Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68 г. Челябинска
имени Родионова Е.Н.»

Дневник класса
«Наш класс – наша команда!»

7-3 класса
победителя школьного этапа городского
соревнования классов
«Наше здоровье - в наших руках!»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №68 г. Челябинска имени Родионова Е.Н.»

7- 3 класс
«Наше здоровье - в наших руках!»
В классе обучается 24 человека

Классный руководитель

Мартьянова Лариса Васильевна

Классный руководитель 7-3 класса

Социальный педагог

МБОУ «СОШ №68 г. Челябинска»

Мы, ученики 7-3 «класса школы №68
имени Героя России Евгения Николаевича Родионова,
даем обязательство:

• Соблюдать режим дня!
•Выполнять утреннюю гимнастику!
• Правильно питаться и употреблять в пищу только полезные и свежие продукты!
•Проводить Классные часы и внеклассные мероприятия с ребятами нашей школы!
• Участвовать в школьных, районных и городских спортивных соревнованиях!
• Принимать участие в олимпиадах и интеллектуальных конкурсах!
• Помогать ребятам младших классов, найти правильный жизненный путь и не проходить мимо тех, кто пытается с него сойти!
• Уважать ценности, приоритеты, моральные и педагогические уставы своей школы, заботиться о репутации и способствовать поднятию ее престижа своими достижениями!
• Привлекать окружающих к спорту и здоровому образу жизни!

Список 7-3 класса

Подписи участников соревнования.

№ п/п	Фамилия, имя участника.	Дата рождения	Подпись
1.	Агаларов Амир	17.02.2008	
2.	Алимбаева Екатерина	21.01.2009	
3.	Бадыкова Вероника	31.12.2009	
4.	Буданов Арсений	14.04.2009	
5.	Блохина Ярослава	09.08.2009	
6.	Дубовик Елена	19.05.2009	
7.	Дягилева Мария	16.01.2010	
8.	Жуйкова Кристина	11.08.2009	
9.	Магуто Яна	25.05.2009	
10.	Манаева Яна	26.12.2008	
11.	Мельник Анна	04.05.2009	
12.	Пугин Марк	11.01.2009	
13.	Савичева Вера	03.07.2009	
14.	Семьянинова Александра	20.07.2009	
15.	Сиражев Артур	17.05.2009	
16.	Соболев Михаил	30.06.2009	
17.	Суднишникова Дарья	02.04.2009	
18.	Тараканова Елизавета	31.05.2009	
19.	Титов Кирилл	09.07.2009	
20.	Тимашов Михаил	09.09.2009	
21.	Тенишев Константин	26.11.2008	
22.	Урванцев Артем	15.05.2009	
23.	Фомина Анастасия	19.09.2009	
24.	Чемаев Арсений	21.01.2010	

НАША КОМАНДА

ВИКТОРИЯ

Не ныть, не плакать по углам!

Беду и радость- пополам!

НАШ ДЕВИЗ

Только вперед!

И только ВСЕ вместе!

Так мы быстрей добьемся ПОБЕДЫ!

Распорядок дня

- 7.00 – Подъём
- 7.15 – Утренняя зарядка
- 7.30 – Завтрак
- 8.00-10.00 – Подготовка домашнего задания
- 10.30-12.30- Посещение секций, кружков
- 13.00 – Обед
- 13.00-18.00- Посещение учебных занятий
- 18.30-20.00- Посещение секций, кружков
- 20.00 – Ужин
- 20.30-21.30 – Подготовка домашнего задания
- 21.30-22.30 Свободное время
- 22.30 – Отбой

РАЗМИНКА

НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОБЕДУ.

ЦЕЛЯМ. Я СДЕЛАЮ ВСЕ НЕОБ

М ЦЕЛЯМ. Я СДЕЛАЮ ВСЕ

Комплекс утренней оздоровительной гимнастики

«Крепче мышцы – острее ум»

Упражнение 1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Ходьба на месте с размахиванием рук.
Примечание: выполнять упражнение 1мин.

