

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

март-апрель-май
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

- «Президентские соревнования – 2016 год» город Кировск.

Спорт и туризм

- Газпром – детям: в Пикалёво открылся новый спорткомплекс.

Здоровым быть - здорово!

- Внеклассное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья» и «Зарничка – 2016».

Физкультминутки и игры

- Развивающие игры для детей. Игры на внимание (продолжение).

Для школьников

- Правила поведения в плавательном бассейне.

В мире спорта

- Истоки фигурного катания.

Обмен опытом

- «Физкультурно-оздоровительный комплекс город Пикалёво» отделение легкой атлетики.

Детская страничка

- Ребусы.

Фотогалерея

Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

«Наши достижения»

17 мая

в г. Кировске на базе МАУ «Спортивно-зрелищный комплекс» прошел региональный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», в котором приняла участие команда нашей школы уч-ся 6а класса и заняла 2 место.

Основными задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

Класс-команда нашей школы:

Гойгель Алина, Тюрина Диана, Львова Юля, Свищева Настя, Калгатова Ксюша, Дидич Таня, Сашина Катя, Павлова Кристина, Капетькин Матвей, Данилов Саша, Степчихин Лев, Матюшов Дима, Такачев Стас, Сугрин Матвей, Кольцов Тимофей, Блаженков Кирилл.

Программа соревнований

1. Эстафета 8 x 200 (4 мальчика и 4 девочки)

2. Спортивное многоборье

- Наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки).
- Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки).
- Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
- Подтягивание на перекладине (юноши).
- Бег 30 м
- Бег 1000 м

3. Творческий конкурс.



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПОБЕДОЙ!!!

Романова И.Л.
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Газпром-детям: в Пикалево открылся новый спорткомплекс.



15 июля 2011 года в городе Пикалево Бокситогорского района Ленинградской области состоялось торжественное открытие спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер».

Комплекс, построенный компанией «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» в рамках программы «Газпром-детям», распахнул свои двери для всех желающих заниматься спортом накануне празднования Дня металлурга. Торжественная церемония открытия прошла с участием представителей властных и исполнительных структур Ленинградской области, Бокситогорского района, города и руководства ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург».



«Жители Пикалево получили прекрасную возможность для занятий физкультурой и спортом в новом, современном здании, — отметил Губернатор Ленинградской области Валерий Сердюков, — спасибо компании „Газпром“ за предоставленную возможность».

Поздравления и теплые пожелания будущим посетителям спортивного комплекса прозвучали также от генерального директора компании «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» Георгия Фокина. «Хочется верить, что в этом спортивном комплексе с таким звучным названием „Лидер“ будут заниматься дети и взрослые, все, кто стремится быть победителем и в спорте, и в жизни», — сказал он.

В честь открытия «Лидера» был привезен горящий факел эстафеты всемирного «Бега гармонии». Огненный символ спорта, дружбы, здоровья и благополучия подарили работникам Пикалевского ЛПУМГ.

Почетное право установить факел у входа в комплекс было предоставлено уважаемой в филиале династии Загарских. Общий стаж работы членов этой семьи в газовой отрасли насчитывает около 83 лет, а на предприятии — около 74.



Guests and spectators were invited on an excursion to the new sports complex. On the first floor — a modern hall, equipped for playing handball, football, volleyball, basketball

and tennis.

It is perfectly adapted for the conduct of mass sports events —

capacity

of the audience stands consists of 200 people. On the second floor there are rooms, which in the near future will be equipped with simulators and equipment for fitness. In «Лидере» there are all the necessary for a modern sports club living quarters, including showers and lockers. Also provided are a doctor's office, a relaxation and psychological relief room, a billiard table, a training room and a comfortable cafe for visitors.



Источник: <http://stroypuls.ru>

15 апреля

**в школе прошла военно-патриотическая игра
«Зарничка – школа выживания 2016 года»
среди 2-4 классов.**



Цели и задачи игры:

1. развитие и укрепление чувств патриотизма;
2. улучшение работы по спортивному и военно-патриотическому воспитанию детей;
3. развитие практических навыков физической подготовки;
4. формирование у подростков готовности к защите Отечества;
5. выявление сильнейшей команды на параллели.

Главный судья:

Соловьева Е.В. –учитель физической культуры.

Судья: зам. директора по учебной работе
Бараусова Е.Н. и судьи на этапах.

Этапы игры:

1. Строевой смотр + строевая песня (Спортивный зал школы).
2. Правила дорожного движения (Комплекс ОБЖ).



3. Физическая подготовка (Спортивный зал школы).

4. Медицина (Медицинский кабинет).

5. Творческая мастерская (Малый спортивный зал).

В соревнованиях принимали участие ученики 2-4 классов от класса 5 мальчиков и 2 девочки.

Каждой команде выдавались маршрутные листы, с указанием этапов.

