

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

ноябрь - декабрь

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

- III этап Летнего фестиваля ВФСК «ГТО».



Спорт и туризм

- Спортивный туризм (продолжение).



Здоровым быть - здорово!

- Районная олимпиада по физической культуре. Баскетбол девушки.



Физкультминутки

- Физкультминутки на уроках.



Для школьников

- Соревнования по ОФП.



В мире спорта

- Самый опасный вид спорта в мире (продолжение).



Обмен опытом

- Юная фигуристка Бокситогорского района. Первенство по баскетболу 2017.



Детская страничка

- Сканворды для детей.



Фотогалерея



Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

«Наши достижения»

Начало сезона у легкой атлетики.

С 01 по 05 ноября 2017 года учащиеся отделения легкая атлетика МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево» выступали в г. Сочи на крупных всероссийских соревнованиях (26 команд из России - довольно представительский состав г. Краснодар, Сочи, Ростов, Воронеж, Саратов, Московская область, Владикавказ, а также гости из Абхазии и Осетии) Пикалевцы достойно выглядели на это фоне. Весь пьедестал почета на 1000 м. был наш – Князев Семен - 1 место (2 мин. 53 сек.), Цветков Александр – 2 место (2 мин. 55 сек.), Кольцов Тимофей – 3 место (2 мин. 57 сек.). Нестерова Александра выиграла бег на 300 м. с результатом 46 сек. Князев Семен завоевал бронзу на дистанции 600 м. Помимо соревнований ребята купались в море, гуляли в Олимпийском парке, видели необычные растения в Дендрарии, а также общались с членами сборной России по легкой атлетике, где были Чемпионы Европы, Мира и Олимпийских игр.



Поздравляем ребят с успешным выступлением на соревнованиях столь высокого уровня!

Информация: <http://pikfok.ucoz.ru>

18 октября команда Ленинградской области уехала в Международный детский центр "Артек" на III этап Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Фестиваль проводится среди сборных команд всех регионов страны. Самая спортивная команда заберет с собой Кубок ГТО 🏆 Фестиваль будет длиться 21 день до 08 ноября и следить за турнирной таблицей можно на странице летнего Фестиваля ВФСК ГТО <http://fest.gto.ru/2017>



Желаем УДАЧИ и ПОБЕДЫ!!!

«Спорт и туризм»

(продолжение)



С 90-х годов после ликвидации искусственных запретов горные туристы стали включать в свои маршруты восхождения и траверсы вершин.

Известны случаи, когда восхождения в рамках туристских походов занимали призовые места в чемпионатах по альпинизму, оставаясь всего лишь одним из нескольких элементов горного похода.

В 1992 г. после распада СССР был создан Международный туристско- спортивный союз, а в 2002 году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма, объединившая туристов стран СНГ и Прибалтики. Туристско-спортивный союз и федерация спортивного туризма России стала работать при Госкомспорте России. Спортивный туризм включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

В настоящее время в отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме - речные пороги.

Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих Правилах аккумулируется опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников путешествия его сложности. Спортивный туризм в России и ряде сопредельных стран является видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов (турклубы), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, лыжами, яхтенным спортом и др.

Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

По видам спортивный туризм различается:

- пешеходный туризм - передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями;
- лыжный туризм - передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности - в условиях суровых климатических зон и в горной местности;
- горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов;
- водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило, в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения;
- парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море;
- на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило, в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности;
- комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;
- мотоциклетный туризм - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.



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



21 ноября 2017 года прошла районная олимпиада школьников по физической культуре.

Ребята нашей школы заняли призовое второе место. Так держать!!!



МОЛОДЦЫ!!!



«Здоровым быть - здорово!»

Продвигая школьный баскетбол, наша школа приняла активное участие в первенстве по баскетболу. Сборная команда девушек из 5-6 классов успешно отыграла все игры по программе. Команда вышла на второе призовое место.



Учитель физической культуры: Грехов Г.Б.

Физкультминутки



Физкультминутка для глаз.