Упражнение 2 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам
1) на вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться. 2) на выдохе вернуться в исходное положение.
Примечание: выполнять упражнение медленно 6-8 раз

Упражнение 3 Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
1. На вдохе потянуться, одновременно развести руки в стороны и прогнуть спину в грудном отделе позвоночника.
2. На выдохе принять исходное положение.
Примечание: повторить упражнение 3—5 раз.

Упражнение 5 Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.
1. Прогнуть спину, поднимая руки вверх.
2. Наклониться вперед, не сгибая ног, и дотянуться до пола.
Примечание: повторить упражнение 10—15 раз.

Упражнение 6 Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
1. Сделать «ласточку».
2. Присесть, подтянуть подбородок к груди и обхватить руками плечи.
Примечание: повторить упражнение 6—10 раз.

Упражнение 7 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
1. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее.
2. Выполнить то же самое с закрытыми глазами 10—15 раз.
3. Наклонить голову вперед, потом запрокинуть назад — 6—10 раз.
4. Вращение головой влево и вправо в умеренном темпе по 6—10 раз.
Примечание: движения головой выполнять без рывков, в умеренном темпе.

ЛУЧШИЙ КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Эссе о классном руководителе

Говорят, что школа – второй дом, а классный руководитель – вторая мама. В моем школьном доме много замечательных преподавателей, каждый заслуживает большого человеческого уважения за знания, мастерство и доброту, но особое внимание мне хотелось бы уделить моему классному руководителю – **Мартьянова Лариса Васильевна.**

Трудно представить, сколько сил, труда, души, терпения классные руководители вкладывают в каждого из своих учеников, чтобы они выросли из маленьких девчонок и мальчишек в успешных, счастливых людей. В пятом классе все для нас было ново и необычно. Новым был и человек, который привел нас в другой класс и открыл перед нами дверь. У нас появилась вторая классная мама. Ей стала Лариса Васильевна.

Она ведет нас по тропинке знаний второй год. Важным качеством личности этого педагога, по моему мнению, является наполненность жизненной силой. Этот человек уважает в каждом из нас человека, а главное – умеет видеть не только сформированную внешними обстоятельствами оболочку, но и глубинную, вечную сущность, и помогает ей проявиться, обрести необходимый опыт. А способен к такому видению только тот, кто нашел, кто видит в себе свою внутреннюю сущность, то есть зрелый и опытный человек.

Я люблю классные часы, которые проводит Лариса Васильевна, особенно «Разговор о важном» .
Она доносит до нас много интересной и необходимой информации. Она будто бы излучает энергию, притягивающую к себе наши мысли, наше внимание. Я восхищаюсь богатством и широтой ее знаний. Наряду с профессионализмом вижу в ней добрую и искреннюю душу, преданность своему любимому делу.

Лариса Васильевна всегда пойдет нам навстречу в трудную минуту, поймет, подбодрит и скажет добрые слова напутствия. Также я ценю в ней терпение, которого не всем хватает, и которое тоже считается важным критерием преподавательской деятельности.

Лариса Васильевна хороший и замечательный классный руководитель. За два года совместной школьной жизни мы придумывали сценарии для различных выступлений, участвовали в концертах и конкурсах. Благодаря её усилиям и терпению, наш класс стал крепким и дружным.

Я считаю, что профессия учителя, классного руководителя, заслуживает огромного уважения и почета. Нам повезло, что по тропам школьной жизни нас сопровождает Педагог с большой буквы - **Мартьянова Лариса Васильевна.**

Последние наставления тренера

Остановись, мгновение!

Эссе о лучшем Учителе физической культуры!

