

Солнечный луч

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в гимназии

Одним из важнейших аспектов всестороннего развития учеников является развитие двигательных качеств путём овладения естественными видами движений, занятия физической культурой и спортом. В гимназии №8 сложилась достаточно стойкая система физического воспитания на уроках, внеклассной и внешкольной деятельности. При общем количестве учащихся 778 в спортивных секциях, кружках занимаются 493 ученика. В гимназии занятия проводятся по 3 часовой программе, что позволяет использовать весь потенциал спортивных сооружений, школьной базы и прилегающей территории. В текущем году построена и сдана в эксплуатацию комплексная спортив-

ная площадка для игровых видов спорта. На протяжении 5 лет в гимназии функционирует спортивный клуб «Марафонец», имеющий свои приоритетные задачи по физическому воспитанию учащихся, родителей, учителей. Главным критерием деятельности образовательного учреждения является участие и результаты сборных команд в спартакиада: «Спортивные надежды Кубани», Президентские спортивные состязания, Президентские спортивные игры. В текущем учебном году работали следующие спортивные секции: баскетбола, бокса, кикбоксинга, кобудо, пулевой стрельбы, художественной гимнастики, каратэ-кёкусинкай, ведомые специалистами в области физической культуры гимназии, об-

щества «Родители против наркомании», спортивных школ: «Олимп», «Виктория», «Олимпиец». В турнире спартакиады «Спортивные надежды Кубани» по настольному теннису команды гимназии №8 заняли 3-место. В гимназии ежегодно проводятся мероприятия по программе месячника патриотического и спортивно-массового спорта. В гимназия №8 работает федерация кобудо Краснодарского края, а президентом федерации является Шеин Валерий преподаватель физической культуры. На соревнованиях краевого уровня ученики нашей школы заняли общее 2 место по Краснодарскому краю, а ряд учеников стали призёрами Фестиваля юга России по боевым искусствам.



ЯНВАРЬ 2013

В этом выпуске:

Физкультурно-оздоровительная работа в гимназии	1
Президент спортивного клуба боевых искусств	2
Художественная гимнастика—красивый и трудный вид спорта	3
Наша спортивная гордость	4
Эстафета олимпийского огня	5
День здоровья на катке «Аляска»	6
Памятные даты	7



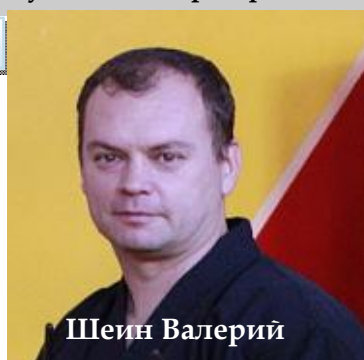
Матвейчук Василий Григорьевич

Президент спортивного клуба боевых искусств

Шеин Валерий Анатольевич—президент спортивного клуба боевых искусств «Вымпел-Юг», 3 дан Джиу Джитсу, Кобудо, иай до, главный тренер сборной коман-

ды Новороссийск по рукопашному бою, судья 1-й категории. Боевыми искусствами занимается с 14 лет, приступил к тренерской работе в 1994 году, в качестве

инструктора по Джиу Джитсу. Принимал участие в международных соревнованиях, является 6-тикратным победителем Чемпионатов Евразии по Джиу Джитсу.



Шеин Валерий

Президент спортивного клуба боевых искусств (продолжение статьи)



Спортивный клуб боевых искусств «Вымпел-Юг» был образован в 2010 году на базе сообщества ветеранов центра специального назначения «Вымпел» ФСБ России. В клубе развиваются направления: Джиу джитсу (рукопашный бой самураев), Кобудо (работа с оружием), иай до (техника владения самурайским мечем), кэн до (фехтование). За время работы клуба проводились соревнования городского и краевого уровня, на которых приняли участие юноши и девушки г. Ново-

росийска и городов Краснодарского края.

Призеры официальных соревнований гимназии № 8: Науменко Д., Капица Д., Водопьянов Я., Рустемов А., Бурлаков Никита, Булгаков Богдан, Попков А., Твердохлебов А., Иванов С. С 2012 года Клуб сотрудничает с краевой Федерацией рукопашного боя. 8 декабря 2012 года в городе Анапа состоялось первенство Краснодарского края по рукопашному бою, команда Новороссийска заняла 2 общекомандное место. Соревнования Клуба являются офици-

альными мероприятиями, которые внесены в календарный план Министерства по физической культуре и спорту. 9-10 февраля на базе ДЮСШ «Виктория» состоится первенство города Новороссийск по рукопашному бою. В соревнованиях примут участие спортсмены города Новороссийск, Анапа, Геленджик. В состав команды СКБИ «Вымпел-Юг» вошли учащиеся гимназии №8: Науменко Даниил, Капица Даниил, Водопьянов Ярослав, Рустемов Арсен, Бурлаков Никита, Бул-

Н.А. Зёмка

Художественная гимнастика - это красивый и трудный вид спорта.



