

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

сентябрь - октябрь

2017 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
Соловьева Полина

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

- Итоги муниципальной спартакиады «Старты надежд». ВФСК «ГТО» - золотой значок.



Спорт и туризм

- Спортивный туризм (продолжение).



Здоровым быть - здорово!

- Памятка «Вакцинация против гриппа».



Физкультминутки

- Физкультминутки на уроках.



Для школьников

- Создание школьного спортивного клуба «Лидер».



В мире спорта

- Самый опасный вид спорта в мире (продолжение).



Обмен опытом

- Кросс Наций – 2017 в городе Пикалево. «Пикалевская миля – 2017».



Детская страничка

- Сканворды для детей.



Фотогалерея



Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

«Наши достижения»

В V районной спартакиаде школьников «Старты надежд» наша школа заняла 3 почетное место. В программу соревнований входили следующие виды состязаний: легкоатлетическое многоборье, «Пионербол», лыжные гонки, плавание, легкоатлетический кросс «Маршрут Победы».

Ученики нашей школы МОЛОДЦЫ!!!
ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



Молодцы!

Так держать!!!



«Готов к труду и обороне».

Первое «золото» ребята нашей школы получили за выполнение ВФСК «ГТО». Они успешно прошли все испытания. И награда наша своих победителей. Удостоверение и значки вручали торжественно на линейке 1 сентября.

II ступень	класс
Бутенкова Карина	3б
Воронова София	4а
Гончаренко София	4б
Зорин Артемий	3а
Николаев Иван	4а
Романов Артем	4б
Силкин Никита	4б
Ильина Анастасия	3б
IV и V ступень	
Лебедева Алина	8а
Пташко Дарья	9а
Гусева Вероника	8а
Киселева Алина	8а



Значок ГТО и удостоверение

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком.



Учитель физической культуры:
Соловьева Е.В.

«Спорт и туризм»

(продолжение)

К середине 30-х годов в развитии туризма выделились два самостоятельных направления (туристско-экскурсионный и самодеятельный).



Первое направление перешло в ведение ВЦСПС, где было создано туристско-экскурсионное направление (ТЭУ), а второе - в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта, где была создана Всесоюзная секция туризма. Начали создаваться секции туризма в ДСО и коллективах физкультуры. Спорткомитетом в 1939г. был введен значок «Турист СССР», в 1940 г. учреждено звание инструктора по туризму.

В 1936 году для спортсменов были учреждены звания «Мастер спорта» и «Заслуженный мастер спорта», а также в этом году руководство туризмом в стране передано физкультурным организациям и ВЦСПС.

В довоенный период широкий размах получил туризм среди школьников. В 1932 году была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после чего аналогичные станции стали создаваться во всех республиках и крупных городах. Созданная сеть станций детско-юношеского туризма действует и в настоящее время, число которых составляет более 400, а ежегодное число участников, организуемых этими учреждениями, составляет порядка 1,6 миллионов участников. В предвоенный период в самодеятельных походах - дальних и выходного дня участвовало почти 3 млн. человек.

Война прервала деятельность туристских организаций. Понадобилось много лет для достижения довоенного уровня. Увеличение туристов, объединенных в туристские секции и клубы, сложными спортивными походами потребовало упорядочения системы подготовки на основе единых нормативных требований.



После окончания Великой Отечественной войны ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ предпринял широкомасштабные действия по развитию туризма в стране. Уже в 1945 году ВЦСПС принимает соответствующее решение. В трудное послевоенное время выделяются средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей. Особый размах получило создание туристских клубов. Они стали центрами консультаций по прохождению спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных комиссий по видам туризма, являлись организаторами спортивного туризма.

В 1949 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта своим постановлением включил в Единую Всесоюзную спортивную классификацию туризм. Самодеятельным туристам стали присваивать спортивные разряды и звания. Руководство туризмом осуществлялось Союзом спортивных обществ и организаций СССР и ВЦСПС.

Начиная с 50-х годов стали действовать школы инструкторов туризма, а в конце 50-х - школы руководителей сложных походов по видам туризма. С середины 50-х годов началось бурное развитие самодеятельного туризма и его высшего проявления - спортивного туризма. Туризм стал действительно массовым.

