

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

сентябрь - октябрь

2019 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  
Катков Павел  
Степанова Светлана  
Мулькова Валерия  
Сергеева Анастасия  
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

- Районная спартакиада «Старты надежд». Итоги за год. Школьный тур олимпиады по физической культуре.

### Спорт и туризм

- Районные учебно-полевые сборы «Призывник – 2019 года».

### Здоровым быть - здорово!

- Советы доктора Айболита. Комплекс упражнений для правильной осанки.

### Интересные факты

- Шахматы (легенда, история возникновения).

### Для школьников

- Шахматы (правила игры).

### В мире спорта

- Первенство города Пикалево по баскетболу 2019. Легкоатлеты успешно завершают летний сезон.

### Обмен опытом

- «Гимназиада учащихся России». Осеннее первенство по плаванию.

### Детская страничка

- Простые прически для девочек на каждый день в школу.

### Фотогалерея

### Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

## «Наши достижения»

В районной спартакиаде школьников «Старты надежд» наша школа в очередной раз одержала победу. В программу соревнований входили следующие виды состязаний: легкоатлетическое многоборье, игра «Пионербол», лыжные гонки, плавание, легкоатлетический кросс «Маршрут Победы». **Ученики нашей школы заняли 1 место.**

№	Виды соревнований	Итог
1	Легкая атлетика	1 место
2	Игры «Пионербол»	1 место
3	Лыжные гонки	1 место
4	Плавание	2 место
6	Легкоатлетический кросс	1 место
	<b>Итог:</b>	<b>1 место</b>



**Молодцы!**

**Так держать!!!**



**02 октября 2019 года** в МБОУ «СОШ № 3» города Пикалево прошла Олимпиада школьников по физической культуре среди 5 – 11 классов.

Результаты Олимпиады:

<b>5 – 6 класс</b>		результат
Смирнова Анастасия	6а	Победитель
Зорин Артемий	6а	Победитель
Садовников Никита	5а	Призер
Кузьмин Никита	5а	Призер
Бабушкин Никита	5б	призер
<b>7 – 8 класс</b>		
Гуляева Александра	8а	Победитель
Рябинин Никита	8б	Победитель
Августинович Елена	8а	Призер
Деженкова Виктория	8б	Призер
<b>9 – 11 классы</b>		
Александрова Саша	9а	Победитель
Смирнова София	9а	Призер
Катков Павел	9а	Победитель
Букин Дмитрий	9а	Призер



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

## «Спорт и туризм»



**11-12 октября** на базе Ефимовской общеобразовательной школы-интернат, в преддверии Всероссийского дня призывника, состоялись районные учебно-полевые сборы для обучающихся общеобразовательных организаций Бокситогорского района, в рамках которых прошла Спартакиада Бокситогорского района среди допризывной молодежи "Призывники России".

В мероприятии приняли участие 7 команд учащихся средних общеобразовательных учреждений.

На торжественном открытии Спартакиады с приветственными словами к участникам соревнований обратилась главный судья соревнований Спартакиады, ведущий специалист отдела по социальной политике администрации Бокситогорского муниципального района Горбачева Елена Анатольевна.

В программу Спартакиады вошли: упражнение в стрельбе из электронного оружия, подтягивание на высокой перекладине, бег на 60 м и 2000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда (700 гр) и наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. В ходе проведения состязаний определены победители и призеры Спартакиады в отдельных видах, которым вручены грамоты и медали: в упражнении в стрельбе из электронного оружия:

- 1 место - Постика Евгений (МБОУ "СОШ № 1 г. Пикалево"),
  - 2 м - Демин Кирилл (МБОУ "БСОШ № 3"),
  - 3 м - Буров Евгений (МБОУ "БСОШ № 2").
- в беге на 60 м:
- 1 м - Буров Алексей (МБОУ "БСОШ № 2"),
  - 2 м - Воробьев Кирилл (МБОУ "СОШИ п. Ефимовский")

3 м - Повтарев Иван (МБОУ "СОШ № 4 г. Пикалево") и Снетков Роман (МБОУ "БСОШ № 3")

в поднимании туловища из положения лежа на спине:

- 1 место - Степанов Игорь (МБОУ "СОШИ п. Ефимовский"),
- 2 место - Курилов Виктор (МБОУ "Борская СОШ"),
- 3 место - Морозов Максим (МБОУ "СОШ № 1 г. Пикалево") и Кириллов Артем (МБОУ "БСОШ № 2").

