

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

январь-февраль

2016 год

# СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

## ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
**Соловьева Елена Владимировна**, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Редакционная коллегия:**

Зайцева Алина  
Крепашева Алёна  
Савченко Софья  
Катков Павел  
Степанова Светлана  
Филиппова Валерия  
Шибина Виктория  
Софьина Екатерина  
Носова Анастасия

**Художник:**

Никитин Владислав

**Адрес редакции:**

187602, Россия, Ленинградская область,  
Бокситогорский район, город Пикалёво,  
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ № 3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http:pikalsosh3.narod.ru>

**Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»**



**Благодарим администрацию МБОУ «СОШ №3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.**



## СОДЕРЖАНИЕ

### + Наши достижения

- Муниципальный и окружной конкурс «Учитель года – 2016».

### + Спорт и туризм

- Детский оздоровительный лагерь «Орион» - это мир детства!

### + Здоровым быть - здорово!

- Здоровым быть МОДНО!!!

### + Физкультминутки и игры

- Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период.

### + Для школьников

- Безопасность на уроках по лыжной подготовке.

### + В мире спорта

- Известные фигуристы России: Ирина Роднина и Алексей Титов.

### + Обмен опытом

- «Физкультурно-оздоровительный комплекс город Пикалёво» отделение гандбол.

### + Детская страничка

- Детям о спорте: лучшие книги и сказки о тренировках и победах.

### + Фотогалерея

### + Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.



## «Наши достижения»

22 февраля 2016 года наша учительница по физической культуре Соловьева Елена Владимировна принимала участие в муниципальном конкурсе «Учитель года – 2016 года» и стала **ПОБЕДИТЕЛЕМ!!!**

Елена Владимировна еще и участник окружного этапа Ленинградского областного конкурса «Учитель года – 2016». В окружном этапе Елена Владимировна стала лауреатом конкурса «Учитель года – 2016 года».



Редакционная коллегия



## «Спорт и туризм»

Продолжаем знакомство с детскими спортивными лагерями Ленинградской области.

**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детский образовательно-оздоровительный центры "Маяк" Филиал Детский образовательно-оздоровительный лагерь "Орион"**

Ленинградская область, Тихвинский район,  
Тихвинский лесхоз, Пригородное лесничество,  
квартал, 34



Лагерь создан на базе лагеря «Металлург», до 2012 года, не работавшего 8 лет. После приобретения лагеря правительством Ленинградской области, учредителем был назначен Комитет общего и профессионального образования и открыт как филиал ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк». После ремонта, лагерь открылся летом 2013 года и в период летних и осенних каникул принял на отдых 386 детей. В лагере отдыхали дети работающих граждан Ленинградской области и Санкт-Петербурга, дети коррекционных школ-интернатов и детских домов Ленинградской области, творческие и спортивные коллективы города и области. Максимальная наполняемость лагеря – 120 человек, поэтому, как бюджетное учреждение лагерь может иметь в смену 2-3 предмета дополнительного образования. Летом 2015 года работают следующие кружки: изо, прикладное искусство (техника работы с различными материалами по принципу «мастер-классов»; оригами и выжигание (со второй смены). В лагере организуются спортивные соревнования по следующим видам спорта: футбол, пионербол, лёгкая атлетика, настольный теннис, «весёлые старты». На пляже реки Тихвинки, расположенном в 10 метрах от территории лагеря, оборудована большая купальня на понтонах, а также лодочная станция. На пляже есть игровая площадка, кабинки для переодевания.



