

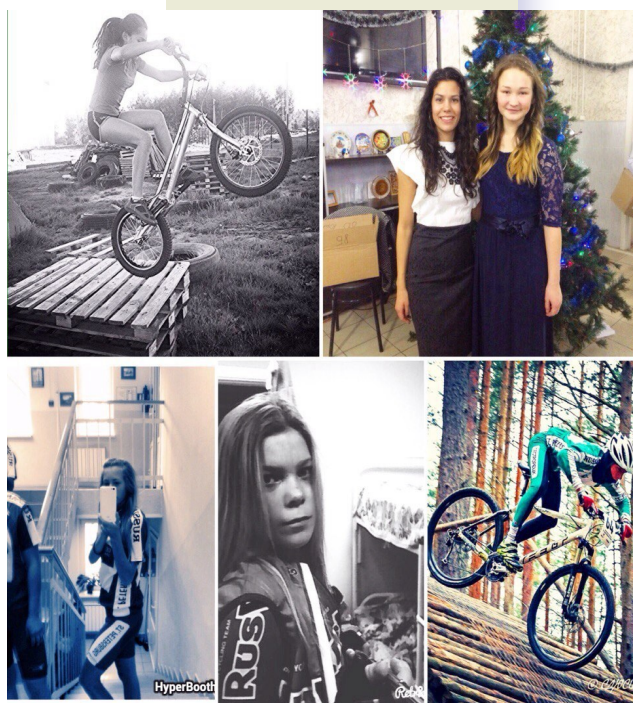
«Олимпийский резерв»

Наша
команда

«ЧЕМПИОНЫ»

Наш девиз:

- Ни шагу назад, ни шагу на месте!
Только вперед и только вместе!



Здравствуйте, дорогие читатели!

Мы рады, что Вы читаете нашу газету. Мы хотим немного рассказать про нашу школу. ГБОУШИОР. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа-интернат среднего (полного) общего образования Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв» – это уникальное учреждение и не только потому, что это единственный спортивный интернат в Курортном районе Санкт-Петербурга: у нас учатся и тренируются в отделениях волейбола и велоспорта ребята со

всех уголков России, начиная с Мурманска и заканчивая Комсомольском – на – Амуре. Школа-интернат «Олимпийский резерв» находится на берегу Финского залива, располагает замечательной территорией, приспособленной для занятий спортом, учебным, спальными корпусами, спортзалом, просторной столовой, медсанчастью. Школа-интернат «Олимпийский резерв» – это школа побед: побед над собой, спортивных побед. Мы не боремся с недостатками, мы развиваем достоинства. «Олимпийский резерв» – это школа, в которой царствует особая эмоциональная об-

становка, эта территория сотрудничества детей, учителей и тренеров. Конкурсы, викторины, соревнования, предметные недели, экскурсии, предметные олимпиады – вот, чем живут учителя и ученики нашей школы.

Хотите узнать больше? Добро пожаловать на наш сайт <http://goshior.ru/> Мы многое еще можем рассказать о нашей школе.



Наша эмблема
Дистанционной недели
Физической культуры.

В этом выпуске:

День1
«Исследовательский»

День 2. «Знатоки»

День 3. «Творческий»

Международная неделя Физической культуры NEW!

Центр «Снейл» проводит первую Международную дистанционную неделю физической культуры. Несмотря на наш плотный график, ежедневные тренировки, выезды мы решили попробовать принять участие в этом мероприятии.

«Как говорил Альфред Мюссе, **«физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения»**. Для здоровья тела важно не только выполнять физические упражнения, но и знать, как правильно их делать, а для бодрости ума нужно не забывать о теоретической части, знать историю физической культуры, спорта и всего, что с этим связано.

«Международная неделя Физической культуры» – это отличный шанс показать себя, свои знания о спорте, о физических упражнениях, о выдающихся спортсменах, о

самых знаменитых соревнованиях и о многом другом.

Особенности дистанционной недели:

- *Дистанционная неделя проводится по возрастным категориям: 2-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы.
- *Дистанционная неделя предусматривает использование интернет-источников.
- *Дистанционная неделя предполагает командное участие. Одна команда — не более 5 учеников + 1 учитель.
- *Дистанционная неделя включает в себя семь конкурсных дней. Каждый конкурсный день продолжается 2-3 календарных дня.

*Дистанционная неделя развивает УУД: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме,

построение логической цепи рассуждений, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, эффективное представление результатов своей деятельности.

