительными – *c*.



Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	Повторение в конце года
Вид работы	Диктант.
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

### Современная Олимпиада

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались, и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши, и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники – за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире, которой не знал бы, что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору.

За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы, и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей!

Предмет	Русский язык
Класс	9 класс
Тема урока	«Виды сложных предложений»
Вид работы	Диктант с грамматическим заданием
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

### Честные правила.

Как приятно смотреть соревнования, где борьба ведется по всем правилам, корректно, в духе уважения к сопернику. И какой неприятный осадок оставляют у зрителей состязания, которые запятнаны грубостью, пререканиями, а тем более потасовками.

Кое-кто пытается оправдать это спортивным азартом: в пылу борьбы чего не бывает! Но спортивный азарт и грубость несовместимы, грубость – оружие слабых. Можно привести немало примеров, когда терпят неудачу люди, потерявшие самообладание, не сумевшие себя сдержать. (67 слов)

*(А. Светлов)*

### Комментарий к тексту.

Указать виды сложные предложения (союзные – СПП, ССП; бессоюзные – БСП ).

### Ода спорту.

О спорт! Ты – наслаждение! Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия. Ты бессмертен. Ты мастер гармонии. Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными. Ты указываешь прямые, честные пути для достижения целей, поставленных в жизни. Ты беспристрастен. Ты утверждаешь, что надо мечтать, сметь, дерзать. Ты осеняешь лаврами лишь того, кто борется за победу честно, открыто, бескорыстно. Ты безупречен. Ты преградой встаешь на пути недугов, извечно угрожающих людям, исцеляешь от них. Ты утверждаешь, что в здоровом теле – здоровый дух. Ты способствуешь совершенству человека. Ты раздвигаешь горизонты. Ты сближаешь людей. Ты собираешь молодость под свои мирные знамена. О спорт! Ты – мир!

(В. Новоскольцев. Этюды о Кубертене).

### Олимпийские игры.

Олимпийские игры были одним из наиболее почитаемых празднеств Древней Греции. Первые игры прошли в 776 году до новой эры. Они проводились один раз в четыре года и продолжались пять дней. На время олимпийских игр объявлялся обязательный для всех греков «священный мир»; в это время в Греции не велось военных действий и дороги в Олимпию были безопасны. Победители соревнований награждались венком из ветвей оливы и пользовались в Греции почетом и уважением.

Олимпийские игры проводились до 394 года новой эры, пока не были запрещены римским императором.

Теперь Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые были возрождены в 1894 году по предложению французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. В этом же году был создан Международный олимпийский комитет.

Олимпийские игры объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. Место проведения Олимпийских игр выбирает Международный олимпийский комитет. Продолжительность Олимпийских игр не свыше 15 дней. Олимпийское движение имеет свою эмблему и флаг.

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.

Таких, что с физкультурой  
Не дружат никогда  
Не прыгают, не бегают,  
А только спят всегда.  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови,  
Раскройте мне секрет:  
Таких из собравшихся здесь нет?  
Дети: Нет.  
Кто с работой дружен  
Нам сегодня в классе нужен?  
Дети: Нужен.  
Таким ребятам хвала и честь  
Такие ребята в классе есть?  
Дети: Да!

#### Капуста.

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины.

Загадки. Всякий день с овощами, да не всякий со щами. Как надела сто рубах, захрустела на зубах. Расселась барыня на грядке, одета в шумные шелка.

Мы для неё готовим кадки и крупной соли полмешка.

Пословицы и поговорки. Капуста любит воду да хорошую погоду. Языком капусту не шинкуют. Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят. Голова садовая (значит: капустный кочан, т.е. неловкий человек, разиня).

#### Репа.

Обладает многими очень полезными свойствами. Содержится до 9 процентов сахара. Редкий овощ сравнится с репой (ее листьями) по содержанию кальция. Считалось также, что они хорошо помогают от кашля при хроническом бронхите.

Загадки. Кругла, а не месяц, желта, а не масло, сладка, а не сахар, с хвостом, а не мышь. В землю крошки, а из земли лепешки

Поговорки. Проще пареной репы. Дешевле пареной репы.

#### Чеснок.

Чеснок применяют в борьбе с паразитами кишечника. Доказано противовирусное свойство чеснока.

Загадки. Он кусает – но не пес. Есть зубок, но где же рот? Белый носик сюртучок. Что это, скажи... (чеснок).

Пословицы. Чеснок да редька, так и на животе крепко. С чесноком все вкусно - не жуй, не глотай, только брови подымай! Чеснок семь недугов изводит. Сердце с перцем, душа- с чесноком.