Соревнования проходили между 3 и 4 классами и между вторыми классами отдельно.

Победитель определялся по наибольшей сумме очков.

«Зарничка», «Зарничка» - игра для ребят.

Сразиться в команде из нас каждый рад.

Мы встретимся смело в учебном бою.

Покажем мы удадь и доблесть свою.

По итогам соревнований:

Среди 2-ых классов: 1 место занял 2-а класс.

Среди 3-4 классов 1 и 2 место поделили 3б и 4а класс.

3 место занял 3а класс. ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

Здоровым быть - здорово!

26 мая

**в школе прошел спортивный праздник
«Папа, мама, я – спортивная семья»
для семей 1-ых классов**



Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Развитие творческих способностей, внимания, смекалки.

Место проведения:

спортивный зал

Проводит:

учитель физической культуры Соловьева Елена Владимировна

и учитель изобразительного искусства Арекаева Наталья Николаевна.

Участники:

Команда 1-а класса участвуют семья:

Вершининой Али

Команда 1-б класса участвуют семья:

Голицына Сергея

Команда 1-в класса участвуют семья:

Усановой Яны

Конкурсы:

«Визитная карточка», «Лихие бегуны», «Курочка Ряба», «Три шарика», «Папамамабиль», «Дружные водохлебы» (для детей),

«Папа силач», «Испытание» (для мам),

«Семейный», «Комбинированная эстафета».



Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.

Подвижные игры на переменах в начальной школе

Развивающие игры для детей

Тропинка



Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. Каждая команда берется за

руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Веретено



Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет:

«Начинаем!», дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

Дружная семья

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет и т. п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.



Капитан

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.



Источник:

<http://www.norbekov.com>

Продолжаем знакомство с техникой безопасности и правила поведения.

Правила поведения в бассейне.



Сейчас во многих школах есть бассейны, где проходят уроки физкультуры. Если в школе нет бассейна, то нередко класс посещает его в

каком-либо

спортивном комплексе.

Обычно уроки физкультуры в бассейне очень нравятся ребятам. Многие из вас любят плавать, нырять, играть в воде. Однако нельзя забывать, что бассейн — место повышенной опасности.

⇒

Нахождение в воде требует от вас особенной осторожности и строгого соблюдения мер безопасности.



Ваше посещение бассейна начинается с подготовки к этому уроку.

• Если вы идёте в бассейн из дома, старайтесь не опаздывать. Скорее всего, опоздавших не пустят в бассейн.

Заранее соберите все необходимые для бассейна вещи.

В бассейне вам необходимо иметь:

- 1) купальник или плавки;
- 2) резиновую шапочку;
- 3) купальные шлёпанцы;
- 4) махровое полотенце;
- 5) мыло в мыльнице, губку и шампунь (в отдельном мешке);
- 6) сменную обувь.

• Принимайте пищу не позднее чем за 2—3 часа до начала занятия. Плавать, как говорится, на полный желудок, очень вредно для здоровья.

• Не берите с собой и не оставляйте в гардеробе (раздевалке) ценные вещи и деньги. Возможно, в вашем бассейне есть специальное место, где можно их оставить. Если такой возможности нет, то постарайтесь в дни занятий в бассейне не брать с собой много денег и не надевать дорогие украшения.

Для школьников

• Если вы плохо себя чувствуете, предупредите об этом учителя.

• В душе не балуйтесь, не бегайте, не играйте. Очень легко поскользнуться на мокром полу и получить травму.

• Находясь в воде, надо быть особенно внимательными и осторожными.

⇒ Входите в воду и выходите из неё строго по команде учителя.

• Нельзя баловаться, громко кричать и шуметь.

• Не толкайте в воду ваших одноклассников.

• Не ныряйте навстречу друг другу.

• Нырять с бортика бассейна можно только по команде учителя.

• Не «топите» других учеников.

⇒ Не следует звать на помощь взрослых, если она вам не требуется на самом деле.

• Если вашему однокласснику стало плохо и он начал тонуть, немедленно позовите учителя.

⇒ Если вы начали тонуть, не паникуйте, а попытайтесь удержаться на поверхности воды и зовите на помощь.

• Находясь в воде, делайте только те упражнения, о которых говорит вам учитель.

• Играя в какие-либо спортивные игры, соблюдайте установленные правила.

• В воде старайтесь постоянно двигаться, чтобы не замёрзнуть и избежать переохлаждения. Если у вас начался сильный озноб, появились мурашки («гусиная



кожа») или посинели губы, следует с разрешения учителя покинуть бассейн и принять тёплый душ.

• Если вам по каким-либо причинам нужно выйти из воды, попросите разрешения у учителя.

• После плавания надо принять тёплый душ. Вытирайтесь полотенцем насухо, волосы высушите феном. Перед тем как выходить на улицу после бассейна, убедитесь, что вы тепло одеты.