Этапы проведения дистанционной недели:

Дистанционная предметная неделя, как любая неделя, включает в себя семь конкурсных дней. Каждый конкурсный день продолжается 2-3 календарных дня. Каждый конкурсный день участники получают в следующие сроки:

День 1. 22.01. — 25.01.2016
День 2. 26.01. — 28.01.2016
День 3. 29.01. — 01.02.2016
День 4. 02.02. — 05.02.2016
День 5. 05.02. — 08.02.2016
День 6. 10.02. — 12.02.2016
День 7. 12.02. — 15.02.2016

Физическая культура в школе. День 1. «Исследовательский».



Вот как мы проводили наш эксперимент!

Первый день—самый страшный...

В первый день дистанционной недели каждой команде предложили стать исследователями. Команда должна была выбрать один из предложенных и интересующих их проблемных вопросов, провести мини-исследование, а затем представить результаты своей работы.

Сейчас увидим что у нас получилось и что думают ребята о первом конкурсном дне!

«Сначала нам показалось сложным это задание. Тем более в первый конкурсный день. Но потом мы все собрались и начали думать как нам справиться с этим заданием. Вместе мы быстро составили план и преступили к эксперименту»

Артемьев Максим



Наше мини-исследование

Мы выбрали одну проблему-вопрос, наиболее интересную нашей команде для проведения исследования:

Можно ли подготовиться к сдаче нормативов по ОФП за неделю?

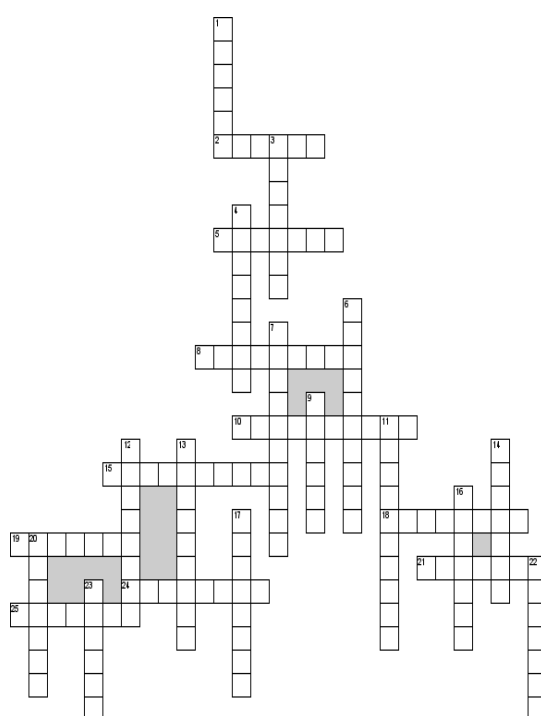
Выбрав проблему вопрос мы выдвинули гипотезу: **«Мы предполагаем, что подготовиться к сдаче нормативов по ОФП за неделю невозможно, т.к. это слишком короткий срок»**

Затем мы решили проверить нашу гипотезу с помощью эксперимента. В те-

чении 4 дней, каждый день учащиеся 8б класса в количестве 10 человек, готовились сдавать обязательные испытания нормативов ГТО для школьников IV ступени. В конце эксперимента мы сделали вывод: **«Спортсмены за 4 дня**

(неделю) могут подготовиться сдать большую часть нормативов. Это объясняется тем, что они уже натренированы и эти нормативы входят в почти ежедневные тренировки. А обычным обучающимся подготовиться за 4 дня(неделю) к сдаче норм ОФП невозможно!

Кроссворд на тему "Олимпийские виды спорта"



По горизонтали

2. Олимпийская награда
5. Зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки
8. Спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить руками мяч в корзину соперника
10. Этот российский лыжник, олимпийский чемпион, нес флаг сборной на открытии игр в 1988, 1998 и 2002 годах, а всего участвовал в пяти олимпиадах
15. Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках
18. Этот украинский спортсмен, выступавший за сборную СНГ на играх 1992, стал олимпийским чемпионом по фигурному катанию
19. В этом югославском городе олимпийские игры прошли в 1984 году
21. Этот горнолыжный курорт недалеко от Ванкувера стал одной

из главных арен олимпиады 2010
24. Хорватская горнолыжница, завоевавшая сразу три золотые медали на одной олимпиаде (2002 г.)