Предмет	Русский язык
Класс	8 класс
Тема урока	Развитие речи. Публицистический стиль речи. Репортаж
Вид работы	Конструирование текста по аналогии
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

Начинаем наш репортаж со стадиона «Снежинка». Сегодня, дорогие радиослушатели, здесь соревнуются лучшие лыжники города. Это уже последние забеги.

На прошлой неделе из-за плохой погоды соревнования пришлось остановить, но их участники продолжали тренировки в пургу.

Сейчас начинается забег девочек, претендующих на второе место. Среди них главные соперницы Таня Лукашенко, Лена Зайцева и Инна Петрова. Вот девочки выстроились у линии старта. Внимание! На старт! Марш! Девочки рванулись с мест. Замелькали палки. Вырвалась вперёд тройка девочек... школы. За ними спортсменка из... школы. Усилие! Ещё усилие! Она догнала соперниц и вырвалась вперёд.

Около микрофона тренер – мастер спорта Иван Петрович Смирнов. Просим его рассказать о своих ученицах: «Девочки с семи лет занимаются лыжами. Не пропустили не одного занятия. Вот впереди Лена Зайцева. Ритмичные движения. Правильная работа всего тела. Совсем недавно она было слабой, медлительной лыжницей».

Спасибо. Следим за соревнованием. Впереди по-прежнему Лена. Как красиво, легко и свободно она идёт. За ней, отставая всего на десять метров, Инна Петрова. До финиша полтора километра. Инна рванулась вперёд. До Лены семь метров. Пять... Три... Девочки рядом, Лена увеличивает скорость. Мелькают палки. Рывок! Инна впереди. Лена не хочет отставать! Последние метры! Рывок! Финиш!!!

В последнюю минуту Инна вырвалась вперёд. Друзья, родители поздравляют её.

Лена впервые отстала от подруги, но она рада за неё. Инна занимается спортом восемь лет. Позади трудные тренировки. Неудачи... Сколько раз Инна проигрывала! Но она не испугалась больших неудач. И вот победа! Пожелаем ей и её подругам успехов в этом нелёгком, но интересном виде спорта.

На этом мы заканчиваем наш репортаж со стадиона «снежинка». Вела репортаж...

Предмет	Русский язык
Класс	8 класс
Тема урока	Развитие речи. Публицистический стиль речи. Репортаж
Вид работы	Конструирование текста по аналогии
ФИО учителя	Филаткова Т.Н.

1 вариант: Внимание! Внимание! Наш микрофон установлен в легкоатлетическом манеже Училища олимпийского резерва, в Ахунах. Сегодня здесь проводятся соревнования школьников Пензы по четырехборью. На трибунах много ребят, все они волнуются.

(2 вариант: Яркий весенний день. Радостные и возбужденные, ребята небольшими группами едут в посёлок Ахуны. Сегодня там проводятся соревнования школьников Пензы по четырехборью. На трибунах много ребят. Все они волнуются.)

Первый этап соревнований проходит на беговой дорожке. На старте – команда .... Выстрел стартового пистолета – и ребята устремляются к финишу. Кто же первый? До финиша – 50 метров. Тридцать... Десять...Финиш! Первым пересекает линию финиша Власов Евгений. Трибуны ликуют.

Теперь оставим беговую дорожку и перейдем на площадку, где юные спортсмены прыгают в длину и в высоту. Разбег! Прыжок – и Алексеев Сергей удачно приземляется на четырехметровой отметке. Хороший прыжок для начала соревнований!

Вот прыгает в высоту Васильев Геннадий. Прыжок – и коварная планка падает в песок. Васильев готовится ко второй попытке. Разбег... высота взята. Ура!

Последний вид соревнований – метание мяча. Бросок! И мяч взмывает высоко в голубое небо. Броски сильны и метки. Идёт напряженная борьба. Кто же победит?

Судьи считают очки: «Команда ... школы... Тысяча пятьсот очков...» Очень хороший результат для школьной команды!

### Картофельные котлеты.

Очистите картофель и отварите его, затем выньте из воды, поставьте на огонь и подсушите. Потом картофель потрите на терке, посыпьте солью, добавьте яйцо и всю массу хорошо перемешайте. Из полученного теста сделайте котлеты и обваляйте в сухарях. Сковородку смажьте маслом. Можно сделать и по-другому: начинить котлеты мясом. Для этого приготовьте мясной фарш, мелко нарежьте и обжарьте две-три луковицы. Затем добавьте немного бульона и тушите котлеты до готовности.