В 1962 году решением ВЦСПС ТЭУ были преобразованы в Центральный совет по туризму и экскурсиям (ЦСТЭ), республиканские и областные советы, в ведение которых полностью перешел самодеятельный туризм. При ЦСТЭ и советах на местах начали работать секции и комиссии по видам туризма, создавались областные и городские туристские клубы.

В 1976 году ВЦСПС принял решение о создании единого общественного туристского органа - Федерации туризма ЦСТЭ и образовании соответствующих федераций на местах.

В 1985 г. Федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах - республиканскими, краевыми и областными. К концу 80-х годов в системе советов по туризму было создано 950 областных, городских туристских клубов, объединяющих многотысячный общественный актив.

Источник информации: Физическое воспитание и спортивная тренировка № 2 (6) – 2013

(Продолжение в следующем журнале)



Памятка "Вакцинация против гриппа"

Грипп – это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

Чем опасен грипп?

Большинство из нас считает, что это достаточно безобидное заболевание («Подумаешь – пару дней температура, головная боль, боль в мышцах?! Пройдет!»). Но, к сожалению, грипп – это та инфекция, которая дает наибольшее количество осложнений. Попав в организм, вирус гриппа размножается, разрушая клетки легких и других органов с высокой скоростью. Развиваются такие осложнения как пневмония, бронхит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек. Именно эти осложнения и являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. У детей высока также вероятность развития отита, приводящего к глухоте. Нередко перенесенное заболевание гриппом приводит к инвалидности. Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это «стоит» ему одного года жизни.

Почему необходимо сделать прививку?

Грипп – это заболевание, которое можно предотвратить. Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Если привитый человек и заболеет гриппом, то он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

Кому нельзя прививаться?!

Если у человека острая вирусная инфекция (боль в горле, кашель, температура), то прививаться нельзя. Временно воздерживаются от вакцины при обострении хронических заболеваний. В том и другом случаях больных прививают через 2-4 недели после выздоровления или стойкого улучшения хронического заболевания.

Прививку не делают также тем, у кого наблюдалась аллергическая реакция на белок куриного яйца, а также в том случае, если на предыдущую вакцину от гриппа была аллергическая реакция.

«Здоровым быть - здорово!»

Дети активно вакцинируются в образовательных учреждениях только с согласия родителей.

Что представляет собой вакцина от гриппа?

Сейчас существуют вакцины нового поколения, практически не имеющие противопоказаний и дающие более сильный иммунитет. Вакцина отвечает международным стандартам и хорошо переносится.

Вакцинацию против гриппа необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение двух-трех недель.

Может ли вакцина нанести вред здоровью?

Прививка неопасна и не вызывает осложнений, в крайнем случае может проявиться покраснение на коже в месте укола, которое проходит через 2-3 дня, или небольшое повышение температуры. Даже, если привитой ребенок заразится гриппом, болезнь будет протекать в легкой форме, без осложнений.

Почему надо ежегодно прививаться от гриппа?

Прививаться надо ежегодно по 2-м причинам: во-первых, состав вакцины ежегодно меняется в зависимости от штамма вируса гриппа; во-вторых, иммунитет от гриппа вырабатывается на срок не более года.

Почему так важно прививать от гриппа детей?

Ежегодно наибольшее количество случаев заболевания гриппом регистрируется среди детей. Заболевшие дети дольше выделяют вирус гриппа, чем взрослые. Более 90% госпитализированных по поводу гриппа – это дети (т.е. у них грипп протекает наиболее тяжело и требует лечения в стационаре). Продолжительность заболевания у детей значительно больше, чем у взрослых.



Источник: <http://doktordetok.ru>

Физкультминутки



Роль физкультминуток на уроке

- Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.
- Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.
- Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).
- Продолжительность 2-3 минуты.



Физкультминутка

Отвели свой взгляд направо,
Отвели свой взгляд налево,
Оглядели потолок,
Посмотрели все вперёд.
Раз – согнуться – разогнуться,
Два – согнуться – потянуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
Пять и шесть тихо сесть.



Физкультминутка

Одолела нас дремота,
Шевельнуться неохота
Ну-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Раз – поднялись, потянулись.
Два – согнулись, разогнулись.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.