25. Эта россиянка завоевала золотые олимпийские медали сразу в двух видах спорта: лыжных гонках и биатлоне

По вертикали

1. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротами
3. Эта командная игра на льду родом из Германии, напоминающая керлинг, включалась в программу белых олимпиад 1936 и 1964 годов
4. Танцор на коньках
6. Так называли судей и распорядителей игр в древней Греции
7. Система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов
9. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем ко-

манда соперника

11. Так называли победителя игр в древней Греции
12. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист
13. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток
14. Немецкая биатлонистка, двукратная чемпионка олимпиады в Солт-Лейк-Сити
16. Командная спортивная игра с мячом и битой
17. Российская лыжница, двукратная чемпионка олимпиады в Нагано
20. Биатлонист из ФРГ, олимпийский чемпион 1984
22. Эта выдающаяся советская фигуристка завоевала золото на трёх олимпиадах подряд
23. Каких птиц принято выпускать на открытии олимпийских игр

День2. «Знатоки»

Задания второго конкурсного дня

«Во второй день Дистанционной недели вас закружит калейдоскоп интересных фактов из области Физической культуры. Вы сможете продемонстрировать свои знания, блеснуть эрудицией и смекалкой!!!»

Вот что пообещали нам организаторы конкурса. Давайте узнаем у ребят все ли у них получилось и что им особенно запомнилось



На фото: Шадрина Надежда и Горшкова Виктория.

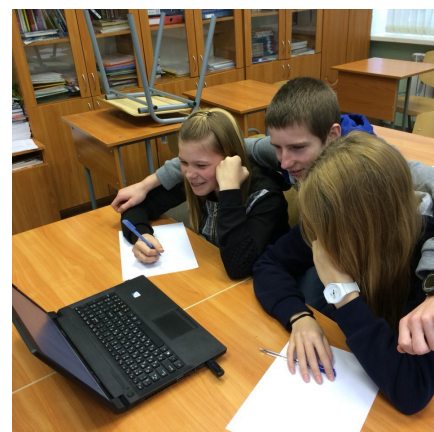
«Измеряли рост и вес, я узнала свои силы и результат, познали, что такое «Олимпийская Хартия». Мне понравился этот конкурс. Он был интересный и увлекательный»

Горшкова Виктория



«Мне очень понравился второй день конкурса. Были моменты, которые очень были запоминающиеся. Узнали много нового. Было очень весело.»

Асгар Расмина



«У нас в школе проходит дистанционная неделя физической культуры. Из всей недели мне запомнился 2 день. В этот день мы узнали много интересного о спорте. Измеряли свой рост, узнали силу мышц брюшного пресса, предметы экипировки, которые нужны для защиты тела.» Шадрина Надежда

ей статьи

«Узнали, что входит в первые Олимпийские Игры, какие виды спорта. Реконструкция спортивных сооружений. Было познавательным.» Артемьев Максим

«Этот день был увлекательным и интересным. Меня удивил тот факт, который, я узнала, из одного задания - это то, что Гитлер должен был приветствовать и награждать голубоглазых арийцев на всех дистанциях, но он не смог вручить награду афроамериканцу и, отказавшись, покинуть ложу, для него это показалось слишком.» Гордеева Дарья



На фото: Гордеева Дарья и Асгар Расмина

ПРИМЕР ВОПРОСОВ: «На Олимпийских играх в 1936 году при награждении Джесси Оуэнса был нарушен ритуал. Объясните, почему так произошло.»

НАШ ОТВЕТ: «На всех дистанциях первенствовали голубоглазые арийцы, Гитлер приветствовал их из своей ложы и вручал им награды, но вручить награду негру - это для Гитлера было уж слишком, он отказался и покинул л

А теперь вы попробуйте отгадать наши загадки!

Когда и по каким видам спорта впервые приняли участие в Олимпийских играх женщины?

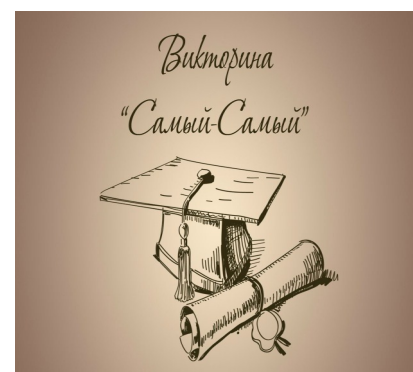
(На Олимпийских играх 1900 года — в состязаниях по гольфу и теннису)

Когда и где была сооружена первая олимпийская деревня?

(В 1932 году, в Лос-Анджелесе, где проходили игры X Олимпиады)

Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом? (Лев Толстой)

Какой великий итальянский художник, ученый и инженер указывал на целительность бега? (Леонардо да Винчи)



День 3 «Творческий»

Вот как мы справились с заданиями 3 конкурсного дня.