в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

- 1 место - Блаженков Кирилл (МБОУ "СОШ № 3 г. Пикалево),**
- 2 - 3 место - Морозов Евгений (МБОУ "Борская СОШ") и Соловьев Александр (МБОУ "БСОШ № 2").

в метании спортивного снаряда (700 гр):

- 1 место - Блаженков Кирилл (МБОУ "СОШ № 3 г. Пикалево),**
- 2 место - Курилов Виктор (МБОУ "Борская СОШ"),
- 3 место - Морозов Евгений (МБОУ "Борская СОШ"),

по сумме многоборья в личном зачете места распределились:

- 1 место - Курилов Виктор (МБОУ "Борская СОШ") (380 очков),
- 2 место - Степанов Игорь (МБОУ "СОШИ п. Ефимовский") (356 очко),
- 3 место - Морозов Евгений (МБОУ "Борская СОШ") (343 очка).

Командный зачет Спартакиады:

- 1 место - МБОУ "СОШ № 1" г. Пикалево (1161 очков),
- 2 место - МБОУ "БСОШ № 2" (1110 очков),
- 3 место - МБОУ "СОШ № 4" г. Пикалево им. А.П. Румянцева (1094 очков).

Победителям и призерам по видам спартакиады вручены медали и грамоты, командам-призерам - Кубки и грамоты, командам-участницам - грамоты.



Источник информации: [myrikalevo](http://myrikalevo)



# Школа Доктора Айболита

Комплекс упражнений для правильной осанки.

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



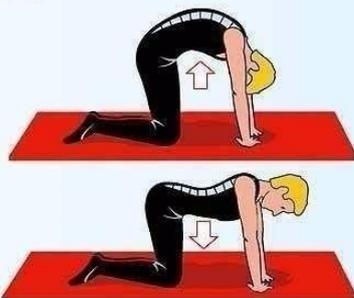
Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

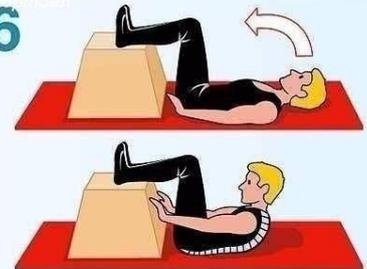
## «Здоровым быть - здорово!»

5



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6



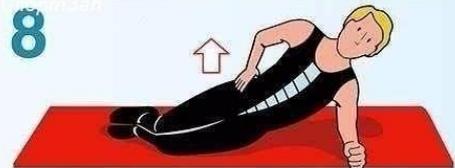
Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7



Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

### Будьте здоровы!



Фельдшер школы:  
Мурадова Елена Михайловна

# Интересные факты

## Шахматы



О сути шахмат игроки спорят, пожалуй, с момента их зарождения в Индии около двух тысяч лет назад. Одни считают шахматы азартной интеллектуальной игрой. Другие — развлечением и проведением досуга. Кто-то — искусством, причем наравне с театром или наукой. А третьи приводят аналогию с военной битвой. Но самыми популярными мнениями, особенно сейчас, являются два. Первое — шахматы являются спортом, причем профессиональным. Второе — они всего лишь хобби.

В разных странах эта игра имеет свое название: в Англии — чесс (chess), в Испании — ахедрес (el achedres), в Германии — шах (Schach), во Франции — эшек (echecs). **Русское название берёт начало из персидского языка: «шах» и «мат», что значит «властитель умер».**

История шахмат насчитывает не менее полутора тысяч лет. Считается, что игра-прародитель, чатуранга, появилась в Индии не позже 6 века нашей эры. По мере распространения игры на Арабский Восток, затем в Европу и Африку, правила менялись. В том виде, который игра имеет в настоящее время, она сформировалась к 15 веку, окончательно правила были стандартизованы в 19 веке, когда стали систематически проводиться международные турниры. Так изобретённые в Индии в 5 - 6 ст. шахматы распространились практически по всему миру и стали неотъемлемой частью человеческой культуры.

Шахматы являются любимой игрой многих на земном шаре. И не только игрой: у некоторых занятие шахматами превратилось в спорт, работу и профессию — существуют же профессиональные шахматисты.