Источник: Портал «Актуальный Петербург»  
<http://apeterburg.com/camps/6514>



## Здоровым быть модно!

Заботиться о здоровье нужно не только тогда, когда ноги подкашиваются и ходить уже не в состоянии, а постоянно. Если мы хотя бы каждый день будем уделять нашему организму капельку внимания (буквально полчаса), то здоровье вам только спасибо «скажет». Тем более, быть здоровым – это модно. Нужно всегда прислушиваться к своему состоянию здоровья, так как ваш организм только вам подвластен, и понять его сможете только вы сами, если будете внимательно прислушиваться. Однако парадокс – чем меньше человек двигается, тем меньше ему хочется делать хоть что-то. А организму от этого только хуже и хуже становится, ведь он не получает физической нагрузки. А некоторые еще и курят и употребляют алкоголь, так такими действиями человек сам себя медленно убивает, укорачивая себе жизнь. Молодежь тоже начинает курить и пить, считая, что это модно и поднимет репутацию в кругу друзей. Хорошо, что все пропаганды бросить пить и курить оказывают положительное влияние на молодежь. Даже взрослые люди, которые привыкли к курению, стараются отвыкнуть от этого любыми способами. А им в помощь создаются новые технологии, например, электронная сигарета, которая уже одобрена Минздравом РФ. Чаще всего в дружных компаниях ребят можно услышать не кто, сколько выкурил или выпил вчера, а кто какие рекорды поставил в спорте. Из-за глобального развития технологий страдает экология, а значит и окружающая нас среда, а значит и наше здоровье. В воздухе, воде, еде содержатся такие вредные вещества, которые постепенно оказывают негативное влияние на здоровье.

Однако на состояние здоровья влияет не только загрязненный воздух, но и наш образ жизни, а точнее работа. У многих людей, которые имеют сидячую работу, возникают впоследствии проблемы со здоровьем, например болезни суставов и спины. Многим людям просто не удается размять мышцы за весь день ни разу, просто потому, что заняты.

**Здоровым быть модно!**

## Здоровым быть - здорово!



Если недалеко от вашего дома есть бассейн или тренажерный зал, а может быть и целый спортивный комплекс, это значительно облегчит вам задачу слежения за своей фигурой и здоровьем. В наше время, время молодежи и новых технологий, модно быть здоровым, вести правильный образ жизни, заниматься в спортзалах и вообще быть самим собой. При правильном питании также сохраняется здоровье, поэтому всегда, придя в магазин за продуктами, внимательно читайте состав, а также смотрите срок годности каждого товара, чтобы не было неприятностей. Выбирайте продукты с наименьшим содержанием красителей, консервантов и холестерина, то есть меньше чипсов, сухариков, шоколадок и батончиков. Для сегодняшних людей ничего не стоит быть здоровым и хорошо выглядеть, так как все больше создается различных спорткомплексов и тренажерных залов, бассейнов и прочих фитнес-центров. Реклама призывает каждого: будьте модными – будьте здоровы! Если вы будете задумываться над своим здоровьем каждый день, следить за собой и поддерживать форму, то сможете не только прожить дольше, но и сохранить фигуру и стать, а это главное. Вы сможете свободно передвигаться, когда постареете, не жалуясь на лишний вес и боли в спине или ногах. В свои 70 вы с легкостью сможете выглядеть на 50 лет, а кто и на меньше. Так что не отставайте от моды – будьте здоровыми!



Учитель физической культуры  
Соловьева Е.В.



## Подвижные игры



### Зимние подвижные игры для младших школьников на улице.

Различные движения и упражнения на свежем воздухе являются эффективными средствами закаливания детей. В природных (уличных) условиях движения детей становятся более естественными и непринужденными.



### БЕГ ПО СЛЕДАМ

Дети делятся на две команды. Обе команды отправляются в путь. Им необходимо пройти 100 шагов (количество шагов можно менять). Идти всем необходимо след в след. Здесь многое зависит от направляющего, у которого в руках метка, которую он кладет, когда пройдет 100 шагов.

Остальные дети проходят за ним (точно след в след). После метки дети уже могут ходить как угодно, но не портя свои 100 шагов и не портя тропинку противника. После того как обе команды пройдут, ведущий проходит (рядом с протоптанными следами) и проверяет, сколько раз оступились и не попали след в след дети. В какой команде было меньше ошибок, та и побеждает.