- Посмотри вверх-вниз.
- Посмотри направо-налево.
- Посмотри вдаль- на кончик носа.
- Закрой глаза, не открывай, пока не досчитаешь до 20.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



**Hands up,
Hands down.
Hands on hips.
Hands on
shoulders.
Hands up,
Hands down.
Hands on hips.
Sit down.**

Физкультминутка

- Как живёшь? Вот так!
- Как идёшь? Вот так!
- Как бежишь? Вот так!
- Ночью спишь? Вот так!
- Как берёшь? Вот так!
- А зовёшь? Вот так!
- Как шалишь? Вот так!
- А грозишь? Вот так!

Физкультминутка

Поднимает руки класс-
Это «РАЗ».
Повернулась голова-
Это «ДВА».
Руки вниз, вперёд смотри-
Это «ТРИ».
Руки в стороны пошире
Развернули на «ЧЕТЫРЕ»
С силой их к плечам прижать-
Это «ПЯТЬ».
Всем ребятам тихо сесть-
Это «ШЕСТЬ»

физкультминутка

Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать,
Шесть – за парты сесть опять.



Соревнования по ОФП

15 ноября 2017 г. в рамках 53-ей областной Спартакиады школьников среди школ I и II группы, прошли соревнования по ОФП.

Программа соревнований для мальчиков: челночный бег 4х9 м, подъём туловища из положения «лёжа на спине» за отведённые 30 секунд, подтягивания на высокой перекладине и наклон из положения «сидя на полу». Для девочек: челночный бег, подъём туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек., «наклон вперёд из положения «сидя на полу», отжимания от пола.

Затем по 3 мальчика и 3 девочки из каждой команды поучаствовали в смешанной эстафете – встречном челночном беге 6х9 м.

Нашу школу представляли ребята из 5б класса. Увлекательные и весёлые старты как всегда прошли задорно, как говорится, на одном дыхании.

Пройдя все испытания, подготовленные организаторами спартакиады, ребята показали свои отличные физические способности.

И результат не заставил себя долго ждать. Лучшими по общей физической подготовке стали МЫ!!!



Поздравляем ребят с высокими результатами и ждём следующих этапов спартакиады, чтобы вновь насладиться слаженной командной работой, «заразиться» духом победы и порадоваться спортивным достижениям юных спортсменов.



Для школьников



Учителя физической культуры:
Романова И.Л. и Грехов Г.Б.

В мире спорта

**Самый опасный вид спорта в мире
(продолжение)**

Рафтинг



Серьезной опасности подвергают себя спортсмены, которые занимаются сплавом на надувных судах по бурным рекам или искусственным водоемам с многочисленными препятствиями. Очень часто рафты при столкновении с порогами реки переворачиваются, и спортсмены должны быть готовы бороться с мощным течением. Участники таких заплывов часто подвергаются переохлаждениям, получают различные травмы. Поскольку состязания зачастую проходят в труднодоступных местностях, спортсмены не всегда могут получить помощь медиков.

Буллрайдинг

Что такое опасность отлично знают спортсмены, укрощающие быков. От наездников требуется продержаться на спине животного не менее 8 секунд. Во время состязаний спортсмен рискует получить травмы во время падения с разъяренного животного. К тому же огромный бык может



нанести наезднику серьезные повреждения, которые иногда бывают фатальными. Участники родео между собой называют время пребывания на животном наиболее опасными секундами их жизни.

Верховая езда

Многие люди обожают верховую езду, хоть этот вид спорта относится к наиболее опасным. Наездники не всегда могут контролировать животное, несущееся на бешеной скорости. При падении с лошади спортсмены часто получают очень серьезные травмы, которые иногда приводят к пожизненной инвалидности или смерти. По утверждению специалистов, ежегодно медикам приходится оказывать помощь 40 тыс. спортсменов, пострадавших из-за верховой езды.



Мотоспорт

Спортсмены, участвующие в гонках на мотоциклах отлично знают, что такое опасные для жизни ситуации. Во время падений с несущегося на бешеной скорости транспорта они рискуют получить серьезные травмы, несовместимые с жизнью или приводящие к инвалидности. К тому же во время тренировок или состязаний организм гонщиков переносит огромные нагрузки, что не лучшим образом сказывается на состоянии здоровья.



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

Достижения юной фигуристки Бокситогорского района

Воспитанница бокситогорского спортивного комплекса

Софья Голованова (тренер Мария Скрипак)

заняла призовые места на различных соревнованиях по фигурному катанию.



5-8 октября на Открытом Первенстве по фигурному катанию на коньках в Вологде Софья заняла 4 место в разряде КМС.