Костина Елизавета

Костиной Елизаветы, ученицы 7 класса:

- Да, гимнастика действительно красивый и трудный вид спорта. Я занимаюсь ею уже 8 лет. С самого детства моим кумиром была Алина Кабаева. Я постоянно смотрела на нее по телевизору и восхищалась ее пластикой. У нее все получалось так легко, что казалось, она парит в воздухе. Но за всем этим стоит огромный труд, годы тренировок. К сожалению, сейчас она не выступает, но есть и другие знаменитые гимнастки: Евгения Канаева, Дарья Дмитриева.
- Лиза, а с какого воз-

раста следует начинать заниматься гимнастикой?

- Обычно, начинают заниматься гимнастикой с самого детства, так как в этом возрасте легче всего растянуться. Да и этот спорт создан для молодых.

- Как ты начала заниматься гимнастикой?

- Родители меня отвели к моему тренеру Ирине Энверовне Садлаевой. Она очень хороший и требовательный тренер, заслуженный мастер спорта. С нее у меня и началась гимнастика. В первый раз, когда я вошла в зал, я немного растерялась. Но потом уже привык-

ла и стала ездить на соревнования. Я помню, мои первые соревнования были в Новошахтинске. Там я заняла второе место. Я была очень счастлива.

- Что самое требовательное в этом виде спорта?

- Мне кажется, что самое требовательное - это фигура. Все гимнастки следят за своим весом и почти не употребляют сладкого. Также очень важно иметь огромную силу воли.

- Сколько часов приходится тренироваться?

- Минимум три часа. Любая тренировка всегда начинается с бега.

распрыгаешься и работаешь с предметом. - *Лиза, а как тебе удастся совмещать гимнастику со школой?* - Я успеваю везде. И в школе учусь на пятёрки, и на гимнастике усердно тренируюсь. - *Вы сейчас готовитесь к каким-нибудь ближайшим соревнованиям?* - Сейчас я готовлюсь к соревнованиям по групповым упражнениям. Они будут в конце февраля в Краснодаре.

Материал подготовила
Наумова Анастасия

Булгаков Богдан
С 13 лет занимается "восточными единоборствами". Первые тренировки давались с большим трудом, даже элементарные приемы порой не получались. После долгих тренировок пришел и первый успех – медаль за второе место по рукопашным боям в краевых соревнованиях. Эта медаль особенно



важна, она послужила стимулом Богдану для последующих побед. На данный момент уже двенадцать медалей украшают грудь молодого спортсмена.

Карапетян Гор

С 11 лет занимаюсь Греко-римской борьбой. Помню первый день своей тренировки, меня поставили в пару с сыном тренера, он уже занимается больше года. У нас начался бой. Я его выиграл. Это была моя первая негласная победа. После этого дня я заинтересовался

борьбой и стал усиленно тренироваться каждый день. Стараюсь на тренировках становиться в пару со старшими, так как, проигрывая, набираешься большего опыта, а потом легче бороться с ровесниками. Всё это способствовало моим достижениям на всероссийском, краевом и городском уровне. Ещё я тренирую младшего брата - Артёма.



ЭСТАФЕТА ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ

За год до прибытия Олимпийского огня в Россию Оргкомитет "Сочи 2014" представил маршрут, по которому Эстафета огня в течение 123 дней пройдет через 2900 населенных пунктов страны. Пронесут огонь 14 тысяч факело-

носцев. В общей сложности Олимпийский огонь преодолеет более 65 000 километров, в том числе на автомобилях, поездах, самолетах, и даже на русской тройке и оленях. Увидеть огонь смогут около 130 миллионов жителей России. "Эстафета -одно-

из самых важных событий, связанных с Играми. Это эмоции, которые по накалу не уступают самим Олимпийским соревнованиям, это история России, которую мы творим всей страной. Я уверен, что это событие станет настоящим праздником в каждом городе.

Карапетян Артём

С детства меня тренировал мой старший брат – Гор. С братом заниматься сложнее, чем с тренером, он с меня требует большего и хочет, чтобы я был лучшим. Все мои схватки очень дороги для меня, ведь это бесценный опыт. Бывает, что поражения дороже победы. Моя самая высокая награда - я стал призёром на краевых соревнованиях по Греко-римской борьбе, также я участвовал в городских соревнованиях и всегда занимал первые места. Планирую заниматься дальше и достичь новых побед. Я считаю, что благодаря моим тренерам и старшему брату, достигну ещё более высокого результата.

(Материал предоставлен Карапетян Гором, Булгаковым Богданом)

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ НА КАТКЕ «АЛЯСКА»

24 декабря 2012 года мы, учащиеся 10 «А» отправились на каток в Краснодар. Поездка была долгой, и мы ехали на автобусе около 3 часов. Самое интересное началось тогда, когда мы, наконец, увидели тот самый долгожданный лед. Для нас это было необычно, ведь у нас в городе плюсовой климат и условия не позволяют строить катки.