Другой вариант. Здесь необходимо много меток-следов (можно рисовать стрелки), которыми выкладывается замысловатый

путь (своеобразная полоса препятствий), который сначала идет по ровной дорожке, потом по снежному валу, далее змейкой между деревьев и т. п. В конце пути должна быть особая метка, под которой закопана коробочка с призом. Команда, прошедшая дистанцию быстрее, побеждает, а можно сделать два пути, чтобы команды стартовали одновременно, но тогда необходимо рассчитать дистанцию, чтобы оба пути были равны как по сложности, так и по расстоянию.

## БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ



Задача игроков забираться на горку в необычных позах, на четвереньках, боком, спиной вперед, на прямых ногах и т. п. Кто

быстрее и смешнее выполнит все подъемы, тот и побеждает. Так же можно проводить и спуски, но задача игроков не скатиться и не сбежать, а именно спуститься с горы в нелепых и смешных позах.



### БРОСКИ СНЕЖКОВ

Игровая площадка делится на две части. Одна команда распределяется (произвольно) на одной половине, вторая на другой. Если снег хорошо лепится, то

играют плотно слепленным снежком, если плохо, то можно использовать мешочки или мягкие мячики. Жребием выбирается команда, которая будет начинать. Подающий игрок с дальней линии своей площадки бросает снежок (бросок совершается навесом, способом снизу) на противоположную площадку. Задача находящихся там игроков его поймать. Тот, кто поймал, так же навесом бросает снежок обратно, и так до тех пор, пока одна из команд снежок не уронит. Уронившая команда проигрывает 1 очко. Подает команда, заработавшая очко. После каждой подачи подающий меняется (даже если он забил гол), чтобы все могли потренироваться делать броски. Играют определенное время или до заранее определенного количества очков. Игру можно усложнить и разрешать подавать одновременно с двух сторон площадки. Но теперь все броски совершаются по сигналу одновременно. Например, с обеих сторон снежки были пойманы, поймавшие игроки ждут сигнала, после которого сразу же совершают бросок на площадку соперника.

В эту игру можно играть и в любое другое время года, но только зимой детям доставляет огромное удовольствие ловить мяч или снежок в падении.

Источник:

<http://www.norbekov.com>

## Безопасность на уроках по лыжной подготовке



Двигательная деятельность учащихся на уроках лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах – лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

Во время занятий на лыжах возможны:

- обморожения лица, рук и ног при скорости ветра более 1, 5–2, 0 м/с и температуре воздуха ниже минус 20°C;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви (потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок);
- ушибы, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

Типичные травмы: ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Чаще всего травмы возникают при выполнении учениками непосильных для них заданий или при слишком быстром переходе от легких упражнений к сложным, например к спускам с крутых и неровных склонов, к выполнению поворотов и торможений на высокой скорости и т. п. Причиной травм может быть:

- короткая разминка, утомление;
- недостаточная техническая или физическая подготовленность ученика;
- несоблюдение определенной дистанции между учащимися на лыжне;
- наступание на пятки лыж обгоняющего.

К травмам может привести ошибка учителя физической культуры в организации занятия. Так, например, если спуск и подъем на склоне осуществляются в одном и том же месте или если лыжни спусков двух занимающихся групп пересекаются, возможны столкновения и падения учащихся.

Травмирование может произойти: при движении по узким лесным дорогам; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник. Необходимо соблюдать следующие правила:

## Для школьников

1. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в школе или на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.
2. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
3. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.
4. Заранее определить и подготовить место для занятий: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки, камни и т. п.), исключить обрывы и сложные для учеников склоны.



### Правила безопасности при езде на лыжах

Если зимой ваш урок физкультуры проходит на лыжах, будьте особенно внимательны, иначе можно получить травму. Поэтому делайте только то, что говорит учитель.

