

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

ноябрь - декабрь

2018 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  
Мулькова 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**

- Районные соревнования по пионерболу среди 3-4 классов. Районная Олимпиада по физической культуре.

### **Спорт и туризм**

- Удивительная река Рагуша.

### **Здоровым быть - здорово!**

- Общешкольное соревнование по ОФП среди 3-4 классов. Первенство школы по бадминтону среди 5-6 классов.

### **Интересные факты**

- Флорбол. Что это такое?

### **Для школьников**

- Бадминтон для детей.

### **В мире спорта**

- Бадминтон для детей (продолжение).

### **Обмен опытом**

- Турнир по дзюдо. Новогодний праздник в комплексе «Лидер».

### **Детская страничка**

- Рецепты для детей (горячие бутерброды).

### **Фотогалерея**

### **Пойте вместе с нами**

- ГИМН школы.



## «Наши достижения»

13 декабря 2018 года на базе МБОУ «СОШ № 1» города Пикалево прошли районные соревнования по пионерболу среди обучающихся школ города. По итогам игры команда нашей школы заняла **призовое 1 место.**

В состав команды входили ученики 3 – 4 классов:

Алимкина Дарья,  
Табачук Владислава,  
Лукьянченко Ангелина,  
Барышева Виктория,  
Фирсова Мария,  
Соловьев Денис,  
Черепанов Яромир,  
Матвеев Владимир,  
Пучков Владислав,  
Метелкин Ярослав.



Учитель физической культуры:  
Соловьева Е.В.

**ИТОГИ**  
муниципального  
этапа  
всероссийской  
олимпиады  
школьников



13 ноября 2018 года на базе МФСК «Бокситогорский спортивный комплекс» прошла районная олимпиада по физической культуре. Нашу школу представляли обучающиеся 10 - 11 классов.

Олимпиада состояла из нескольких частей.

1. Практическая часть (баскетбол).
2. Практическая часть (акробатика).
3. Теоретическая часть (время на выполнение олимпиадного задания 60 минут, 25 вопросов).

По итогам олимпиады есть и победитель и призеры.

Лебедева Алина – победитель

Мальшева Мария – призер

Прохоров Глеб – призер.

Лебедева Алина будет представлять нашу школу на областной олимпиаде школьников.

**Молодцы!**  
**Так держать!!!**



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



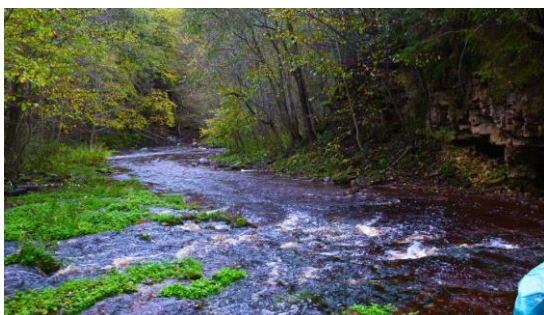
# «Спорт и туризм»

## Удивительная река Рагуша

Википедия сообщает, что река Рагуша «протекает в Любытинском районе Новгородской области и Бокситогорском районе Ленинградской области, является притоком реки Воложба». Казалось, бы обычная река, но есть у нее некоторые особенности. Забегая немного вперед скажу, что река на несколько километров проваливается под землю, оставляя на поверхности сухое русло. Заполняется водой оно только в пору весенних паводков.

Она проходит под землей некоторое расстояние и река снова выходит на поверхность. Дальше ее путь пролегает в довольно глубоком каньоне, со стен которого в одном месте срывается настоящий водопад.

**Считается, что самые красивые места Рагуши располагаются между поселениями Березина и Рудная Горка в Ленобласти.**



На востоке Ленинградской области есть удивительная речка Рагуша. Она берет начало в Новгородской области. Ничем не примечательной лесной речкой течет среди лесов и болот. Однако, за несколько километров до устья, характер ее меняется. Рагуша начинает стремительно вгрызаться в землю, образуя глубокий каньон. В незапамятные времена известняки, слагающие русло речки, растрескались, и по трещинам побежала вода, растворяя камень. Начались карстовые процессы. Подземные водотоки становились все больше и больше, и наконец, часть Рагуши потекла под землей. Весной, в паводок, воды в речке много, и наземное русло затапливается полностью. Вода течет и над, и под землей. Летом и осенью уровень воды спадает и вся речка уходит в поглощающие поноры, чтобы пройдя неведомыми карстовыми каналами под землей несколько километров, появиться вновь на белый свет.



