



Школьный спортивный клуб «Палестра»



Дорогие учителя!
Поздравляем мы сегодня
В этот светлый ясный день
Наших лучших и прекрасных
Дорогих учителей!
Мы желаем вам успехов,
Много счастья и добра,
Чтобы жизнь была вся ваша
Только радости полна!



Нас 180!



Запись в ШСК «Палестра»

1 сентября 2012 года
после торжественной линейки

началась запись на занятия в группы школьного спортивного клуба «Палестра» по 10 видам спорта: легкая атлетика, детская аэробика, баскетбол, настольный теннис, подвижные игры, волейбол, силовое многоборье, самбо, общая физическая подготовка, шашки и шахматы. Ученики нашей школы буквально выстраивались в очередь, чтобы успеть записаться в секции по

интересам. И уже сегодня в «Палестре» занимается 180 детей разного пола и возраста! И, несмотря на то, что набор в группы уже закончился, тех ребят, которые еще не успели записаться, педагоги с удовольствием возьмут к себе на тренировки! Главное, чтобы у вас, ребята, было желание заниматься спортом!

«Старт дан!»



Выступление силовиков

12 сентября 2012 года, в нашей школе проходило торжественное мероприятие, посвященное открытию нового спортивного сезона школьного спортивного клуба «Палестра» с очень ярким названием «Старт дан!». На этом празднике учащиеся нашей школы показывали элементы спортивных секций, а

именно: силовое многоборье, единоборство, лёгкая атлетика (прыжки в высоту), баскетбол и как всегда потрясающе и блистательно выступила танцевальная шоу-группа «Чипы» (детская аэробика). Проучившись в нашей школе около девяти лет, я была приятно удивлена, что за это время у нас в школе появилось огромное количество с п о р т с м е н о в .

А самым главным событием данного мероприятия было посвящение и клятва воспитанников и педагогов клуба. Каждый ребёнок клятвенно обещал соблюдать все правила спортсмена и никогда не забывать про тренировки. Педагоги же, в



Выступление гр. «Чипы»

свою очередь, спели песню. Теперь каждый воспитанник и педагог ШСК «Палестра» имеет регистрационную карту члена клуба. На этой торжественной ноте праздник подошел к концу и был дан старт первому соревнованию сезона – традиционному Дню бегуна.

Егорова Алина, 10-А кл.

Осенние рекорды



Забег 2-б класса

Новый спортивный сезон школа по традиции начинает соревнованием «День бегуна». 13 сентября на дорожке нашего стадиона вышли 248 учащихся, чтобы в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья преодолеть дистанцию, соответствующую своему возрасту. Бег – естественное физическое упражнение, благотворно влияющее на системы человеческого организма, поэтому по положению о наших соревнованиях, даже дети с подготовительной группой здоровья должны преодолеть дистанцию в доступном для каждого в индивидуальном темпе. А спортивные юноши и девушки, проявляя волю и характер, борются за победу и рекорды. Осо-

бенно упорное соперничество получилось у юношей старших классов в беге на 1000 метров, завершившееся победой Александра Бушманова (10-А класс) с новым рекордом стадиона – 3 м. 21 сек. Всего две секунды проиграл ему ученик 9-А класса Николай Моисеев. Поздравляем с рекордом стадиона и Елену Яковлеву (11 класс), пробежавшую 500 метров за 1 м. 53 сек. Эту дистанцию, вместо 1000 метров, мы проводили впервые, поскольку на районных и городских соревнованиях среди школьников она также сокращена из-за низкого уровня здоровья школьников. Но если девушка не в состоянии без остановки пробежать в своем доступном темпе один километр, то это в будущем потенциальный клиент поликлиник и больничных листов. Если юноша не способен преодолеть два, три километра без перехода на ходьбу, то как в армии он пробежит пять километров в полном обмундировании с автоматом и уложится в определенный норматив?!