- Если вы не умеете кататься на лыжах, очень внимательно слушайте объяснения учителя.
  - Не выставляйте вперед и в стороны лыжные палки. Не поднимайте их острыми концами вверх.
  - Проследите, чтобы лыжные ботинки, лыжи и палки соответствовали вашему размеру и росту.
  - Ваша одежда должна соответствовать погоде. Она должна быть одновременно теплой, легкой и удобной. Не забудьте надеть шапку и перчатки.
  - Если ваше занятие проходит в парке или в лесу, не отставайте от класса, не сворачивайте с лыжни.
  - Если вы спускаетесь с горки на лыжах, ноги слегка согните в коленях, лыжные палки отведите назад.
- ⇒ Не спускайтесь с горки, если вы плохо катаетесь на лыжах или боитесь.





# В мире спорта

## Известные фигуристы России



**Фигурное катание** — очень красивый вид спорта, по этой причине в России ему всегда уделялось большое внимание. По этой причине известные фигуристы России имеют довольно большое представительство во всемирной плеяде звезд фигурного катания. Некоторые из них, как, например, Ирина Роднина, достигли наивысших результатов и широко известны за рубежом. Другие же спортсмены, такие как Олег Шляхов фигурист, достигли меньших вершин, и, тем не менее, радовали зрителей красивым зрелищем.

### Ирина Роднина



Некоторыми своими фигуристами страна действительно может гордиться. Например, Ирина Константиновна Роднина достигла небывалых высот и завоевала такие титулы:

- чемпионка Европы 1969 года;
- чемпионка мира 1973, 1975 г. г.;
- медалистка Олимпиад 1976, 1977, 1980 г. г.

Несмотря на многочисленность самих достижений, путь к ним был весьма тяжелым. Начиная с самого детства, девочка 11 раз переболела пневмонией, что сказалось на ее здоровье. Чтобы укрепить здоровье, было принято решение отдать девочку на каток, и оно казалось правильным. Благодаря своим стараниям и таланту Ирина довольно скоро оказалась в секции фигуристов и в 1963 году завоевала почетное 3-е место на юношеских соревнованиях СССР. После ее первой победы на чемпионате мира в 1969 году начались тяжелые времена. Долгое время спортсменка не может занять призового места и получает травмы. После того как в 1972 году ее покинул партнер, Ирина решила оставить фигурное катание, но, благодаря усилиям тренера, она получила нового напарника, после чего

начался новый виток спортивного пути. В 1973 и 1975 годах эта пара получает наивысшее количество баллов и занимает призовое первое место. Затем последовали победные шествия по Олимпиаде в 1976, 1977 и 1980 годах. Даже после окончания спортивной карьеры она не порвала со спортом и решила стать тренером по фигурному катанию.

### Карьера Алексея Тихонова



Не менее интересна биография и у другого знаменитого спортсмена России – Алексея Тихонова. В детстве Алексей не отличался особыми параметрами, которые могли бы свидетельствовать о задатках спортсмена, так как был пухленьким

мальчиком. Все же он был достаточно гибким. Когда Тихонову было 16 лет, было принято решение, чтобы он переехал в Свердловск, где мог бы продолжить свою спортивную карьеру. После этого Алексей переехал в Москву, где занимался у Захарова. Затем ему пришлось немного попутешествовать, и на спортивной арене в качестве победителя он появился лишь в 1989 году. Тогда ему



удалось завоевать бронзу на чемпионате мира среди юниоров, выступая в паре с Ириной Сайфутдиновой. После того как в 1988 году Тихонов начал выступать в паре с Марией Петровой, пришли и новые достижения в спортивной карьере. Стоит отметить, что они продолжали свое выступление всю свою спортивную карьеру и закончили ее вместе. За это время они стали чемпионами Европы, а Алексей несколько раз становился серебряным призером России. В 1995 году был приглашен в сборную. Наивысшим достижением можно назвать победу на чемпионате мира 2000 года. Алексей также принимал участие и телевизионных проектах, таких как «Звезды на льду» и «Ледниковый период». В 2007 году пара сообщила о завершении совместной спортивной карьеры.

