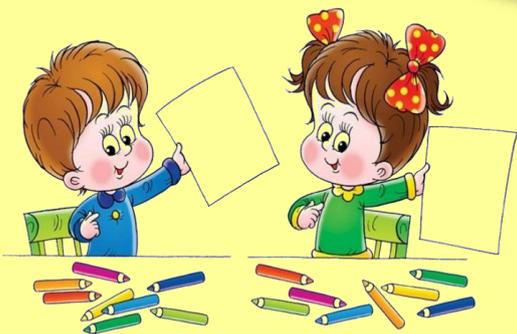


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

март-апрель-май

2021 год

# СТРИЖИ



Школьный  
спортивный  
журнал



# ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Редакционная коллегия:**

Зайцева Алина  
Крепашева Алёна  
Поляков Иван  
Бутнару Дарья  
Петров Егор  
Сергеева Анастасия  
Мурашов Кирилл  
Зюрина Дарина  
Соловьева Полина

**Художник:**

Девяткина Екатерина

**Адрес редакции:**

187602, Россия, Ленинградская область,  
Бокситогорский район, город Пикалёво,  
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ № 3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

**Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»**



Благодарим администрацию МБОУ «СОШ №3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.



## СОДЕРЖАНИЕ

### + Наши достижения

- Итоги 9-ой районной спартакиады школьников «Старты надежд» 2020-2021 год.

### + Спорт и здоровье

- Районные соревнования по плаванию в зачет областной 56-ой спартакиады школьников.

### + Здоровым быть - здорово!

- Полуфинальные соревнования по флорболу среди школьных спортивных клубов.

### + Важная информация

- Мероприятия к 90-летию создания Всесоюзного комплекса «ГТО».

### + Для школьников

- Спортивное плавание. О пользе плавания.

### + Важные советы

- Техника безопасности во время летних каникул.

### + Обмен опытом

- Соревнования по плаванию на «Приз весенних каникул».

### + Детская страничка

- Вкусные рецепты к чаю.

### + Фотогалерея

### + Пойте вместе с нами

- Песня «Звездопад».

## «Наши достижения»

Подведем итоги 9-ой районной спартакиады школьников «Старты надежд» 2020-2021 года.

В программу соревнований входили 4 вида испытаний:

1. Легкоатлетическое многоборье (метание, бег 30 метров, 500 метров).
2. Первенство по баскетболу (эстафеты).
3. Лыжные гонки.
4. Плавание.

В зачет входили 3 вида испытаний.

В соревнованиях по всем видам принимали участие обучающиеся 3-4 классов.

По итогам всех видов команда нашей школы в районной спартакиаде «Старты надежд» заняла 2 место среди всех школ города и района. Поздравляем участников соревнований!



**Молодцы!**

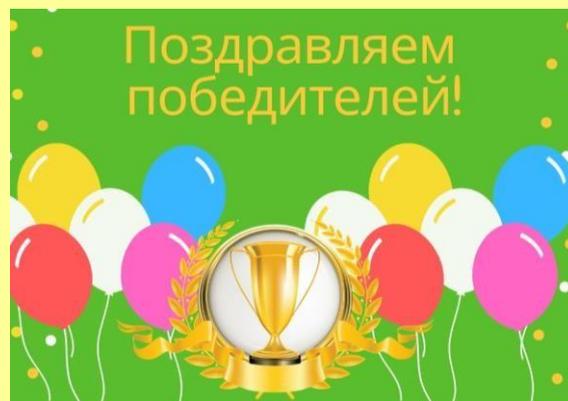
**Так держать!!!**

13 апреля 2021 года на базе нашей школы состоялись районные соревнования по баскетболу (эстафеты) в зачет 9-ой спартакиады школьников "Старты надежд". В состязании принимали участие 7 команд. Наша сборная команда обучающихся 4-ых классов заняла 2 место. Ребята просто МОЛОДЦЫ!!! ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

Состав сборной команды:

✓ 4-а класс: Иванова Елизавета, Мамаева Тая, Боходина Ксения, Балалайкина Мария, Сухачева Варвара, Федоров Роман, Петров Арсений, Гастоль Роман, Еремин Дмитрий

✓ 4-б класс: Веселова Валерия, Петрова Ксения, Шатрова Арина, Голубятникова Полина, Пирожков Иван, Семенов Илья, Гончаренко Кирилл, Пакулин Артем, Создателев Егор.



Учителя ФК:  
Соловьева Е.В., Романова И.Л.