Источник информации:  
<http://club.silver-ring.ru>



11 ноября 2018 года прошли общешкольные соревнования по ОФП для учащихся 3 – 4 классов. Участие принимали 3-а, 3-б, 4-а, 4-б, 4 в классы.

В программу соревнований входили виды:

1. Пресс 30 сек.
2. Встречная эстафета.
3. Челночный бег.
4. Подтягивание (мальчики).
5. Отжимание (девочки).
6. Прыжок в длину с места.
7. Наклон вперед из положения сидя.

По итогам соревнований

выявлены места:

4-б класс – 1 место

3-в класс – 2 место

4-в класс – 3 место



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

## «Здоровым быть - здорово!»

С 19 по 30 ноября проходило первенство школы по бадминтону среди 5 – 6 классов.

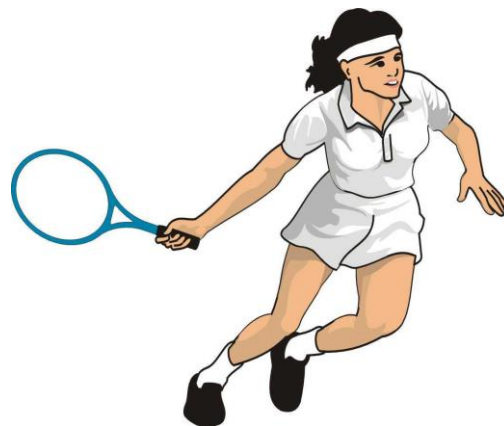
Бадминтон — достаточно энергичная игра, при этом она малотравматичная. Во время занятий бадминтоном дети развивают такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели.

По итогам первенства:

1 место – 6 б класс

2 место – 5 а класс

3 место – 6-а класс.



Учитель ФК:  
Соловьева Е.В.

# Интересные факты

## ФЛОРБОЛ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Флорбол – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определенные правила. Флорбол (от англ. «на полу-мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры?

Потому что родоначальниками её по праву считаются шведы, которые и придумали (а может восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто и не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру. Зародившись 25 лет назад в Швеции, Флорбол покорила практически все страны Европы, США, и Японию.

Особое распространение он получил в странах Скандинавии. В Швеции, например, флорбол является спортом номер два после футбола по популярности. Многие известные спортсмены используют в своих тренировках флорбол как средство подготовки к различным соревнованиям.

Специалисты образования, науки и спорта европейских стран уже ввели этот вид спорта в школьную программу воспитания. А азы этой увлекательной игры дети познают в детском саду.

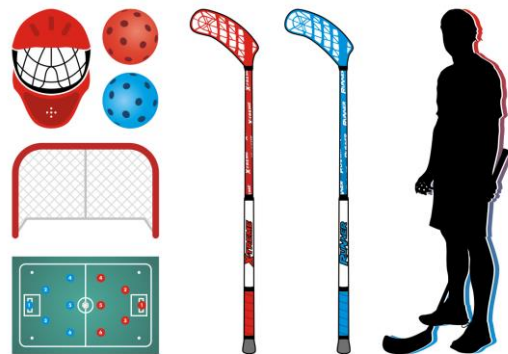
В России флорбол начал культивироваться в начале 90-х годов. Начинателями его были спортсмены Омска. Затем эстафету подхватили Нижний Новгород, Новодвинск, Архангельск, Северодвинск, Санкт-Петербург, Владикавказ, Москва и Московская область. В Мирном Флорбол введен с января 2003 года.



Играют во флорбол легкими нетравмоопасными пластиковыми клюшками, вес которых не должен превышать 380 г; мяч также изготовлен из пластика, имеет вес 23 г. мяч, клюшка, спортивная форма – вот атрибуты флорбола.



### FLOORBALL ELEMENTS | FREE VECTOR



Источник информации:  
интернет



## Бадминтон для детей

Бадминтон берет свои истоки в древней игре в волан, которая зародилась еще до нашей эры. В Европу он пришел из Индии только в 1873 году благодаря герцогу Бофор. Кстати, в честь его английского поместья Бадминтон-хаус эта игра и получила такое название. В 1934 году появилась Международная федерация бадминтона, а в 1992 году его внесли в программу Олимпийских игр. В бадминтон играют поодиночке или парами. Основная задача игрока или пары отразить ракеткой волан, так чтобы он вернулся на поле соперника и упал на землю, а не был бы снова отражен.