Источник: <http://www.uznayvse.ru>



**Пикалево - гандбол. Призеры III  
Международный фестиваль по гандболу  
PETERBURG CUP 2016**



В период с 23 по 26 августа 2016 года проходил III Международный фестиваль по гандболу PETERBURG CUP 2016, где приняли участие более 40 команд юношей и девушек различных возрастов.

Команда девушек из г. Пикалево (тренеры Кузьмина Т.А. и Данилова Т.К.) принимала участие в категории 2005 – 2006 г.р. В этой же категории принимали участие команды из городов Волгоград (2 команды) – 2005 г.р., г. Санкт-Петербург (Кировского района) – 2005 г.р., г. Санкт-Петербург (Кировского района) – 2006 г.р. (2 команды), г. Санкт-Петербург (Московского района) – 2005 г.р.

В первый игровой день наша команда в упорной борьбе выиграла у команды из города Волгограда I, в этот же день во второй игре с командой г. Санкт-Петербург (Московского района) мы уступили сильному противнику (у них за плечами уже 9 турниров, а у нас только первый). Во второй игровой день нас ждали игры с командами г. Санкт-Петербург (Кировского района), и г. Волгоград II. И в одной и в другой игре наши девочки вышли победителями. В последний игровой день решалась судьба нашей команды – стать вторыми или третьими. Мы знали, что команду г. Санкт-Петербург (Кировского района) мы обыграем, а вот главный поединок предстоял с командой-хозяйкой турнира г. Санкт-Петербург (Кировского района, 2005 г.р.), которые тоже имели только одно поражение и так же хотели победы! В итоге фортуна была на нашей стороне (счет 9:7). Наша команда заняла 2 место. Молодцы!!! Хотелось отметить следующих участниц – Германову Алену, Терехову Нину, Хакимову Александру, Зюрину Юлию, Жучкову Алину, Егорову Юлиану, Деженкову Викторию, Девяткину Екатерину. Спасибо всем родителям и МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево».

**Обмен опытом**



Своим опытом поделилась с нами тренер Кузьмина Т.А., ДЮСШ Пикалево

# Детская страничка

## Детям о спорте: лучшие книги и сказки о тренировках и победах.

Что такое спорт? Для ребенка, который гоняет мяч во дворе с друзьями — захватывающая командная игра. Для того, кто смотрит с родителями трансляцию Олимпийских игр или футбольный матч — азартное зрелище, заставляющее сердце колотиться быстрее. А те, кто начал ходить в спортивный кружок, знают, что спорт — это настоящий труд и тяжелый, и приятный.



Знакомство со "спортивной тематикой" начинается с детских стихов, с "Зарядки" Агнии Барто и "На коньках" Саши Черного. А затем коньки, мячи и клюшки сопровождают нас постоянно. Мальчик по имени Толик с волшебным коробком спичек в кармане мечтает стать отличным хоккеистом, Жевуны и Мигуны играют в волейбол, а обаяние зимы заставляет Хемуля встать на лыжи.

Джелсомино забивает мяч в ворота противника силой своего голоса — и, ради справедливости, выправляет ситуацию голом в свои ворота. Может, ему и не очень хочется — но "иначе во что же превратится спорт"? Старик Хоттабыч о спорте знает немного, вот и считает нормальным прервать футбольный матч, обрушив на головы футболистам обилие разноцветных сафьяновых мячей, а потом заставить ворота подыгрывать одной из команд.