В Петербурге на всероссийских соревнованиях по фигурному катанию на коньках «Мемориал Н.А. Панина-Коломенкина — 2017г.» фигуристка заняла по разряду КМС 20 место.

23-27 октября в д. Старая на Первенстве Ленинградской области по фигурному катанию на коньках по разряду КМС Софья Голованова заняла 3 место.

18-19 ноября в Великом Новгороде проходил Кубок Новгородской области по фигурному катанию на коньках. По результатам двух программ (короткой и произвольной) по разряду КМС спортсменка завоевала 2 место, набрав 116,36 балла. В своей произвольной программе она впервые исполнила каскад из двух тройных прыжков.



Гордимся и желаем новых побед!

Источник: Бокситогорский ФОК

Обмен опытом

Первенство города Пикалево по баскетболу 2017.

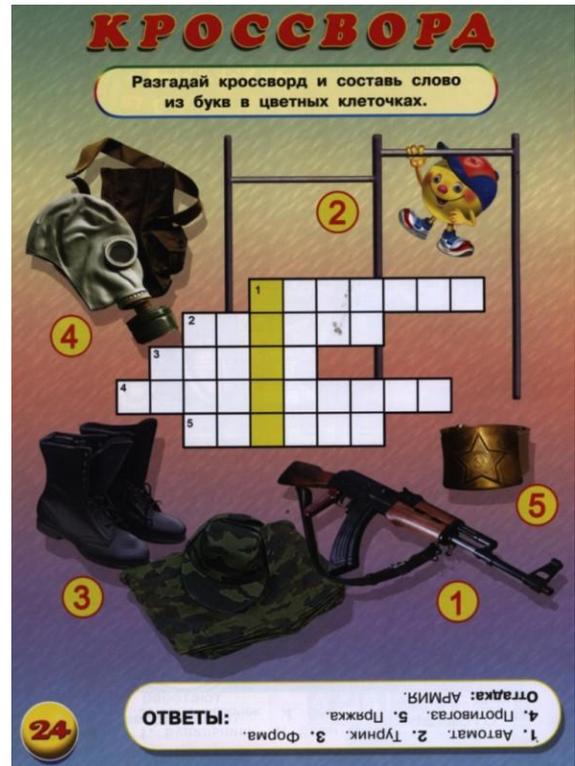
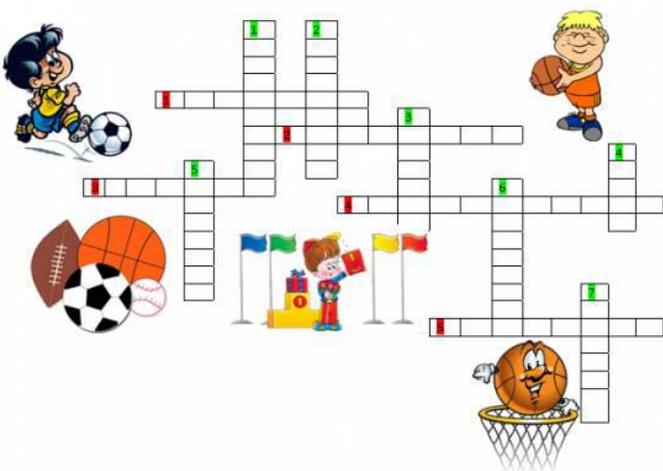
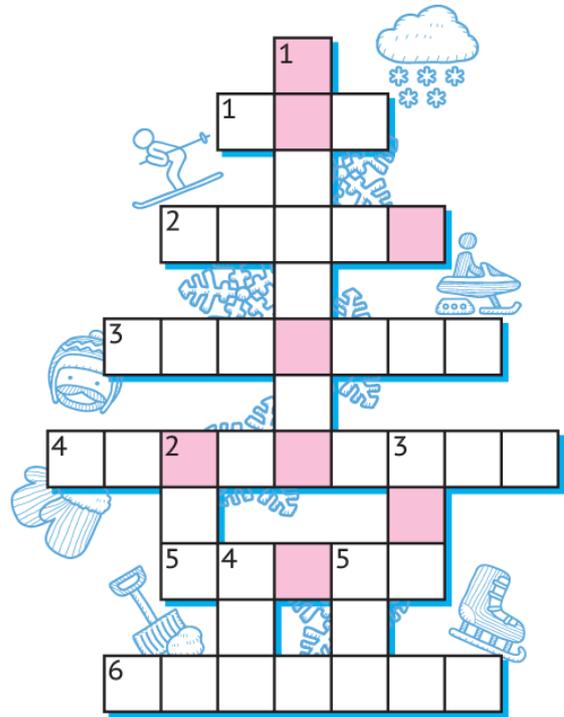
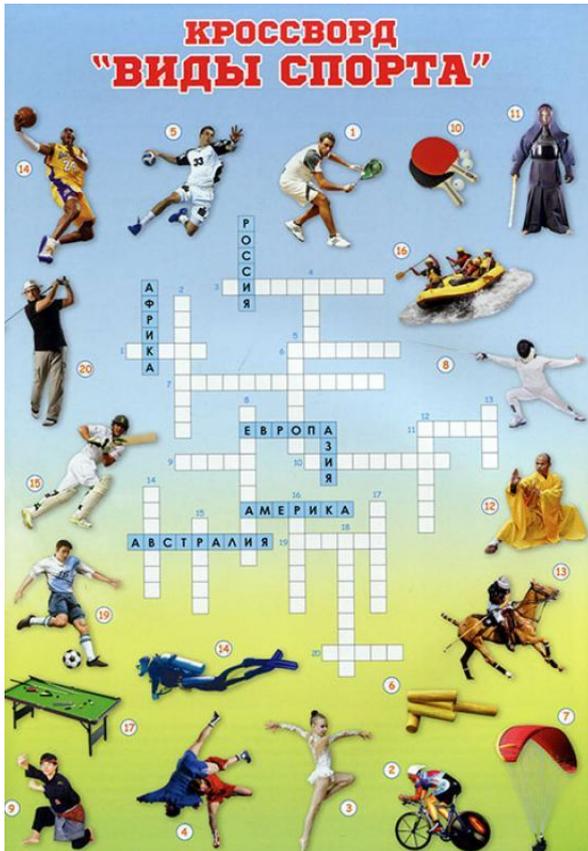
В городе Пикалево в спортивном корпусе МБОУ ДО ДЮСШ с 10 октября по 7 ноября 2017 г. прошло Первенство города по баскетболу. Главная цель спортивного мероприятия - пропаганда здорового и активного образа жизни среди населения.