Бадминтон — достаточно энергичная игра, при этом она малотравматичная. Во время занятий бадминтоном дети развивают такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели.

В секцию бадминтона детей чаще всего принимают с 8 лет. В некоторых случаях занятия начинают с 10-12 лет в подготовительной группе.

Обычно программа тренировок включает в себя практические и теоретические занятия. Помимо упражнений, которые направлены на развитие общей физической подготовки, дети выполняют специальные упражнения, также в программе тренировок есть подвижные игры.

Стоит сказать, что детям дошкольного возраста постигать азы бадминтона сложнее чем школьникам. Поэтому слишком торопиться не стоит, в раннем возрасте ребенка можно приобщать к семейным играм в бадминтон, если, конечно, вы в него играете. А вот серьезные, регулярные занятия лучше всего начинать уже в школе.



## Для школьников

### Девочки и мальчики

Бадминтон одинаково подойдет девочкам и мальчикам. В этом виде спорта во время соревнований мужчины и женщины могут играть вместе. Занятия положительно скажутся на психоэмоциональном развитии представителей обоих полов. В результате девочки и мальчики получают подтянутую фигуру, ловкое, сильное и выносливое тело. При этом не надо переживать, что плечи девочки станут слишком широкими, такая проблема не характерна для бадминтонисток.

Помимо этого у сына или дочери разовьется аналитическое, логическое мышление и интуиция. Не зря бадминтон называют «шахматами с ракеткой». Дело в том, что волан нужно не только отбить, но и предугадать действия соперника, продумать такую траекторию полета, при которой он не сможет попасть по нему ракеткой. Эти качества несомненно пригодятся мальчику или девочке в учебе.

У бадминтона есть много других плюсов, о них и расскажем в следующем разделе.

### Плюсы

По версии исследователей Венского университета бадминтон занимает 13 позицию среди самых полезных, безопасных и эффективных видов спорта. Действительно, у бадминтона достаточно много плюсов. Среди них:

- **Улучшение зрения.** К сожалению, современная тенденция такова, что зрение у детей начинает портиться уже в раннем возрасте: 3 — 4 года. Бадминтон тот вид спорта, который поможет сохранить зрение вашему ребенку. Ведь во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.
- **Развитие целеустремленности.** Бадминтон игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей. Сначала он учится попадать по волану и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному бадминтонисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

## Для школьников

- **Благоприятно воздействуют на психоэмоциональное состояние и нервную систему.** Замечено, что во время игры в бадминтон в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний связанных с расстройством личности. Помимо этого дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта меньше других подвержены плохому настроению.
- **Оздоровление организма.** Бадминтон благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь бадминтоном.
- **Подтянутое тело.** Во время игры в бадминтон больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее.
- **Тренировка ловкости и выносливости.** С каждой новой тренировкой ваш ребенок будет все сильнее и сильнее развивать эти навыки. Он будет учиться отражать волан, который летит с большой скоростью, а для этого ему как раз таки и понадобятся ловкость и выносливость.
- **Безопасный спорт.** В отличие от контактных видов спорта бадминтон считается малотравматичным. Из-за того, что здесь нет прямого взаимодействия между игроками, травмы встречаются редко.



## Минусы

Несмотря на большое количество плюсов, у бадминтона все же есть пара минусов:

- **Большая нагрузка на колени.** Бадминтон для детей может обернуться проблемами с коленными суставами, т.к. они испытывают колоссальную нагрузку. Для того чтобы избежать последствий необходимо придерживаться советов тренера, соблюдать технику и тренироваться в специальной обуви.
- **Перекося позвоночника.** Так как в бадминтоне чаще задействована одна рука, то позвоночник под действием асимметричного напряжения может иметь уклон в одну сторону. Эта проблема чаще всего касается профессиональных спортсменов, если у вас нет цели вырастить из ребенка Олимпийского чемпиона по бадминтону, то можно сильно не переживать по этому поводу.



## Подводим итог

Бадминтон — подвижный, энергичный, интеллектуальный вид спорта. Он приносит много удовольствия тем, кто занимается им любительски или профессионально. Он поможет вырастить ребенку решительным, развитым и сильным. Но помните, что последнее слово всегда должно быть за сыном или дочкой. Прислушайтесь к их мнению. Ведь при наличии собственной мотивации шансов на успех будет гораздо больше.