Учитель физической культуры:
Соловьева Е.В.

В мире спорта



Истоки фигурного катания лежат в далеком прошлом, и уходят корнями в бронзовый век (конец 4-го — начало 1-го тысячелетия до н. э.), об этом свидетельствуют находки археологов — костяные коньки, выполненные из фаланг конечностей крупных животных.

Подобные находки встречаются во многих странах Европы, а самые древние «коньки» были обнаружены на берегу Южного Буга недалеко от Одессы. Древние коньки, найденные в северной Европе.



Однако рождение фигурного катания, как вида спорта, связывают с моментом, когда коньки начали изготавливать из железа, а не из кости. По данным исследований впервые это произошло в Голландии, в XII—XIV веке. Первоначально фигурное катание представляло собой состязание по мастерству вычерчивать на льду разнообразные фигуры, сохраняя при этом красивую позу.



Первые клубы любителей фигурного катания появились в XVIII веке в Британской империи в Эдинбурге

(1742 г.). Там же был разработан и перечень обязательных для исполнения в соревнованиях фигур, и первые официальные правила соревнований.

Из Европы фигурное катание попало в США и Канаду, где получило огромное развитие. Здесь были созданы многочисленные клубы фигуристов, разрабатывались новые модели коньков,

создавалась своя школа техники. В развитии фигурного катания в Европе и, в частности, в России большую роль сыграл фигурист из Америки Джексон Гейнс.



Его гастроли по каткам Европы вызвали восхищение любителей этого вида спорта. Историки единодушно признают его основоположником современного международного стиля фигурного катания. Спустя 100 лет (с 1742 г.) в фигурном катании уже были известны

практически все современные обязательные фигуры и основные технические приемы для их исполнения, о чем свидетельствуют книги «Искусство катания на коньках» Д. Андерсона, президента клуба конькобежцев города Глазго, и труд Х. Вандервела и Т. Максвелла Уитмана из Лондона. Эти книги содержат описания всех восьмерок, троек, крюков и других элементов, которые лежат в основе современного фигурного катания.

На I Конгрессе конькобежцев в 1871 году фигурное катание было признано как вид спорта. Фигурное катание в России было известно ещё со времён Петра I. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый способ крепления коньков — прямо к сапогам — и создал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов.

В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов — «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Автором его был Г. М. Паули — учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.



Продолжение читайте в следующем номере.

Источник: <http://mysport.ru>

«Пикалёвская миля» 2016

28 апреля

прошло Открытое первенство города Пикалево по кроссу «Пикалевская миля», посвященное памяти тренера по лёгкой атлетике Николая Васильевича Башмакова.



Спортивное мероприятие проходило в стартовом городке возле спортивного корпуса МБОУ ДО ДЮСШ г. Пикалёво. В соревнованиях приняли участие спортсмены общеобразовательных учреждений г. Пикалёво, г.Бокситогорска, п.Ефимовский и п.Бор.

Вот уже четвертый год традиционно проходят эти соревнования в память о Николае Васильевиче Башмакове – человеке, внесшем большой вклад в развитие лёгкой атлетики в городе Пикалево. Ему не безразличен был вопрос о формировании спорта как на Пикалевском глиноземном заводе, так и в городе. Николай Васильевич всегда был позитивным руководителем и объективным судьей. На торжественном параде открытия соревнований к участникам, зрителям, болельщикам и гостям нашего города с приветственным словом обратились: директор детской юношеской спортивной школы Жибко Владимир Иванович и почетный гость соревнований Людмила Николаевна – жена Николая Васильевича. Они пожелали спортсменам удачи и хороших результатов. Все присутствовавшие почтили память тренера минутой молчания. Затем главный судья соревнований Суков Андрей Викторович дал старт самым младшим участникам соревнований. Всего в беге на 1609 метров приняли участие более 300 спортсменов, которые с легкостью преодолели эту дистанцию. Поздравляем победителей и призеров соревнований, а также их тренеров и желаем дальнейших спортивных побед.

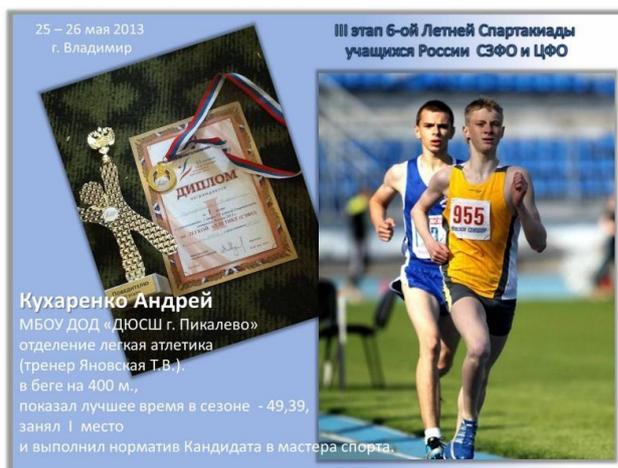


10 – 11 декабря 2014 года в г. Пикалево прошло Первенство города по легкой атлетике по программе Всероссийского клуба «Кузнечики», посвященной юбилею города Пикалево среди девушек и юношей 2002 – 2005 г.р.