Порадовали, как всегда, ученики младших классов, с желанием и азартом преодолевшие трудную дистанцию 400 метров. Особенно отли-



Забег 7-а класса

чились Уткин Илья (2-Б класс) и Емельянов Даня (4-Б класс), Полина Стрелкова (2-Б класс), Маша Веремеенко (1-А класс) и Снежана Хопёрская (4-А класс). Среди учащихся 6-6 и 7-8 классов хочется отметить высокие результаты в беге на 500 метров Софии Самохиной (5-А класс) и Анастасии Ореховой (8-А класс). 1000 метров быстрее всех пробежали Ярослав Щербатюк и Вугар Назарли из 6-А класса, а также ученики 7-А класса Павлов Алексей и Дюжиков Максим. Лучшим в командном зачете признан 6-А класс.

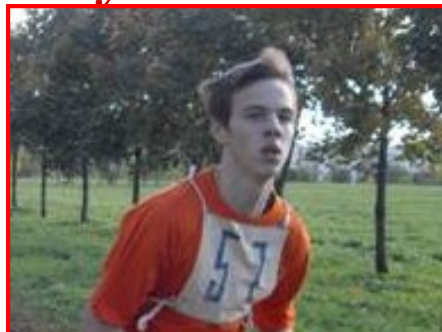
Назаров И.Н., педагог ШСК

День бегуна глазами детей

Осень только началась, а наш спортивный клуб «Палестра» уже рвётся покорять вершины.

Как и ожидалось, наш учебный год начался с уже традиционного для нас мероприятия «День Бегуна». Как говорили Древние Греки: «Если хочешь быть красивым – бегай. Если хочешь быть умным – бегай. Если хочешь быть здоровым – бегай». И мы, безусловно, согласны с этим высказыванием.

В ходе данного соревнования, были выявлены лучшие спортсмены класса, возрастной категории и даже школы. Но самым лучшим оказался Бушманов Александр, показав-



Александр Бушманов—новый рекордсмен стадиона в беге на 1 км

ший не только самый высокий резуль-

тат среди сверстников, но и установивший рекорд стадиона. Саша, молодец! Мы все тебя поздравляем и желаем дальнейших успехов в спорте. Каждый класс отличился, поэтому редакция нашей газеты также хочет пожелать остальным ребятам таких же успехов в спорте и в любом другом виде деятельности.

А те, кто не смог принять участие в этом интереснейшем мероприятии по каким либо причинам, не унывайте. Ведь впереди нас ожидает столько всего интересного.

Смиронова Надежда, 10-А кл.

И вновь наши единоборцы впереди

В Анапе завершилось одно из самых массовых спортивных детско-юношеских мероприятий - V открытые Всероссийские юношеские Игры боевых искусств. В них приняли участие более восьми тысяч бойцов из более чем 60 регионов России. Поединки проходили по таким видам боевых искусств как рукопашный бой, французский бокс, каратэ IMAC-WKU, тхеквандо, тайский бокс, ориентал, капоэйра и др.

Санкт-Петербург представля-



Даниил Савельев, серебряный призер Всероссийских юнош. Игр боевых искусств

ла команда из 20 сильнейших спортсменов, в числе которых был Савельев Даниил, ученик 4а класса. Даниил выступал по каратэ IMAC-WKU и занял второе место в своей весо-возрастной категории.

Шаповал М.В., педагог ШСК

Наши Олимпийские чемпионы

Сдерживая обещание, данное в прошлом номере нашей газеты, мы зашли на тренировку к группе «Чипы», чтобы задать ребятам несколько вопросов относительно их успешного выступления на Всемирной танцевальной Олимпиаде в мае



**Группа «Чипы» - Победители
Всемирной танцевальной Олимпиады**

этого года. Ребята отвлеклись от тренировки и с удовольствием с нами пообщались.

Алина: Дорогие друзья, так как вы являетесь одной из самых моих любимых танцевальных групп, я хотела бы задать вам пару вопросов, и думаю, мы найдем, о чём поговорить. Начнём с самого начала. На сколько я знаю, вы ездили в Москву, что бы принять участие во «Всемирной танцевальной олимпиаде в Москве», какие впечатления от выступления вы привезли из нашей Столицы?
Даня Родионов: Безусловно, мне

понравилось не только наше выступление, но и выступления наших соперников. Их движения казались для нашей группы чем-то новым, что мы ещё не видели. И некоторые мы старались запомнить, для того что бы их использовать в наших танцах. Так же мы посетили музей Великой Отечественной Войны на Поклонной горе, музей ретро автомобилей, паровозный музей, ВДНХ, музей «Поле чудес», зоопарк. Но скажу вам честно, у нас в Санкт-Петербурге лучше.
Алина: Ребята, расскажите подробно о программе танца, подготовки к выступлению. С каким танцем вы получили победу? И вообще, самый любимый ваш танец?