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



**11 ноября 2018г.** прошёл «Ежегодный турнир по традиционному дзюдо».

В турнире приняли участие спортсмены из Санкт-Петербурга, Всеволожска, Пушкина, Пикалево и Бокситогорска Ленинградской области. Команду из Бокситогорского района представляли воспитанники секции «восточных единоборств» под руководством Фоминова Степана Геннадьевич.

По итогам турнира ученики Фоминова Степана Геннадьевича заняли 3 первых места, 6 вторых мест и 13 третьих. Поздравляем ребят и тренера с достойным выступлением на соревнованиях.



**МБОУ ДО "ДЮСШ г. Пикалево "** отделение плавания

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

победителей и призеров Областных соревнований по плаванию среди детей 2005-2006 г.р на призы "Весёлый дельфин".

**Вольнов Марк- 50+100 Батт- 1 место**  
**Рассказов Семен 50+100 брасс- 2 место**  
**Белозерова Анастасия 50+100 брасс- 3 место**  
**Малякова Екатерина 50+100 брасс- 3 место и**  
**выполнение 2 взрослого разряда на 200 к/пл и**  
**100 брасс**

Михайлова Валентина 50+100 батт- 3 место.

И всех участников команды с личными рекордами.

Желаем дальнейших побед и выполнения следующих разрядов.



Источник информации: <https://vk.com/myfokpiaklevo>

## Обмен опытом

**23 декабря** в спортивно-оздоровительном комплексе "Лидер" прошел новогодний праздник для детей из социально незащищенных семей. Волонтеры из молодежной общественной организации "МАРС" вместе с Дедом Морозом и Снегурочкой поздравили ребятшек с Новым Годом!



Источник информации:  
<https://vk.com/myfokpiaklevo>



## Детская страничка

Очень многие дети любят самостоятельно приготовить себя завтрак. Представляем вам несколько рецептов горячих бутербродов. Приятного аппетита.



### Вкусные и невероятно быстрые бутерброды с плавленым сыром и чесноком.



Продукты (на 9 порций)

Сыр плавленый - 2 шт.

Майонез - 2 ч. ложки

Яйца - 1 шт.

Соль (по желанию) - по вкусу

Перец черный молотый (по желанию) - по вкусу

Чеснок - по вкусу

Хлеб черный и белый (батон) - 9 ломтиков или багет - 1 шт.

Зелень - для украшения



### Багет с сыром, чесноком и зеленью

Продукты

Багет или батон (небольшой) - 1 шт.

Масло сливочное размягченное - 40 г

Масло оливковое - 1 ст. ложка

Чеснок - 2 зубчика

Сыр моцарелла - 50 г

Сыр пармезан - 30 г

Петрушка свежая - по вкусу

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу

## Горячие бутерброды (мини-пиццы)

Продукты

Батон - 6-8 ломтиков

Колбаса (вареная и копченая) - 150 г

Помидор - 1 шт.

Сыр - 100 г

Укроп свежий - 1 пучок

Майонез - 2 ст. ложки



### Бутерброды с ветчиной и сыром, на сковородке.



Продукты

Яйца - 2 шт.

Ветчина (или колбаса) - 6 слайсов

Сыр твердый - 6 слайсов

Молоко - 3 ст. л.

Хлеб белый - 6 шт.

Соль - 1/4 ч. л. (или по вкусу)

Масло растительное - для жарки

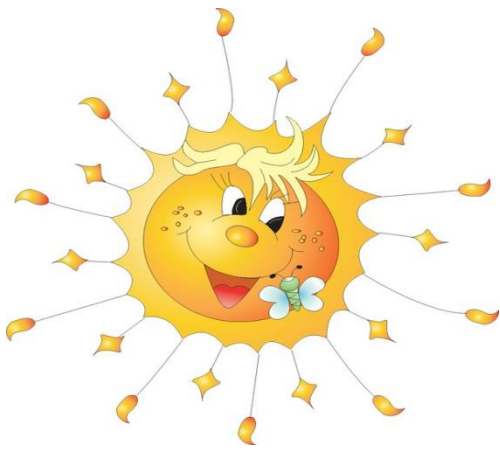
Источник:  
интернет





# 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.