Физкультминутка

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся,
Руки в стороны развел.
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонились вправо, влево
И берёмся вновь за дело.

физминутка

Тихо все, ребята, встали,
Руки дружно все подняли,
Развели их в стороны,
Посмотрели, ровно ли,
Опустили разом вниз,
Тихо, тихо все садись.



ФИЗМИНУТКА «ЩЕНОК»

Во дворе щенок играл,
Прыгал, бегал и считал:
«Раз - прыжок и три кивка,
Два - направо голова,
Три - налево поворот» -
И помчался до ворот.
А потом вздохнул и сел:
Он устал и присмирел.



Источник информации:
интернет

Создание школьного спортивного клуба



«Лидер», с целью объединения детей и взрослых для пропаганды здорового образа жизни.

Сегодня система

образования видит свою задачу в том, чтобы обучающиеся имели полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом не только через урочную, но и внеурочную деятельность.

Впервые в ФГОС предусмотрена организация внеурочной деятельности, в т. ч. физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, и формы для ее реализации (кружки, клубы, секции, студии, мероприятия). Важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Минобрнауки России отводит созданию школьных спортивных клубов, которые призваны осуществлять работу:

- по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, общефизической подготовке;
- организации занятий по видам спорта на уровне начальной подготовки;
- проведению физкультурных и спортивных мероприятий;
- подготовке к участию школьных команд в официальных соревнованиях различного уровня.

Определение содержания урока физической культуры и программ обучения по данному предмету должно происходить при участии школьного спортивного клуба.

С 1 января 2012 г. вступил в силу п. 3 ст. 28 Федерального закона от 04.12.2007 № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», предусматривающий возможность создания в учреждениях общего образования школьных спортивных клубов, не являющихся юридическими лицами, в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта.

Для школьников

В соответствии с данными документами в МБОУ «СОШ № 3» города Пикалёво был разработан и реализован проект «Школьный спортивный клуб – ЛИДЕР».

Цель проекта – создать школьное спортивное движение, объединяющее детей и взрослых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Для достижения цели определены следующие задачи:

- вовлечение молодежи в активное занятие физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни среди подростков и молодежи;
- расширение круга социальных партнеров в сфере здорового образа жизни;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- снижение уровня правонарушений и вредных привычек школьников средствами физического воспитания.

Основными условиями, способствующими созданию клуба стали:

Наличие в программе развития подпрограммы «Создание здоровьесберегающей среды школы». Благодаря которой стали обязательными: школьная спартакиада, состоящая из 5 видов спорта; семейные спортивные праздники. Возрос интерес к занятиям спортом (как на уроках, так и во внеурочное время). Это убедило нас в том, что мы работаем в правильном направлении. Именно на базе общеобразовательной школы, возможно, воспитать молодежь физически здоровой и гармонично развитой, с высоким уровнем физической культуры. Поэтому и назрела необходимость создания движения, которое возьмет на себя организационную и оперативную работу по развитию физической культуры, пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек у детей и подростков.

Идея создания проекта поддержана родительским комитетом школы, Управляющим Советом школы, спортивной школой, отделом по спорту и молодежной политике администрации Бокситогорского района.

В работе по созданию ШСК приняли участие администрация школы, методисты, педагоги, тренеры-преподаватели.

Учитель ФК: Соловьева Е.В.

В мире спорта

Самый опасный вид спорта в мире

(продолжение)

Скалолазание

Серьезной опасности подвергают себя покорители горных вершин. Во время восхождения на значительную высоту альпинисты должны быть готовы к гипотермии и гипоксии. Поскольку температура на вершинах гор достаточно низкая, скалолазы нередко получают обморожения различной степени тяжести. К тому же при несчастном случае покорителям горных вершин не всегда удается получить помощь квалифицированных медиков, что может привести к фатальным последствиям.



Параглайдинг

Экстремальным видом спорта считаются полеты на параплане. Спортсмен, который занимается параглайдингом, должен быть в превосходной физической форме. Он также должен разбираться в физике и уметь использовать силу воздушных потоков. Такой вид спорта подходит только для уравновешенных людей, готовых хладнокровно мыслить в опасной ситуации. Паника во время полета может стать причиной длительного пребывания на больничной койке или гибели пилота.