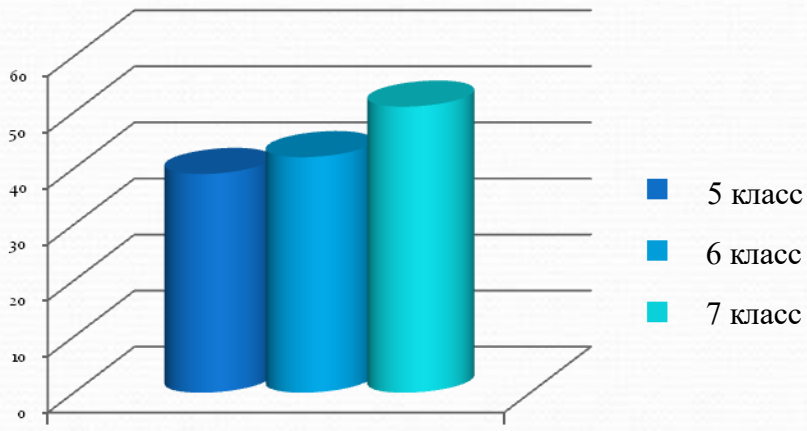
Я с сияющей улыбкой на лице и прерывающимися от волнения дыханием, одновременно украшенная волшебством торжественного момента вышла из стен собственного дома, понимая, что сегодня у меня урок физической культуры, а просто физкультура! Так у меня начинается день, когда в расписании стоит этот ПРЕДМЕТ! Ведет этот «любимый» урок – **САКЛАКОВ МАКСИМ ВЛАДИМИРОВИЧ!**

Я думаю, что каждый современный учитель должен, на мой взгляд, соответствовать требованиям времени и , конечно же, где-то и в чем-то его опережать! Работая с нами, понимаю, что уроки физической культуры Максима Владимировича, - это платформа жизни, задел для последующих лет моего здоровья, сил, энергии, готовность к сдаче норм ГТО. Максим Владимирович всегда даст понять, что невозможного нет, самое главное, преодолеть себя. У него на уроке – нет «неуспешных» ребят. Каждый из нас стремится себя совершенствоваться в гибкости, ловкости, в скорости.

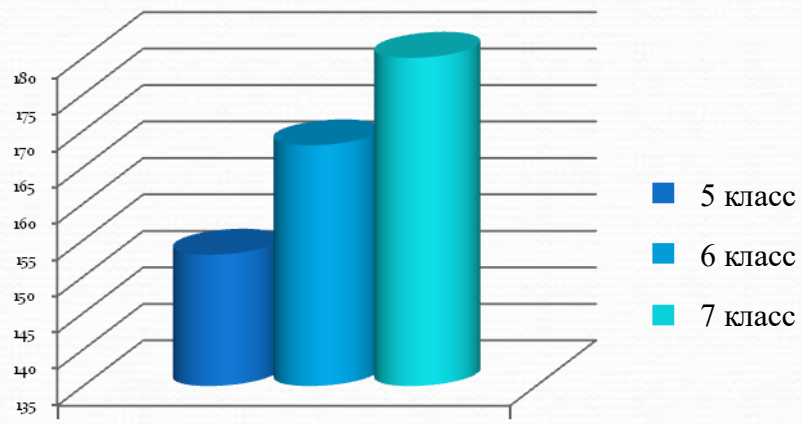
И приходишь к выводам: учитель - это не профессия, это особый склад души, склад ума… Учитель – это ответственность, самоотдача, терпение, приумноженные знания, мастерством, творческим потенциалом… Учитель – это миссия!

Л'ЭТУАЛЬ
ФЕДЕРАЦИЯ
БАСКЕТБОЛА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

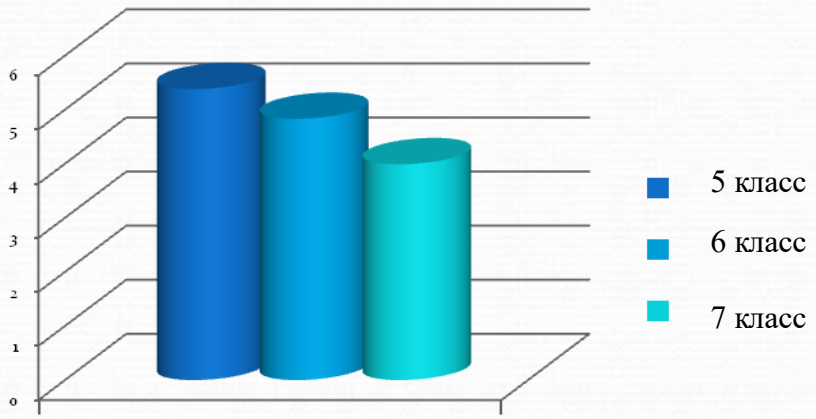
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 7-3 КЛАССА