Обмен опытом



4-7 ноября 2013 г. - г. Сочи
Всероссийские соревнования по легкой атлетике



Кухаренко Андрей
МБОУ ДОД «ДЮСШ г. Пикалево»
отделение легкой атлетика
(тренер Яновская Т.В.),
в беге на 400 м.,
показал лучшее время в сезоне - 49,39,
занял 1 место
и выполнил норматив Кандидата в мастера спорта.



4-6 июля 2014 г. г. Челябинск
Первенство России по легкой атлетике среди юношей и девушек 1997 – 98 г.р.

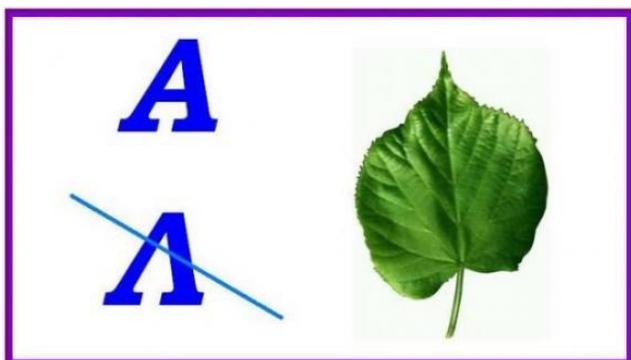
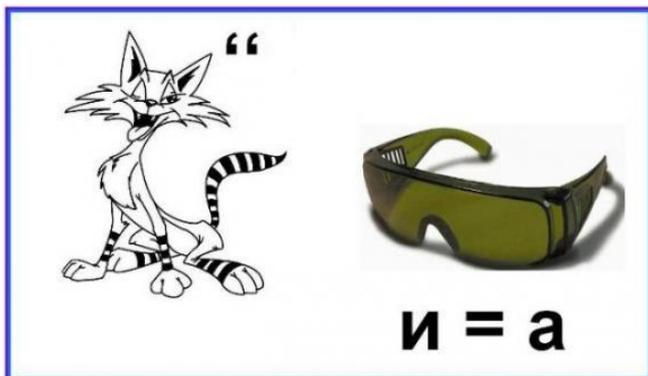
Кухаренко Андрей (ДЮСШ Пикалево, тренер Яновская Т.В.)
выступал в составе сборной г. Санкт-Петербурга и параллельно зачете
Ленинградской области.

Своим опытом поделился с нами
Суков А.В.,
тренер по легкой атлетике

Детская страничка

Ребус это головоломка с использованием букв и цифр, а также определенных предметов или фигур. Благодаря им можно научиться нестандартно видеть и решать нарисованные задания. Ребусы — одна из самых популярных и интересных головоломок. Особенно такой вид головоломок полезен детям. Занимаясь ребусами малыши не только повышают словарный запас, но и развивают свой интеллект. Они учатся правильно писать, запоминают новые слова и даже подбирают синонимы, тренируют память и внимание. Ребусами можно заниматься даже трехлетним детям. В этом случае важно правильно подобрать тип и сложность головоломки, исходя из возраста малыша. Существуют определенные правила для разгадывания **ребусов**. Например, запятая в самом начале слова говорит о том, что нужно убрать одну букву сначала, а запятая в конце — убрать в конце слова. Две запятых — убираем две буквы. Знак «равно» требует замены одной буквы на другую, а зачеркнутая буква — необходимость ее удаления из слова.

Как правило, задания с ребусами интересно иллюстрированы и оформлены яркими картинками, которые увлекают собой ребят. Предложите своему малышу поразгадывать, ему это понравится!



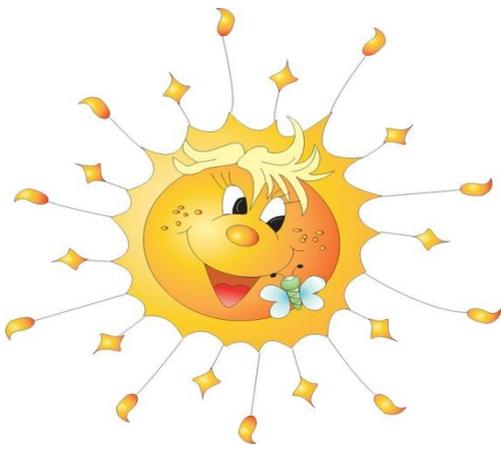
НА 100Й

100 ЯНКА



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.

