

"Большая перемена" желает всем

СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ!!!

ВЫПУСК № 11

ОКТАБРЬ 2011 Г.

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ
ЧТО:

Те, кто съедает хотя бы раз в неделю по 5 грецких орехов живет в среднем на 7 лет дольше, в этом уверены калифорнийские ученые. Секрет прост: в состав этого вида орехов входят вещества предохраняющие сердце и сосуды от пагубного влияния холестерина.

В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:

Интервью с председателем школьного спортивного	2
Минздрав предупреждает...	2
День здоровья!	3
Конноспортивная школа.	4
Режим дня для чайников.	5
Спортивная школа.	5

1 сентября 2011 года в Школе создан спортивный клуб. Деятельность клуба регламентируется локальным актом.

Целями клуба являются привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в школе традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование здорового образа жизни.

Задачами деятельности клуба являются:

- 1) разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в общеобразовательном учреждении в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- 2) Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- 3) Организация физкультурно-спортивной работы общеобразовательного учреждения во внеурочное время.

Клуб в своей деятельности выполняет следующие функции:

- Организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Формирует команды по видам спорта и обеспечивает их участие в соревнованиях разного уровня (межшкольных, муниципальных, территориальных);
- Пропагандирует в общеобразовательном учреждении основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба;

Поощряет обучающихся, добившихся

спортивной работе.

Основные формы работы клуба занятия в секциях, группах и командах, комплектующихся с учётом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Членами клуба могут быть обучающиеся Школы, а также обучающиеся других школ. Обучающиеся имеют право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор секции и группы для занятий.

Занятия в клубе проводятся в соответствии с графиком, расписаниями, планами физкультурно-спортивных мероприятий.

Непосредственное проведение занятий осуществляют учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования и другие специалисты физической культуры и спорта.

Управление клубом осуществляется его руководителем, назначаемым директором общеобразовательного учреждения.

Формами самоуправления в клубе могут являться совет клуба, попечительский совет, общее собрание и другие формы.

Клуб может иметь собственное название, эмблему, наградную атрибутику, спортивную форму.

Председателем совета клуба с сентября 2011 года стал Збродов Денис. В состав совета вошли:

Красный Игорь—5 класс;

Кутовой Егор—6 класс;

Манучарян Варужик—7 класс;

Леонтьев Иван—8 класс;

Соломко Николай—9 класс;

Новгородский Олег—11 класс.

Желаем спортклубу ярких побед, спортивного здоровья и многочисленных, преданных болельщиков!!!

Интервью с председателем школьного спортивного клуба

Збродовым Денисом.

Наш корреспондент Анастасия Куканова побеседовала с председателем спортивного клуба Денисом Збродовым.

А: Здравствуйте, Денис.

Д: Здравствуйте, Анастасия.

А: Хотелось бы спросить у Вас: «Как Вы относитесь к новой должности?»

Д: Положительно, она мне очень нравится.

А: Расскажите пожалуйста о планах спортивных мероприятий на этот учебный год.

Д: Думаю, необходимо ввести регулярные Дни здоровья (один в четверть), также, проведение спортивных соревнований между классами, подготовка ребят к соревнованиям различного уровня.

А: Довольны ли вы результатами прошедшего Дня здоровья?

Д: Да, вполне доволен, было очень весело и достаточно плодотворно.

А: Нас интересует, почему старшие ребята уступили по показателям более младшим?

Д: Ну, Вы должны понимать, что у всех классов разные нормативы. Тем более, у младших больше задора и азарта в спортивных играх,



А: Ну, это тоже верно... Хотелось бы сказать большое спасибо за проведенное интервью. Удачи в ваших начинаниях.

Д: И вам удачи и спортивных достижений. А ещё хочу всем пожелать: Будьте здоровы!

Куканов Анастасия
— корреспондент
школьной газеты

Такой знак
можно
увидеть во
многих
обществен
ных и
культурны
х местах



Минздрав предупреждает...

В своем развитии люди каждой эпохи сталкивались как и с нововведениями, так и с погрешностями общества. Так в наше время очень популярны курение и алкоголизм.

Мы поговорим о том, как такие вещи влияют на здоровье школьников. Обе эти вещи действуют на разные

органы, но одновременно губят клетки мозга, и это не просто слова, а подтвержденный факт.

Например, курение поражает дыхательную систему, а также начало пищеварительной (ротовую полость), а алкоголь очень сильно влияет на печень и почки. Так,

печень не всегда справляется с объемом алкоголя, который надо отфильтровать и выходит из строя, открывая проход другим, более серьезным проблемам.

Сделайте правильный выбор и решите, что важнее в Вашей жизни!!!

День здоровья!

Двадцать четвертого октября в нашей школе прошел замечательный праздник, Дня Здоровья! Ребята различных классов соревновались между собой в различных видах спорта и решали, кто будет быстрее, сильнее и ловчее.

Всего соревнований было три: отжимание пресса на скорость, прыжки в длину и бег... Чем вам не Олимпийские Игры? Особенность наших соревнований заключалась в их массовости и позитивности, ведь общий результат команды зависел лично от каждого, но лишь вместе класс мог занять лидирующее место в рейтинге.