Михаил Кривоспицкий: Постановку танца придумывала Елена Николаевна. Выступали мы с танцем под названием «Девчонка-хулиганка», а любимые танцы у нас «Крутые пацаны» и «Джентльмены удачи».

Алина: Перед выступлением вы себя как-то утешали? Что вы чувствовали в тот момент? Были, ли у вас мысли в голове, что: «Зачем я это делаю, мы плохо станцуем. Или, наоборот, у нас всё получится?»

Алина Павлова: В тот момент я думала только о победе.

Кирилл Сардарян: Наверное, у каждого в голове были мысли о том, что что-то не получится, но в основном пытались настроиться только на победу.

Алина: Есть ли у вас какая-то личная формула успеха? Или приметы по которым вы стараетесь следовать?

Кирилл Сардарян: Я думаю, что не надо следовать приметам, лучше хорошо выучить танец и идти вперёд.
Даня Родионов: Приметам следовать не надо, лучше перед выступлением сделать что-то смешное и поднять себе настроение, ведь на сцене надо улыбаться. Помню как-то Елена Николаевна специально рисовала нам



Группа «Чипы» после церемонии награждения

картинку со смешным выражением и нам это очень помогало, но правда, это было давно.

Алина: Какими качествами должен обладать чемпион?

Дима Алексеев (капитан команды): Чемпион должен быть смелым, веселым и скромным.

Алина: Какие у вас планы на ближайшее будущее?

Алексей Павлов: Выступать в нашем городе на различных соревнованиях. Мы планируем поехать в Украину на Международные соревнования, снова в Москву на Всемирную танцевальную Олимпиаду и на отдых в Черногорию. А в октябре мы планируем поехать на гастроли и обучение в Германию.

Алина: Ребята, мы желаем вам удачи и ждем интересных рассказов о поездке в Германию не только в следующем номере газеты, но и на встрече-беседе для учащихся начальных классов, которая пройдет в актовом зале. Каждый учащийся 1-4 классов сможет написать свои вопросы нашему танцевальному коллективу, лучшие из которых будут заданы на этой встрече и вы, безусловно, услышите на них ответы!

Егорова Алина, 10-А кл.

Баскетболисты готовы побеждать!

С 10 октября 2012 года по 10 марта 2013 будет проходить открытый турнир по баскетболу «Кириленко - детям!» среди команд школьных спортивных клубов общеобразовательных учреждений Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Турнир проводится не первый год. Благотворительный фонд «Кириленко - Детям!» помогает детским больницам, детским домам и интернатам, спортивным школам, а также занимается развитием массового детского непрофессионального спорта. Основателями Фонда стали самый известный российский баскетболист в мире, бронзовый призер Олимпийских игр в Лондоне (2012 г.) Андрей Кириленко

и его жена Мария Лопатова. За семь лет существования Фондом было



**Андрей Кириленко (справа) -
бронзовый призер Олимпийских Игр**

реализовано немало проектов. 4 октября 2011 года А. Кириленко впервые за 10 лет подписал контракт с

российской командой (ЦСКА) и принял решение все заработанные в России деньги потратить на благотворительность. Турнир «Кириленко-детям!» проводится по действующим правилам игры в баскетбол.

В команде от нашего школьного спортивного клуба ученики 9-А класса: Тихомиров Даниил, Алызаде Эльмар, Космов Алексей, Перевезий Александр, Зайцев Александр; 10-А класса - Нестеренко Егор, Юсупов Бахтиер, Голомах Виктор, Иргашев Амин, Варданян Стёпа, Бушманов Александр и ученик 11-А класса - Рыбачек Иван. Ребята, желаем вам удачи и победы!

Овсянникова Ксения, 10-Б кл.