Пресс

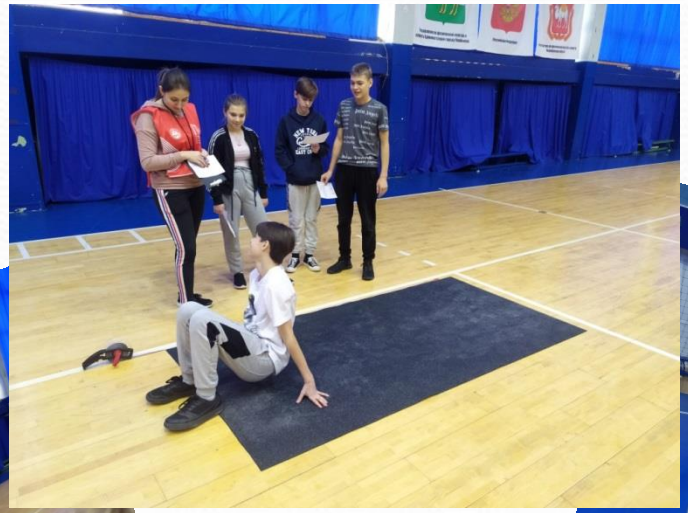


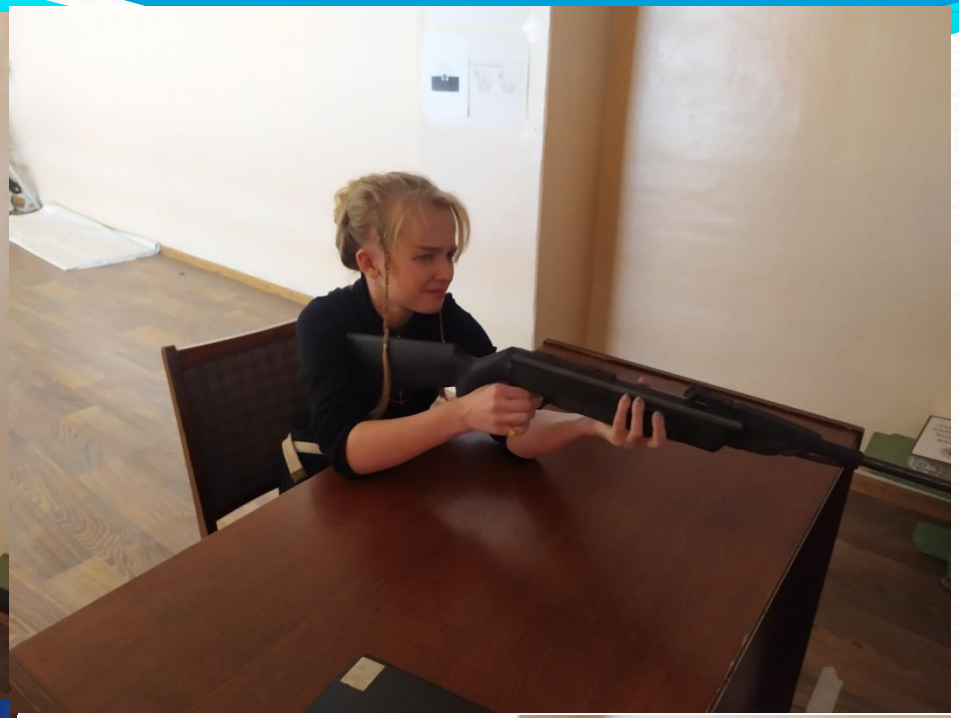
Прыжки в длину



Бег 1000м

ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ





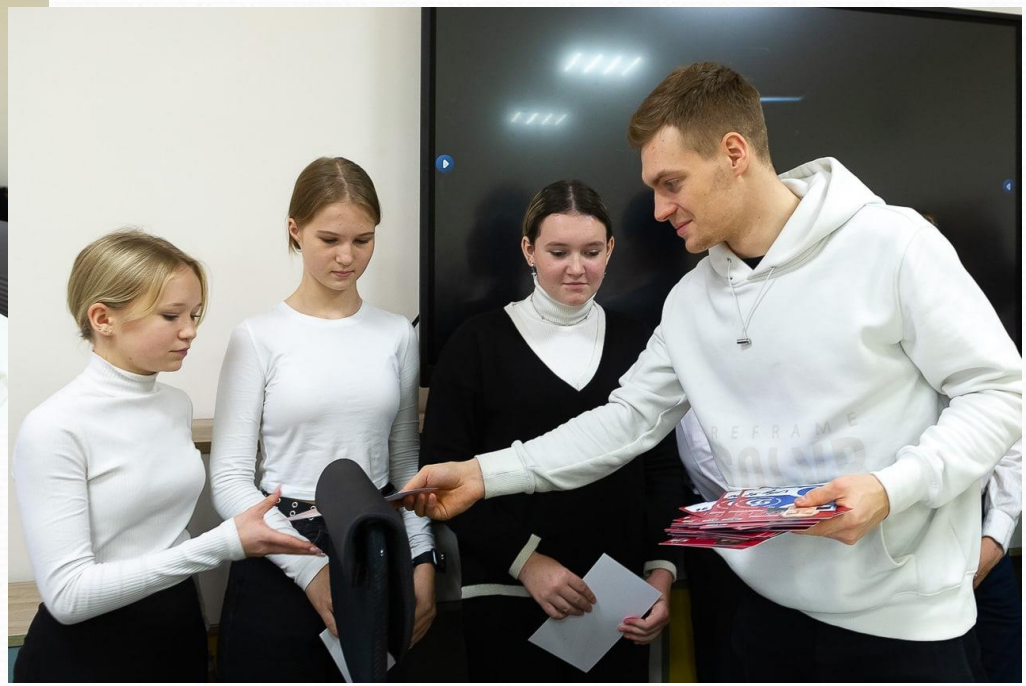
УРА!!! НОРМЫ ГТО СДАЛИ!

УСТАВШИЕ, НО СЧАСТЛИВЫЕ!