### Советы по закаливанию организма.

1. Соблюдайте режим труда, отдыха и питания.
2. Постоянно занимайтесь утренней гимнастикой, физкультурой и спортом.
3. Каждое утро старайтесь обтираться прохладным полотенцем или обливайтесь водой.
4. Принимайте воздушные и солнечные ванны.



**Словарный диктант на правописание приставок на з-с.**

Беззаветно служить спорту, восславить спорт, бесконечные тренировки, бессонные ночи, беспосадочный перелет, бескомпромиссное решение, побеждать бессчетное количество раз, исходное положение, излюбленный прием, иссушенный солнцем, взлетный час, расстегнуть куртку, растереть ушиб, разжать пальцы, растянуть мышцу, взять разбег, рассчитывать на удачу, растроганный тренер.

Словарный диктант на правописание гласных ы-и после приставок.

Иметь преимущество, выиграть матч, подымать штангу, безынициативный спортсмен, изыскать возможность, небезызвестный тренер, предыстория олимпиады, предыюльские дни, небезынтересная игра, подыграть партнеру, предыдущие встречи, подытожить результаты, подыскать кандидатуру, межинститутские соревнования, выдать спортивный инвентарь, получить дезинформацию, обыграть противника, контригра.

**Творческий диктант**

Задание: составьте сложноподчиненные предложения с придаточными изъяснительными или придаточными определительными, используя следующие словосочетания.

Состояться на стадионе, в синих и красных футболках, с номерами на спине, следить за игрой, отбирать мяч, открыть счет, забить гол, опытный вратарь, центральный защитник, назначить пенальти, выиграть у соперников, близиться концу надеяться на успех, верить в победу, прыгать от радости, настоящие болельщики, покидать трибуны.

### **Предупредительные и объяснительные диктанты.**

I.1. Кроль – самый быстрый способ плавания. Поэтому, когда спортсменам разрешают пользоваться вольным стилем, они все, точно сговорившись, выбирают именно кроль. 2. Нелегкое это дело – крутя педалями, преодолеть бесчисленные крутые подъемы и извилистые спуски. 3. В середине дня, когда безжалостно припекает солнце, хорошо где-нибудь в холодке устроить большой привал. 4. Уже несколько дней продолжается опасное восхождение на горную вершину. Безветренная погода благоприятствовала бесстрашным альпинистам. . (По Г. Юрмину).

II.1. Рассыпались по стране, как звездочки, дворовые клубы. 2. Пламя олимпийского факела разгорается все ярче и ярче, рассыпая по всему миру олимпийские искры. 3. Городскую судейскую коллегия бесценно возглавляет судья высшей категории. 4. Команда оказалась на последнем месте, но ребята не очень расстроились, ведь победы к ним еще придут. (Из книги «Олимпийские игры»).

III.1. В далекие времена гимнастикой считалось вовсе не то, что мы понимаем под ней теперь, а бег, прыжки, метания, борьба и даже кулачный бой. 2. Трудно рассказать, как проходит выступление представительницы художественной гимнастики. 3. Суворов часто хвалил городки за то, что они развивают глазомер, быстроту, натиск. Великий военачальник, видно, сразу заметил, что это игра – не забава, что она напоминает военные действия. 4. Кросс нужен не только спортсменам, то есть участникам соревнований, но и тем, кто хочет быть здоровым, сильным, выносливым. (По Г. Юрмину).

### **Текст для орфографического разбора в 7 классе.**

Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум - прекрасное средство от страха в зубном кабинете.

## **Правописание падежных окончаний существительных, сложноподчиненные предложения, тире в предложениях и другие орфограммы.**

Жизнь – это движение. Движение – самое естественное состояние человека. Меня часто спрашивают о моей тренировке. Я убежден в том, что у каждого она должна быть индивидуальной. Каждый должен подобрать для себя наиболее целесообразные упражнения, хотя принципы тренировки для всех общие. Главное приступить к тренировкам и не пропускать их. Если хочешь стать здоровым, жить без лекарств, приступай к тренировкам.

Цель тренировки – укрепление здоровья. Нужно опытным путем определить, какой должна быть оптимальная нагрузка на начальной стадии тренировок. Часто люди ищут какие-то особые упражнения или приемы тренировок. Это необязательно. Главное – это начать тренироваться.

Целительность оздоровительных тренировок в том, что они предполагают работу, которой лишен организм. Организм рассчитан природой на определенную работу, без нее он слабеет, а физиологические процессы теряют согласованность. Поэтому нет ничего удивительного в том, что одни крепнут от бега, другие – от гимнастики, плавания и т. д. организм создан природой для физической работы, без нее он выходит из строя. В этом общая основа всех тренировочных систем. (Ю. Власов).