

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

ноябрь - декабрь

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

- Районные соревнования «Старты надежд» по пионерболу.

### «О, спорт, ты – мир!»

- Районная олимпиада по физической культуре 2019 года.

### Здоровым быть - здорово!

- Советы доктора Айболита. Комплекс упражнений для брюшного пресса.

### Интересные факты

- История Олимпийских игр (талисман, олимпийские кольца, олимпийский флаг).

### Для школьников

- Первенство начальной школы по гандболу.

### В мире школьного спорта

- Школьные соревнования по флорболу.

### Обмен опытом

- Первенство города по легкой атлетике 2019 по программе «Кузнечик».

### Детская страничка

- Простые прически для девочек на каждый день в школу (продолжение).

### Фотогалерея

### Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

## «Наши достижения»



**Пионербол** — подвижная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом. Зародилась в СССР в 1930-х годах и предназначалась,

прежде всего, для детей школьного возраста. Игра очень нравится детям младшего школьного возраста, дети играют в нее с большим удовольствием.

### Правила игры

Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко. Переход по зонам будет только в том случае если одна команда забивает гол а команда противника тоже забивает гол

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

- мяч коснулся площадки;
- игрок сделал более трёх шагов с мячом в атаке;
- игрок прикоснулся к сетке;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- игрок перешёл через среднюю линию;
- мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;
- мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

Исключение: если мяч команды попал в сетку, игроки имеют право коснуться мяча 2 раза.

- Игрок заступил за линию подачи.
- При подаче мяч не перелетел через сетку.

В случае если мяч коснулся сетки, но перелетел на сторону принимающей команды, по предварительной договоренности между командами могут быть такие варианты: повтор подачи, переход подачи или начисление выигрышного очка принимающей команде.

Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После набора определённого количества очков (обычно 10, 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка) команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия.

Право первой подачи в матче определяется жеребьёвкой, после каждой партии происходит смена сторон и первой подаёт противоположная команда. В середине решающей (третьей) партии производится смена сторон, подачу после смены производит тот же игрок. При подаче игрок отходит на заднюю линию (линию аута) и подает перебрасывает мяч через сетку.

**11 декабря на базе школы № 4 прошли районные соревнования по пионерболу. От нашей школы принимала команда сборной 3-4 классов и заняла 1 место.**

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



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

Учитель ФК: Соловьева Е.В.

# «О, спорт, ты - мир!»

08 ноября 2019 года в городе Бокситогорске



прошла районная олимпиада школьников по физической культуре. Нашу школу представляли ученики 10-11

класса. Это: Лебедева Алина, Малышева Мария и Прохоров Глеб.

Прохоров Глеб занял в районе 1 место, Лебедева Алина – 2 место. Поздравляем!!!

**Олимпиада по физической культуре** – это часть учебно-воспитательной работы в школе. Она необходима для развития теоретической подготовки учащихся по **физической культуре** и впоследствии - физических данных учащихся в области **физкультуры** и спорта.



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



## Школа Доктора Айболита

### Комплекс упражнений для брюшного пресса.

Начнем с рассмотрения комплекса упражнений, который подойдет детям в 4, 5, 6, 7 лет. В этом возрасте мышечный корсет еще очень слаб, поэтому любые нагрузки должны быть незначительными. Строго говоря, качать пресс ребенку 3 лет еще рано. Все силовые тренировки для школьников сводятся к легкой физкультуре, но можно аккуратно сместить нагрузку на пресс при помощи определенных упражнений:

1. Велосипед. Первое несложное упражнение, которое нравится малышам 4-6 лет и более старшего возраста. Ребенок должен сесть на пол и опереться руками в пол за спиной для поддержания равновесия. Затем ноги нужно приподнять от пола и начать выполнять ими движения, имитирующие вращение педалей велосипеда. Продолжительность выполнения упражнения – 10-15 секунд.

2. Ноги на весу. Статическое упражнение на пресс, безопасное для малышек до 6-8 лет. Исходное положение такое же, но теперь ребенок должен приподнять над полом выпрямленные ноги и держать их 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки. 3. Ножницы. Исходное положение прежнее, но теперь приподнятые и выпрямленные в коленях ноги нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц. Длится упражнение 8-12 секунд.

4. Подъемы ног с мячом. Начальное положение не меняем, но теперь ребенок должен зажать между ступнями небольшой мяч. Вместе с ним он должен поднимать-опускать ноги, но не опуская на пол. Достаточно 10-12 секунд.



«Здоровым быть - здорово!»



Будьте здоровы!



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

## Интересные факты

### История возникновения Олимпийских игр

Родина Олимпийских игр — это Древняя Греция. Самые первые исторические записи о древних Олимпийских играх были найдены на греческих колоннах из мрамора, где была выгравирована дата — 776 год до н.э. Однако известно, что спортивные состязания в Греции проходили намного раньше этой даты. Поэтому история Олимпиады насчитывает уже около 2800 лет, а это, согласитесь, довольно много.