Даже жучки и паучки не остаются безразличными к спорту. Со стадиона "Жукамо" ведут репортаж писатель Виталий Бианки и художница Елена Нецкая: Жуки-Быстроноги состязаются в беге, Скакуны — в прыжках, а Скарабеи — в катании шаров. Спортивные соревнования устраивают жители мира насекомых и в сказке Ондржея Секоры "Муравьи, вперед". Главный герой, муравей Ферда, тренирует свою команду и стремится к победе, несмотря ни на какие препятствия. Есть и специальный магический вид спорта — для волшебников. В квиддич играют, летая на метлах: семь игроков, четыре мяча; скорость, ловкость — и спортивный дух настоящих командных соревнований. И, конечно, магия — маленький золотой летающий мячик-снитч запоминает того, кто поймал его первым, а еще — дает целых 150 очков! И волшебники, оказывается, не менее азартны, чем маглы, так что к турнирам по квиддичу

относятся с большим вниманием.

Спорт — тема благодарная. Ведь это универсальный фон, благодаря которому события и характеры раскрываются ярче. Спорт — значит честность, целеустремленность, благородное соревнование. Только люди с чистым сердцем и добрыми намерениями достигают успеха — вспомним "Серебряные коньки" М. М. Додж. Увлечение коньками не просто расцветивает непростую жизнь Ханса и Гретель, в итоге оно приносит счастье в их дом. Подросткам середины XIX века так же свойственны светлые мечты о соревнованиях и чувство подлинной радости, когда цель достигнута. Крапивинские мальчишки занимаются парусным спортом, фехтованием, стрельбой из лука. Они — честные, прямые, смелые, знающие цену дружбе и готовые бороться с несправедливостью. И можно заметить, что не только спорт формирует характер, но и, наоборот, в спорте не задержится трус или обманщик.

Современные подростковые повести о спортсменках — это истории юных



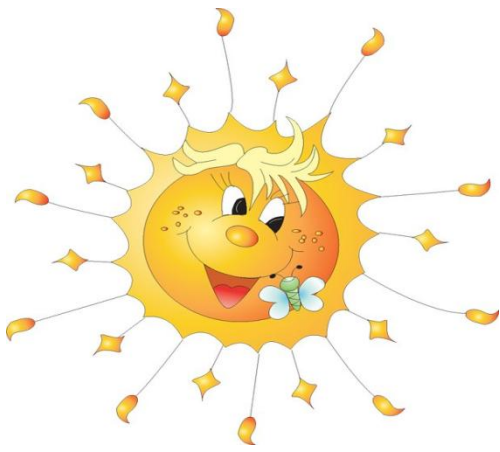
теннисисток, фигуристок, гимнасток. "Принцесса льда" рассказывает о девочке Маше, пришедшей в спорт еще в детстве и упорно следовавшей к своей цели, "Королева гимнастики, или Дорога к победе" — о двух девочках-гимнастках, которые сначала соревновались между собой, а затем стали подругами. Не может быть у настоящего спортсмена черного и завистливого сердца, а честный труд вознаграждается победой и медалями.

Познавательная литература, как правило, посвящена тому или иному виду спорта. Например, "Бег и ходьба" Евгении Ярцевой — книга обо всех спортивных дисциплинах, связанных с бегом, от ходьбы до марафона. В ней и исторические факты, и интересные сведения, и экскурсии в историю разных культур. А "Моя первая книга про футбол" Клайва Гиффорда рассказывает о правилах, всех важных приемах и финтах, экипировке и знаменитых футболистах.



# Фотогалерея





### **ГИМН ШКОЛЫ**

**Есть среди множества школ на планете**

**Школа, где радость ее – это дети,**

**Где много открытий, задумок, идей**

**И школа радушно встречает детей!**

**Припев:**

**Школа, родная, под номером третьим,**

**Мы любим тебя и гордимся мы этим**

**И мы замираем, слышав звонок,**

**Путевкою в жизнь нам здесь каждый урок!**

**Ребятам открыты любые дороги.**

**С душою работают здесь педагоги.**

**И школа гордится сегодня по праву**

**Сплоченным и мудрым своим педсоставом.**

**Припев**

**В школьной семье нет дождливой погоды**

**Здесь пролетают чудесные годы**

**И память в сердцах будет свято хранить**

**То, как учились мы крепко дружить.**

**Припев.**