НЕДЕЛЯ ЗВЕЗД ХОККЕЯ В ЧЕЛЯБИНСКЕ

ДМИТРИЙ РАШЕВСКИЙ

УРОК СО ЗВЕЗДОЙ



МАСТЕР-КЛАСС СО ЗВЕЗДОЙ:
ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2020 ПО БАСКЕТБОЛУ
КИРИЛЛ ПИСКЛОВ

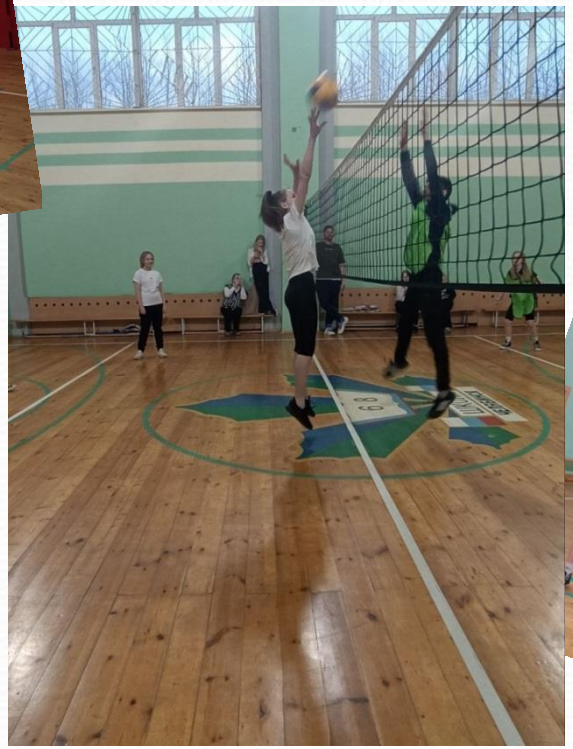
18 ДЕКАБРЯ 2022

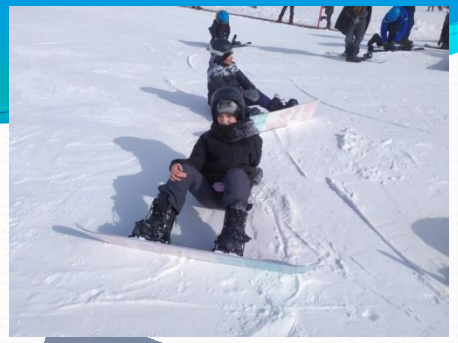
МАТЧ «ЧЕЛБАСКЕТ» - ПФК «КАЗАНЬ»

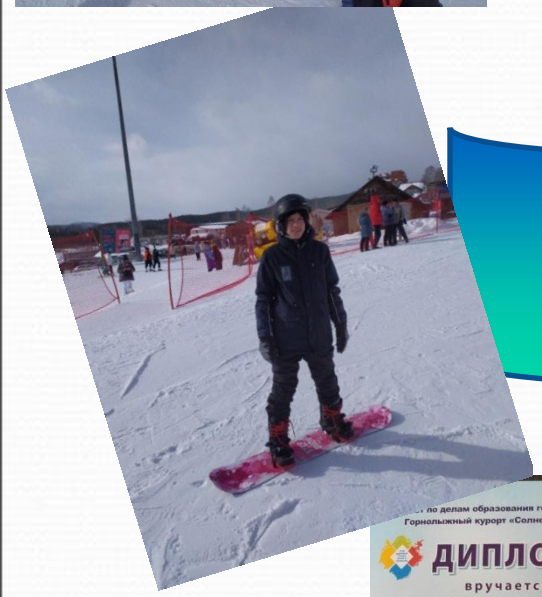
10 .11.2022

РЯДОМ С ЧЕМПИОНОМ!

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ







Урок здоровья: Горные лыжи»
(ГЛК « Солнечная долина»)

Лыжи – это круто!
Сноуборд – это драйв!
Здоровый образ жизни
скорее выбирай!

ТВОРЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВДОХНОВЕНИЕ»
Международный конкурс-фестиваль

УРАЛЬСКАЯ
ВЫСОТА

ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ

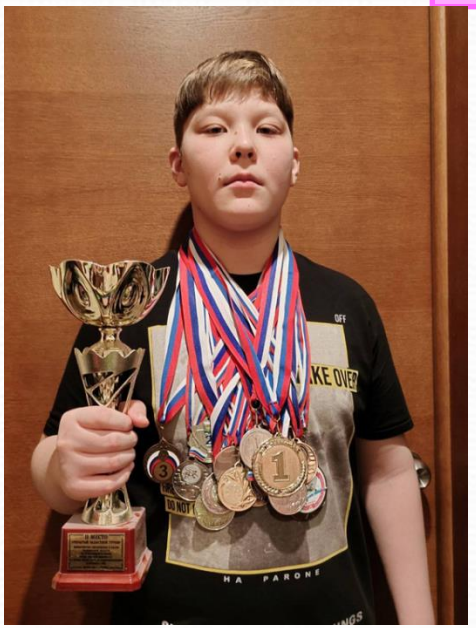
3
1
2

Гордость нашего класса

Есть разные виды спорта волейбол, баскетбол, футбол, теннис и т.д. Но я выбираю один вид спорта «дзюдо»

Буданов Арсений

Агаларов Амир



Соболев Михаил

Мельник Анна

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!