Олимпийские победы на почтовых марках



Выставка марок «Прыжки в высоту» из личной коллекции Мастера спорта Назарова Игоря Николаевича

Закончился летний спортивный сезон, отмеченный успешным выступлением российских спортсменов на XXX Олимпийских играх и Паралимпиаде в Лондоне. Наши Олимпийцы в командном зачете заняли 4 место, но по количеству медалей выступление было гораздо успешней, чем в Пекине в 2008 году. Особенно отличились легкоатлеты, завоевав 8 золотых медалей – треть всех высших наград сборной России. Представители «королевы спорта» внесли большой вклад и в копилку сборной России на Паралимпиаде, где наша команда заняла второе место. Петербургские легкоатлеты с ограниченными возможностями завоевали 6 золотых и 1 серебряную медаль. В российской легкой атлетике всегда были коронные виды, в которых наши спортсмены добивались высочайших

успехов. Одним из таких видов являются прыжки в высоту. Только на последних четырех Олимпиадах чемпионами стали Сергей Ключин и Елена Елесина в Сиднее (2000 г.), Елена Слесаренко в Афинах (2004 г.), Андрей Сильнов в Пекине (2008 г.), Иван Ухов и Анна Чичерова в Лондоне (2012 г.).

Россия гордится и представительницами художественной гимнастики Юлией Барсуковой, Алиной Кабаевой и Евгенией Канаевой, завоевавшими на Олимпийских играх в Сиднее, Афинах, Пекине и Лондоне все золотые медали в личных соревнованиях.

С целью пропаганды этих красивейших видов спорта в здании Администрации Фрунзенского района была проведена выставка уникальных коллекций марок из личных собраний

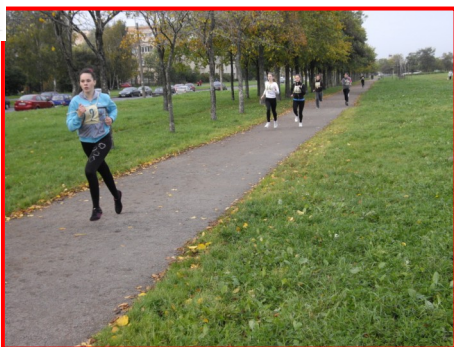
мастера спорта по прыжкам в высоту Назарова Игоря Николаевича и мастера спорта по художественной гимнастике Меркуловой Людмилы Ивановны. Почтовые миниатюры рассказывают об истории развития таких разных спортивных дисциплин, о выдающихся прыгунах и гимнастах, о рекордах и соревнованиях. Каждый, кто начал собирать марки, рано или поздно изучает все темы, которым они посвящены. Эта страсть, называемая филателией, объединяет людей разных национальностей, профессий, возрастов. Очень хочется, чтобы наши учащиеся занимались спортом, пели, рисовали, увлеченно собирали марки, а не проводили долгие часы за компьютером.

Назаров И.Н., педагог ШСК

«Осенний кросс»

«Осенний кросс» в рамках Президентского многоборья на холме Славы.

Десять девушек бежали дистанцию 500 м. Быстрее всех преодолела дистанцию Яковлева Елена (11-А кл.) с результатом 1 мин. 40 сек., второй была Орехова Настя (8-А кл.) с результатом 1 мин. 43 сек., а третье место поделили Скворцова Ксюша (11-А кл.) и Петрова Таня (11-А кл.) с результатом 1 мин. 45 сек. И десять юношей бежали дистанцию 1000 метров. Лучшим был Бушманов Саша (10-А кл.) с личным рекордом 3 мин. 13 сек., вторым стал Моисеев Коля (9-А кл.) - 3 мин. 15 сек. И третьим



Яковлева Елена, 11-А класс

27 и 29 сентября проходил



Забег юношей школы №322

пересек финишную прямую Тихомиров Дания Змин. 23 сек.

Васьильева Т.Н., педагог ШСК

Внимание, конкурсы!

Дорогие ребята! Объявляем конкурс на лучший рисунок «Будущее школьного спортивного клуба «Палестра». Лучшие работы будут опубликованы в следующем номере нашей газеты, а победителя ждет

медаль и памятный приз! Работы сдавать в методический кабинет школы до 25 октября 2012 года! Твори, рисуй, фантазируй!

Также мы объявляем конкурс на лучшее литературное произведе-

ние и мультимедийный проект «Встречаем Олимпиаду!». Положение о конкурсе можно прочитать на стенде ШСК «Палестра». Торопись стать победителем школьного этапа этого конкурса!