Все разобрали коньки, стали обуваться. Мальчики были самые долгие. Например,

Короткий Влад и Король Андрей не смогли и вовсе зашнуровать их! Пришлось прибегнуть к помощи девочек; меня, в том числе, вовлекли в этот процесс...

Затем мы взошли на каток. В основном, все сразу же шлепались на всевозможные части своего тела, но так же были и те, кто отлично катались и пытались научить других ребят. В номинации самый «выдающийся» фигурист нашего класса стал... Короткий Владислав! Я ду-

маю это не удивительно, ведь он исполнял просто великолепные пируэты! Всевозможные «Тройные аксели», «Скрещенные пируэты», «Флипы» - все это мы смогли увидеть именно там; это было восхитительно, но, к сожалению, Влад не мог устоять на ногах, и сразу же падал. Также, с нами катались и наши любимые учителя. У них это хорошо получалось. На катке была замечательная атмосфера, и всем очень понравилось.



МОУ гимназия №8

МЫСХАКСКОЕ ШОССЕ
21/23

РЕДАКТОР
РОМАНЕНКО И. Л.

Иванов Александр Константинович

(1989) - кубанский штангист из ст. Новомышастовской, Красноармейского района. Заслуженный мастер спорта, чемпион мира 2010 г. Серебряный призёр XXX летних Олимпийских игр в Лондоне 2012 г.

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ: 75 лет со дня рождения В. Высоцкого

Владимир Высоцкий — советский поэт, автор-исполнитель песен и актер. Много лет проработал в Театре на Таганке. Он сыграл десятки ролей в спектаклях. Наиболее примечательными работами в кино стали роли в фильмах "Место встречи изменить нельзя", "Маленькие трагедии", "Вертикаль" и "Хозяин тайги". Наибольшую известность получил как автор-исполнитель песен под акустическую семиструнную гитару. Темы его песен разные: любовь, война, спорт...

Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Водрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще -
гимнастика!

Если вы в своей квартире -
Лягте на пол, три-четыре!
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияния извне -
Привыкайте к новизне!
Вдох глубокий до изне-
можения.

Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -
Ширятся, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, об-
тирания.

Если вы уже устали -
Сели-встали, сели-встали.
Не страшны вам Арктика с Антарктикой.
Главный академик Иоффе
Доказал - коньяк и кофе
Вам заменят спорт и профи-
лактика.

Разговаривать не надо.

Цитата месяца: Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого. В. Сухомлинский

СПОРТИВНАЯ СЛАВА КУБАНИ

Галстян Арсен Жораевич-кубанский дзюдоист, заслуженный мастер спорта России, чемпион Европы 2009г, призёр Кубка мира 2010г., золотой призёр Игр XXX летней Олимпиады в Лондоне 2012 г.. Первое золото российских дзюдоистов в истории Олимпийских игр.

Мозгов Тимофей Павлович

(1986)-баскетболист - центровый, жил и учился в посёлке Афиписком, Северского района. На XXX Олимпийских летних играх в Лондоне, 2012г. бронзовая медаль.

Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если вам совсем неимется -
Обтирайтесь, чем придется,
Водными займитесь проце-
дурами!

Не страшны дурные вести -
Мы в ответ бежим на месте.
В выигрыше даже начинающий.
Красота - среди бегущих
Первых нет и отстающих!
Бег на месте обще-
примиряющий.

24 января мы всем классом ходили в библиотеку им. Крупской на мероприятие, посвященное творчеству В. Высоцкого. Нам очень понравилось. Хочется сказать большое спасибо работникам библиотеки за чуткое отношение к читателям и творческий подход в разработке таких мероприятий. Мы узнали много нового и интересного об этом замечательном человеке, звучали стихи, песни из кинофильмов, и душа замирала, потрясенная тем, как можно, оказывается, просто говорить о главном и думать о вечном!



Он не допел, не досказал всего,
Что било пульсом и в душе звучало,
И сердце отказало от того,
Что слишком долго отдыха не знало.
Он больше на эстраду не взойдет
Так просто, вместе с тем и так достойно.
Он умер. Да.
И всё же он поёт,
И песни не дадут нам жить спокойно.
Тахчева Вероника 7 «Б» класс

Фото месяца:



УЛЫБНЕМСЯ!

Неуспевающий ученик - это тот, кто не успевает списывать.



Во дворе стоял смешной снеговик с ведром и морковкой набекрень.



Человеческий мозг состоит из западного и восточного полушарий



Криминальные новости: в школьной библиотеке обнаружили мёртвую... тишину.



**-Эй! Руки за голову, ноги на ширине плеч!
- Это ограбление?!
- Нет - урок физкультуры!**

Поздравляем!

Команду мальчиков 7 классов, занявших 2 место в городских соревнованиях по волейболу!

Девочки 7 Б класса