История Олимпийских игр уходит корнями в древний город — Олимпию, откуда и возникло название этого спортивного праздника. Это поселение находится в очень красивом месте — возле горы Кронос и на берегу реки Алфей, и именно здесь с древних времен и до наших дней происходит церемония зажигания факела с олимпийским огнем, который потом передают по эстафете до города проведения Олимпийских игр.

**Талисман Олимпийских игр** — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся игры. Талисманом Олимпиады – 80 в Москве был бурый медвежонок Миша.



### Олимпийский флаг

Официальным флагом Олимпийских игр был выбран белый флаг с олимпийской эмблемой. Белый цвет — это символ мира во время олимпийских соревнований, так же, как и во времена Древней Греции. На каждой Олимпиаде флаг используют при открытии и закрытии спортивных игр, а затем передают тому городу, в котором через четыре года состоится следующая Олимпиада.



### Олимпийские кольца

Наверное, каждый из нас видел эмблему Олимпиады — переплетенные цветные кольца. Их выбрали не просто так — каждое из пяти колец означает один из континентов:

- кольцо синего цвета — символ Европы,
- черный — Африки,
- красный — Америки,
- желтый — Азии,
- зеленое кольцо — это символ Австралии.

А то, что кольца переплетаются между собой, означает единство и дружбу людей на всех этих континентах, несмотря на разный цвет кожи.



Источник информации:

<https://ru.wikipedia.org>



С 25 по 29 ноября 2019 года на базе нашей школы прошли школьные соревнования по гандболу среди обучающихся начальной школы. Сначала 2 классы соревновались со своей параллелью, затем выигравшая команда играла с выигравшей командой 3 класса. Игра была упорной, интересной. Болельщики очень активно поддерживали свои команды. Но, как и в любой игре, есть победители и побежденные. В первенстве по гандболу первое место заняла команда 4-б класса, второе место команда 3-б класса, 3 место команда 4-а класса. Поздравляем ребят и желаем дальнейших спортивных побед!!!



## Для школьников



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

# В мире школьного спорта

## Флорбол



С 16 по 20 декабря 2019 года в спортивном зале школы прошли школьные соревнования по «Флорболу» среди обучающихся 1 – 2 классов.

Это очень увлекательная игра, детям очень нравится. Мы не выбрали, кто у нас занял первое место, мы просто играли на радость себе. Вот что у нас получилось...



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

Традиционные соревнования по легкой атлетике по программе Всероссийского клуба «Кузнечик»



С 10 по 12 декабря «Детско-юношеской спортивная школа г. Пикалево им. Н.И. Жебко» совместно с «Физкультурно-оздоровительным комплексом г. Пикалево» провела традиционные соревнования Первенства города по легкой атлетике по программе Всероссийского клуба «Кузнечик», посвященные Дню города.

В соревнованиях принимали участие юноши и девушки, учащиеся школ города Пикалево, 2005-2006 г.р., 2007-2008 г.р., 2009 и младше года рождения.

За три дня соревнований, проходивший на базе МБОУ «СОШ № 3» г. Пикалево и МБОУ "СОШ № 4" г. Пикалево им. А.П.Румянцева по многоборной программе, приняли участие более 100 юных спортсменов.

Поздравляем юных спортсменов и их тренеров с достойным выступлением на соревнованиях и отличными результатами!



## Обмен опытом

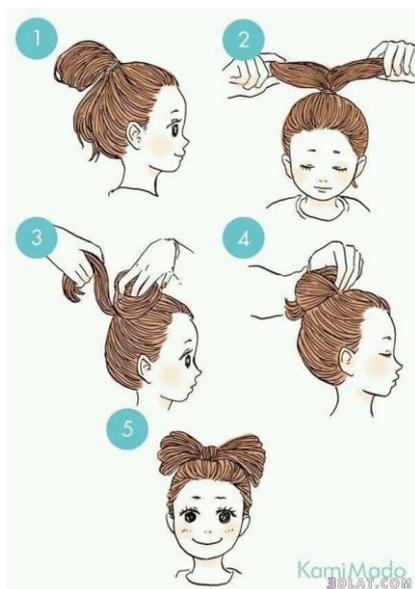


Источник информации:  
<https://vk.com/myfokpiaklevo>

# Детская страничка

(продолжение)

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:



KamiMado  
30LAT.COM



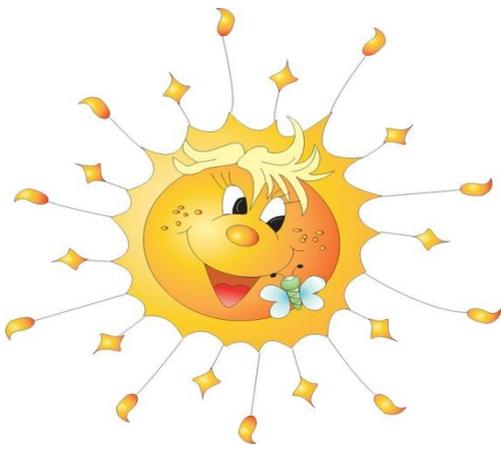
Результат



Источник:  
<https://pix-feed.com>

# 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.