Как я уже сказал, соревнований всего было три, каждое было коллективным. Например, в первом соревновании отжимание пресса, складывали показатели каждого участника и общее число делили на количество учеников в классе. В прыжках каждый следующий участник прыгал с того места, куда приземлился предыдущий, и, таким образом, в конце концов общую длину, делили опять же на что? Правильно, на количество ребят в классе. И последним соревнованием была эстафета. Класс разделился на две части, каждая встала друг напротив друга на расстоянии ста метров. Затем первый участник эстафеты бежал к другому отряду, касался руки одноклассника, тот, в свою очередь, бежал к первому отряду и так далее. Общее время также делилось на количество учеников.

Многие думают, что главное — победить, но любой спортсмен скажет: «Главное не победа, главное—участие!»



**Ванек
сильнее всех,
Ваньку ждет успех!**



*Москаленко Юрий—главный редактор
школьной газеты «Большая перемена!!!»*



Лошадь
Буденновской
породы—
гордость
завода!

Конноспортивная школа

Жители нашего город довольно активно занимаются различными видами спорта. Хорошо поставлена работа Детской спортивной школы, но помимо привычных видов спорта в Пролетарске есть еще и Конноспортивная школа. Для того, чтобы попасть в неё необходимо соблюдать целый ряд условий, которые обусловлены спецификой данного вида спорта. Ведь в отличии от обычных спортивных занятий конная школа—это прежде всего живые существа—лошади. У каждой из них есть свой характер и свои привычки, у каждой своя манера поведения и это необходимо учитывать во время тренировок и общения с этими удивительными животными.

Каждый ученик Конноспортивной школы обязан ходить на все занятия (разумеется, кроме случаев, когда он болеет), ухаживать за лошадьми и убирать стойла лошадей и территорию школы. Но это окупается: интерес к лошадям и навыку наездника не пропадает у современного человека и сейчас.

Школа включает в себя конюшню на 38 денников, крытый манеж, конкурное поле оснащенное трибунами, тёплые раздевалки, душевые, столовую и зону отдыха.

Всё это находится на территории Великокняжеского Конного Завода, который поставил себе задачи: разведения лошадей Буденновской породы и привлечение людей к лошадям.

Школа ежегодно проводит состязания среди наездников со всей России. И как говорят сами работники завода: «Мы с оптимизмом смотрим в будущее и уверены что наша работа послужит достойным вкладом в возрождение отечественного коннозаводства!»

Москаленко Юрий—главный редактор школьной газеты.



Режим дня для "чайников".



Деловые люди часто говорят: «Завтрак—самая важная часть дня, так как никогда не знаешь, удастся ли тебе перекусить во время суеты». И это — очень верное изречение. Оно напрямую указывает на важнейший элемент современного человека, а именно — на распорядок дня.

Что же он в себя включает?

1. Все начинается со сна —лучше ложится пораньше, чтобы утром не чувствовать себя вяло.
2. Затем желательно сделать гимнастику. Один умный человек сказал: «Просыпаясь, человек будит свой мозг, а делая зарядку — тело».
3. Потом — завтрак. Предпочтительнее позавтракать плотно. А вот во время ужина лучше сильно не наедаться, иначе сон обещает быть не из приятных.
4. После тяжелого дня лучше вздохнуть и лечь спать...

Хотя зачем я это говорю, думаю все и так это знают!



Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Спортивная школа в картинках.



МОУ сош №4

Г. ПРОЛЕТАРСКА
ИМ. НИСАНОВА Х.Д.

Адрес основного места работы:
347540 Г. Пролетарск,
Ростовская обл.
Ул. Ленина, 55.

Номер подготовили:

Полтавцева О.А. – руководитель
проекта «Школьная газета
«Большая перемена!!!»»

Журналисты:

Москаленко Юрий,
Куканова Анастасия.

Фоторепортаж:

Понамаренко С.А.,
Павленко Дмитрий,
Москаленко Юрий.



Спорт может быть не только активным, но и умственным. К таким видам относятся шахматы и по этому поводу стихотворение нашего земляка Василия Цыганенко. «Играем в шахматы».

Я пешкою е2 пошёл на е4.

Противник тут же

Сделал ход конём ф6.

Послал я в бой слона,

Чтобы потом по шире

Стал фронт моей борьбы,

Где всё надо учесть.

Конь чёрных осмелел:

Легко убита пешка.

И я слоном взял пешку, объявляя шаг.

Король сразил слона -

Довольная усмешка -

Но я шагнул ферзём -

В глазах у чёрных страх.

Конь доблестно погиб.

Не будет рокировки.

Расстроен правый фланг,

Ослаблен чёрный тыл...

Чтоб хорошо играть,

Полезны тренировки.

Тогда и сам поймёшь,

В какой ты форме был.

Есть много всяких игр,

В одних—нужна физсила,

В других—довольно зоркий,

Очень точный взгляд.

А шахматисту надо, чтоб ума
хватило,

Когда ему напасть,

Когда уйти назад.

В момент этой игры

Мы делаемся строже

И в каждой схватке помним,

Что сказал Сократ:

«Платон хотя мне друг,

Но истина дороже».

И если проиграл ты,

Сам же виноват.