Третий день нашего участия в Дистанционной неделе Физической культуры был посвящен всему занимательному, необычному и творческому, что есть в Физической культуре. Мы смогли проявить свои творческие способности и умение видеть необычное в обычном.

Кенгуру 3.	Исходное положение - основная стойка 1,2,3 - три прыжка вперед 4,5,6 - три прыжка назад. Повторить упражнение 5 раз.	
Птичка 4.	Исходное положение - основная стойка 1. прыжок вверх, руки одновременно делают два маха 2. тоже самое с поворотом на 90 градусов вправо, 3. еще раз тоже самое с поворотом на 90 градусов вправо 4. и еще раз всё тоже самое с поворотом на 90 градусов вправо 5-8. повторить тоже самое только с поворотом 90 градусов влево. Повторить упражнение 4 раза.	
Сова(зарядка для глаз)	Исходное положение - основная стойка 1. Широко открыть глаза 2. посмотреть глазами влево 3. посмотреть глазами вправо 4. посмотреть вверх 5. посмотреть вниз 6. посмотреть вперед 7-8. закрыть глаза Повторить упражнение 5 раз.	

7. Заключительные слова: Ну вот и всё. Мы придумали для вас очень интересную физкультминутку, связанную с животными. Надеемся, что вам понравилось!

Документ с ответами участников недели Дня 3 необходимо сохранить в формате: NFK3_ регистрационный номер команды.

(Регистрационный номер команды можно посмотреть в

Укажите полные данные команды:

Название команды: Чемпионы
образовательное учреждение: ГБОУШИ "Олимпийский Резерв"
город: Сестрорецк
класс: 8б

Задание. Спортивная перемена

Сценарий необходимо подставить в виде:

- Класс, для которого проводится подвижная перемена: для 8-ых классов
- Длительность перемены: 7-10 минут
- Лозунг: Не скучай и не робей ни на минутку, лучше удели время на физкультминутку!
- Тема: животные
- Вступительное слово: Уделяйте время на физкультминутку. Это же очень просто, весело, а ещё и занимательно!
- Содержание тематической спортивной перемены (5 упражнений):

№	Название упражнения (связано с темой)	Описание упражнения	Схематический рисунок выполнения упражнения.
1.	Бабочка	Исходное положение - основная стойка 1.руки в стороны 2. Прыжком Ноги в стороны 3.прыжком ноги вместе 4.руки вниз 5-8 повторить! Повторить упражнение 4 раза.	
2.	Лягушка	Исходное положение - основная стойка 1.присед 2.прыжок на месте 3.прыжок вперед 4.прыжок назад 5.прыжок вправо 6.прыжок влево 7.прыжок в цент 8.принять и.п. Повторить упражнение 4 раза.	
3.	Кенгуру	Исходное положение - основная стойка	

Наши впечатления

«Больше всего нам понравился третий день дистанционной недели физической культуры.

Третий день был творческий. В этот момент можно было почувствовать себя настоящими тренерами. Наша задача была разработать сценарий проведения спортивной подвижной перемены, в которой в эмоциональной, увлекательной форме надо убедить своих одноклассников в пользе выполнения различных упражнений. При этом наша подвижная перемена должна быть тематическая. У нас были с правильным выполнением рисунки. Слова заключения, название и номер упражнения, вступительное слово.»

Шадрина Надежда

«Мы придумывали упражнения и было очень весело проводить подвижную перемену. Наш класс был очень доволен. Мы придумали всего пять упражнений, но этого было достаточно. Наша цель была разработать сценарий спортивной подвижной перемены, в которой эмоциональной, увлекательной форме убедить своих одноклассников в пользе выполнения различных упражнений. Наши упражнения были достаточно творческие и тематические. Перемена была веселой и полезной для глаз, рук и ног. Оригинальность была при выше всего. Так же у нас были схематические рисунки с выполнением упражнений. Мы хотели, чтобы наши одноклассники осознали всю ценность здоровья, только, когда оно утрачено и находится под серьезной угрозой.»

Горшкова Виктория

«Наша команда придумывала различные упражнения для различных групп мышц тела человека. Нашей командой было придумано пять различных упражнений. Наша цель была придумать упражнения для того, чтобы использовать повседневно в свободное время, данные упражнения, они укрепляли группу мышц. Наши упражнения были очень доступными и веселыми. Теперь в школе, на игровой перемене в классе, наши одноклассники с улыбкой выполняют упражнения, придуманные нашей командой, так как они очень хорошо помогают сконцентрировать и расслабить разные мышцы рук, ног, глаз, тела. Мы убедили наших одноклассников в необходимости выполнения наших упражнений.»

Артемьев Максим.



Из эксперимента...