Шахматы возникли в Индии в I веке нашей эры. Это логическая игра для двух человек на черно-белом поле из 64 клеток. Раньше доска не складывалась, но в 1165 году священник, которому церковь запрещала играть в шахматы, изобрел складную доску. Играют фигурами, по 16 штук на игрока. И фигуры тоже двух цветов. Ближе к каждому игроку стоят кони, офицеры, ладьи, король и королева. Офицера часто называют «слон», потому что он является, как бы, боевой техникой, а в Индии ей были слоны. А ладью называют башней или турой.

Второй, более дальний ряд, занимают пешки. Вначале пешка делала ход на одну клеточку, и только с 1280 года стала ходить на две — это придумали в Испании. До конца 19 века при игре в шахматы пользовались песочными часами. Позже их заменили обычные часы, а затем — часы с переключением.

Раньше фигуры для шахмат делали из кости — моржовой и слоновой, из керамики и дерева, стали, серебра и золота. Из янтаря и других камней. Иногда шахматы делали из костей домашних животных. Все раньше вырезали вручную, и хорошие резчики очень ценились. В двадцатом веке начали делать шахматные фигуры из пластмассы. И сейчас чаще всего шахматы делают из пластмассы и дерева — такие шахматы не очень дорого стоят и доступны многим. Очень богатым людям фигуры делают вручную из любого материала, который они пожелают.

На Руси игра в шахматы получила свое распространение с IX века. А умение играть очень ценилось — так же, как умение вести бой. Церковь была против шахмат, потому что часто священники проигрывали все. И все же эта игра живет на Руси и год от года становится все популярнее. Упоминание о шахматах можно встретить в различных художественных произведениях.



Игра в шахматы улучшает память и тренирует ум в любом возрасте, поэтому врачи особенно советуют делать это пожилым людям. И, действительно: эта игра развивает логическое мышление и позволяет просчитывать варианты. А это может помочь не только в игре, но и в жизни.



Источник информации:  
<https://ru.wikipedia.org>

# ПРАВИЛА ИГРЫ В ШАХМАТЫ

## 1 НАЧАЛО

Это начальная позиция: по 8 пешек, две ладьи с краю, затем два коня и два слона. По центру ферзь и король.



Белый ферзь стоит на белой клетке, черный на черной.

## 2 СЛОН И ЛАДЬЯ

Слон ходит по косой, ладья по прямой. На любое количество клеток, если на пути нет других фигур.



## 3 ФЕРЗЬ

Ходит по прямой и наискосок, в любом направлении и на любое количество клеток.



## 4 КОНЬ

Прыгает на две клетки прямо и одну вбок. Как буква «Г» или «L». Перепрыгивает все фигуры. Если съедает, то только в конце хода.



## 5 КОРОЛЬ

Король делает по одному шагу в любом направлении и рубит так же. Короля не разрешается оставлять под нападением.



# Для школьников

## 6 РОКИРОВКА

За один ход король и ладья меняются местами, как на картинке. Это укрывает короля.



Рокировку делать нельзя:

- На пути стоят другие фигуры.
- Король или ладья делали ход
- Король под нападением до, после или во время рокировки



## 7 ПЕШКА

Ходит на одну клетку вперед, но бьет на одну по диагонали. Пешка ходит только вперед. Первым ходом может пойти сразу на две клетки.



Пешка на последней линии превращается в любую фигуру.

## 8 ШАХ И МАТ

Нападение на короля любой фигурой — это шах. Король за один ход должен спастись от шаха. Если спастись нельзя — это мат и конец игры.



## 9 ПАТ

Если королю угрозы нет, но сделать ход по правилам нельзя — это пат. Пат считается ничьей.



## В мире спорта



### Первенство города Пикалево по баскетболу 2019.

С 22 по 29 октября в г. Пикалево в спортивном зале

отделения СПО Бокситогорского института (филиала) ЛГУ им. А.С. Пушкина проходило

Открытое первенство города Пикалево по баскетболу. В соревнованиях принимали участие сборные команды школ города Пикалево и колледжа. Все ребята молодцы, но в любых соревнованиях есть победители.

1 место – команда отделения СПО Бокситогорского института (филиала) ЛГУ им. А.С. Пушкина

2 место – команда МБОУ «СОШ №3» г. Пикалево

3 место – команда МБОУ «СОШ №1» г. Пикалево

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Легкоатлеты успешно завершают летний сезон.