Стритлатинг

В 1970-х годах в списке наиболее опасных видов спорта появился стритлатинг: спуск на скейтборде по автомобильной трассе на очень высокой скорости. После проведения первых состязаний скоростной спуск был запрещен, поскольку он привел к многочисленным травмам среди спортсменов и собравшихся у трассы зрителей. Но отчаянные рейдеры не сдались и начали устраивать нелегальные гонки, которые нередко имели печальные последствия. Сегодня стритлатинг считается законным видом спорта и насчитывает около 1,2 тыс. профессиональных рейдеров.



Хели-ски

Список самых опасных видов спорта будет неполным, если в нем не вспомнить о хели-ски – спуске на лыжах по нетронутым заснеженным склонам гор. К вершинам, на которых еще не побывал человек, спортсмены добираются на вертолете и после высадки устремляются вниз. Чаще всего во время таких спусков горнолыжникам угрожают сходы лавин. Чтобы обезопаситься, спортсмены берут с собой специальное оборудование, которое позволяет обнаружить человека даже под очень толстым слоем снега.



(Продолжение в следующем журнале.)

Источник информации: <http://topkin.ru>

Кросс Наций – 2017 года.



26 сентября 2017 года в городе Пикалево на лыжной трассе муниципального учреждения «Физкультурно – оздоровительный комплекс» прошел районный этап Всероссийского Дня бега «Кросс Наций – 2017».

Кросс наций – одно из самых массовых спортивных мероприятий, которое проводится на территории всей РФ с 2004 года. Основная цель его – пропаганда здорового образа жизни, а потому ни возрастных, ни каких – то других ограничений здесь никогда не было, да и быть не может. Организаторами дня бега под названием «кросс нации» выступили муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ города Пикалёво», медали, грамоты и кубки предоставил отдел социальной политики Бокситогорского района.

День выдался по – осеннему холодный, но, тем не менее, желающих принять участие в легкоатлетическом пробеге собралось немало. Это и учащиеся образовательных учреждений города, студенты колледжа Бокситогорского института, спортсмены из поселков: Бор, Большой двор, Ефимовский, Ларьян. Помимо школьников, можно было увидеть и ветеранов спорта, чей подтянутый вид, как нельзя лучше, демонстрировал полезность занятий спортом. Участники стартовали по возрастным группам.

Нашу школу представляли ученики старшей школы Кольцов Тимофей и Прохоров Глеб.

Ребята заняли 2-3 почетное место в своей возрастной группе.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



Источник информации:
<http://pikfok.ucoz.ru>

Обмен опытом

29 сентября 2017 года прошло Открытое первенство города Пикалево по кроссу «Пикалевская миля», посвященное памяти тренера по лёгкой атлетике Николая Васильевича Башмакова. В связи с погодными условиями соревнования переносились несколько раз. 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 пятый 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

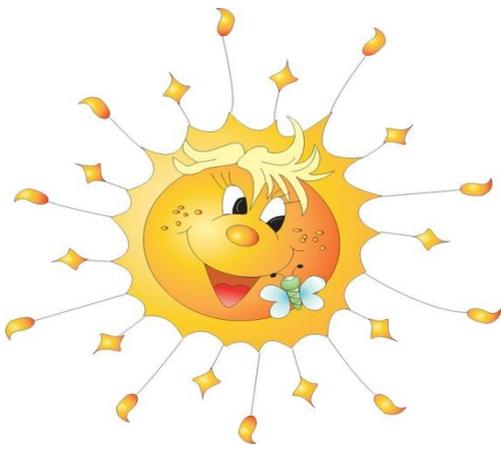
торжественном параде открытия соревнований к участникам, зрителям, болельщикам и гостям нашего города с приветственным словом обратился заместитель директора по учебно-спортивной работе детской юношеской спортивной школы Проценко Вячеслав Сергеевич. Он пожелал спортсменам удачи и хороших результатов и вручил букет почетной гостье соревнований Людмиле Николаевне – жене Николая Васильевича. 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 100 спортсменов, которые с легкостью преодолели эту дистанцию. Поздравляем победителей и призеров соревнований, а также их тренеров и желаем дальнейших спортивных побед.



Источник информации:
<http://pikfok.ucoz.ru>

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.

