

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»

Shared

## 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.



Источник информации: <https://yandex.ru>

## 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

## КРОССВОРД "ВИДЫ СПОРТА"

Кроссворд с изображениями видов спорта и географических названий. Включены подсказки: АФРИКА, РОССИЯ, АВСТРАЛИЯ, АМЕРИКА, ЕВРОПА, АЗИЯ.

Кроссворд с изображениями зимних видов спорта: лыжи, снег, коньки, ботинки, лопатка.

Кроссворд с изображениями видов спорта: футбол, баскетбол, мячи.

## КРОССВОРДА

Разгадай кроссворд и составь слово из букв в цветных клеточках.

Кроссворд с изображениями военной техники и снаряжения: противогаз, солдат, автомат, каска, ботинки.

**ОТДАКА:** АРМИЯ.

**ОТВЕТЫ:** 1. Автомат. 2. Турник. 3. Форма. 4. Противогаз. 5. Прыжка.

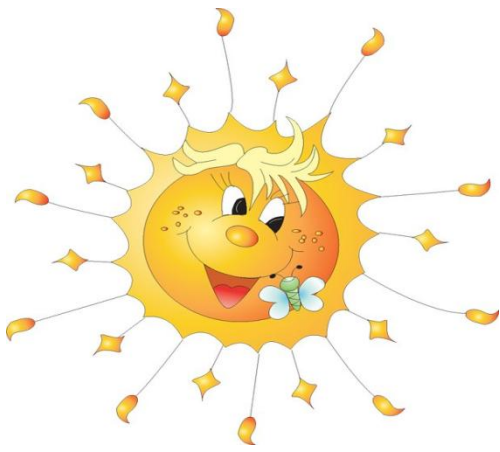
24





# 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.