В городе Сочи с 29 октября по 1 ноября прошли традиционные Всероссийские соревнования по легкой атлетике. Мемориал Левицкого Р.Е. «Кавалера Ордена Славы двух степеней» 27 команд представляли города и области. Вот некоторые из них: Краснодарский край, Ростовская область, Московская область, Саратовская область, Республика Осетия, Республика Абхазия и многие, многие другие. Достоинно выглядели учащиеся ДЮСШ г.Пикалево отделение легкая атлетика. Двукратным победителем соревнований выиграв дистанцию 1000 метров с результатом 2 минуты 40 секунд и дистанцию 600 метров с результатом 1 минута 25 секунд стал Князев Семён. Цветков Александр на дистанции 1000 метров стал серебряным призером и преодолев дистанцию 600 метров с результатом 1 минута 26.5 секунды занял 3 место. Кольцов Тимофей был вторым на дистанции 600 метров с результатом 1 минута 26 секунд и так же взял бронзовую медаль на дистанции 300 метров. Егоров Андрей завоевал серебряную медаль на дистанции 300 метров с результатом 38 секунд. Все ребята пробежали свои дистанции(по специализации) выше 1 взрослого разряда У девочек так же в старшей возрастной группе хочется отметить победительницу соревнований Лембинен Марию, которую завоевала золото на дистанции 300 метров, на этой же дистанции Нестерова Александра заняла 2 место. Чикулаева Мария заняла 3 место на дистанции 600 метров с личным результатом 1 минута 48 секунд Достоинно, красиво и успешно - вот такие слова за отличные выступления и хорошие показатели хочется сказать ребятам. МОЛОДЦЫ! ТАК ДЕРЖАТЬ! УСПЕХОВ В НОВОМ СЕЗОНЕ!!!



Источник информации: myfokpiaklevo

## ВНОВЬ НА ВЫСОТЕ

С 1 по 5 октября 2019 года в городе Орёл проходили соревнования по лёгкой атлетике "Гимназиада учащихся России". Спортсмены из 56 субъектов нашей Родины были представлены на этих соревнованиях высокого уровня. В составе Ленинградской области были и учащиеся отделения лёгкая атлетика ДЮСШ г. Пикалево. Среди юношей старшей возрастной группы (2002 - 2003 г.р.) 5 место на дистанции 400м с результатом 53,35 сек занял Кольцов Тимофей. Князев Семён на дистанции 800 м с результатом 2 мин 5 сек был восьмым. Алексеева Екатерина среди учащихся (2004-2005г.р.) на дистанции 400 м заняла 3 место с результатом 1 мин 3 сек.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ РЕБЯТ С ДОСТОЙНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ И ПОКАЗАННЫМИ ЛИЧНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ.**



## Обмен опытом

Поздравляем ребят с хорошим выступлением на Осеннем Первенстве Подпорожского района. Итоги соревнований: Смирнова Анастасия 2 спортивный разряд на 200к/пл, Кашар Илья - 3 спортивный разряд 100 к/пл, Антонов Дмитрий 2 разряд - 200 брасс, Лаптева Василиса - 3 разряд на 100 к/пл, Евсеев Мария - 3 разряд 100к/пл и 50 брасс, Малякова Екатерина на дистанции 200 брасс показала результат, превышающий норматив 1 спортивного разряда! ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

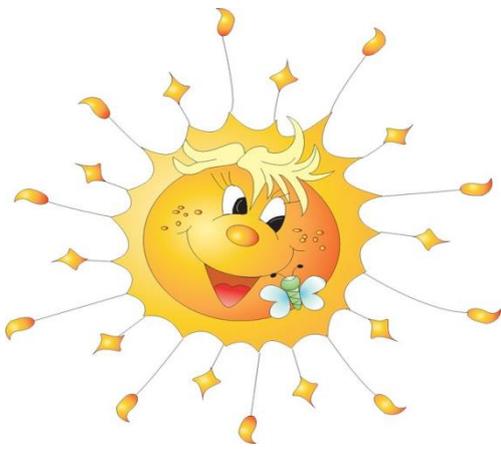
## Детская страничка

В каждой семье в утреннее время есть множество разных дел. К примеру, приготовить завтрак, погладить школьную форму и еще много другого. Поэтому в суете о волосах мало кто задумывается. Ведь легче всего завязать привычный хвост и бежать на уроки. Но многим девочкам всё же хочется делать разные интересные прически и привлекать к себе внимание. На самом деле существует огромное количество вариантов, на создание которых понадобится совсем немного времени. Вот несколько вариантов:



# 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.