Вот уже на протяжении многих лет в традиционном турнире по баскетболу активно принимают участие команды колледжа Бокситогорского института (филиала) «ЛГУ имени А.С.Пушкина», команда Филиала ООО «Газпром Трансгаз Санкт-Петербург» Пикалевское ЛПУМГ. Участвуют новые команды. В этом году в соревнованиях приняли участие 5 команд: две команды колледжа Бокситогорского института (филиала) «ЛГУ имени А.С.Пушкина», команда Филиала ООО «Газпром Трансгаз Санкт-Петербург» Пикалевское ЛПУМГ, команда «Стальные жеребцы» (молодежная команда г. Пикалево), сборная команда учащихся СОШ №4. 1 место у команды «Колледж №1», выигравшей все матчи. 2 место у команды «Стальные жеребцы», команда уступила только победителям соревнований. 3 место у команды «Газпром» - две победы, 2 проигрыша. 4 место у команды «Колледж №2» - одна победа, 5 место у команды «СОШ №4». В этом Первенстве каждый участник в каком-то смысле стал победителем - испытал себя, попробовал свои силы, сделал что-то полезное для себя, для своего здоровья.



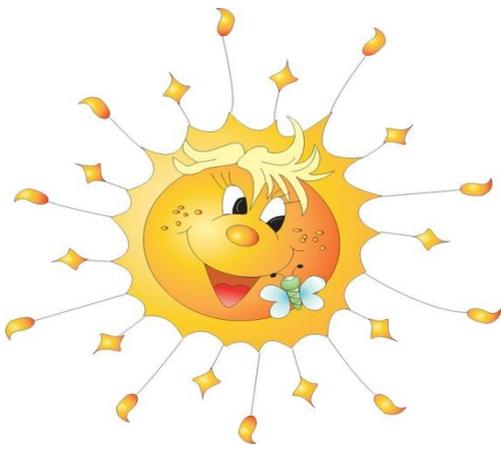
Источник информации:
<http://pikfok.ucoz.ru>

Детская страничка



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, заслышав 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.