Учителя ФК:  
Романова И. Л., Соловьева Е.В.

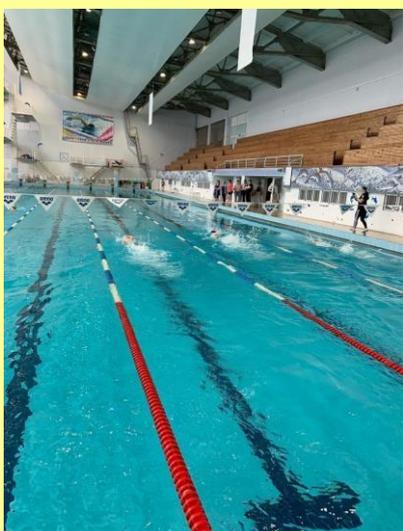
# Спорт и здоровье

☛ 06 апреля 2021 года прошли районные соревнования по плаванию в зачет областной 56-ой Спартакиады школьников. Сборная команда 5-ых классов заняла почетное 1 место.

☛ В личном первенстве 1 место заняла ученица 5-а класса Лаптева Василиса. ПОЗДРАВЛЯЕМ всех участников соревнований! ТАК ДЕРЖАТЬ!

☛ 06 апреля 2021 года прошли районные соревнования по плаванию в зачет 9-ой Спартакиады школьников "Старты надежд". Наша сборная команда 2-4 классов заняла 1 место. УРА! Поздравляем!

☛ В личном первенстве 1 место заняла Иванова Елизавета 4 а класс, 2 место - Редькина Алиса 3 б класс и 3 место Редькина Полина, ученица 3 б класса. ПОЗДРАВЛЯЕМ! МОЛОДЦЫ! ТАК ДЕРЖАТЬ!



Учителя ФК:  
Грехов Г.Б., Романова И.Л., Соловьева Е.В.

🌟🌟🌟10 апреля 2021 года в Волхове прошли полуфинальные соревнования по флорболу среди школьных спортивных клубов. Флорбол -это хоккей с мячом в спортзале. Это очень динамичная игра. Наша сборная команда девочек одержала **ПОБЕДУ**, заняла **1** место и вышла в ФИНАЛ области. Состав сборной команды: Табачук Влада, Рудакова Арина, Алфертьева Анастасия, Фирсова Мария, Юдеева Анна, Лукьянова Ангелина, Солодова Полина, Алимкина Дарья. Девочки Вы супер! Так держать! Сборная команда мальчиков упорно боролась, в финал мальчишки не попали, но они МОЛОДЦЫ!!! 👍👍👍 Состав команды: Соловьев Денис, Метелкин Ярослав, Холопов Федор, Пшеничный Кирилл, Матвеев Сергей, Толстов Даниил, Пучков Владислав, Садовников Никита.

**«Здоровым быть - здОрово!»**



Учителя ФК:  
Грехов Г.Б., Романова И.Л., Соловьева Е.В.

## Важная информация

Министерство спорта РФ объявил 2021 год "Годом ГТО" и запускает целый ряд спортивных мероприятий к памятной дате - 90 -летию создания всесоюзного комплекса ГТО. ВФСК ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий.

Цель этих мероприятий: популяризация комплекса ГТО.

Первое что мы сделали, это показали урок-презентацию, посвященную 90-летию комплекса ГТО.



ПОЗДРАВЛЯЕМ наших ребят Гусеву Веронику, Калгатову Ксению, Кольцова Тимофея и Повтареву Александру с получением ЗОЛОТОГО знака ВФСК "Готов к труду и обороне".

МОЛОДЦЫ!!! ТАК ДЕРЖАТЬ! 🏆🏆🏆



Учителя ФК:  
Грехов Г.Б., Романова И.Л., Соловьева Е.В.

## Спортивное плавание. О пользе плавания.

1. Во время плавания работают практически все твои мышцы. Тебе не нужно отдельно тренировать руки, потом ноги, следом пресс, спину, грудные... Ты плывёшь, и в этот процесс включается все тело. Каждая мышца получает столько нагрузки, сколько необходимо, отсюда и гармонично развитая мускулатура профессиональных пловцов.

2. Плавание — отличное средство профилактики болезней позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. Мелкие мышцы находящиеся рядом с позвоночником расслабляются, снижается нагрузка на позвоночный столб. Это позволяет избежать остеохондроза, формирует правильную осанку.

3. Сердечно-сосудистая система тоже будет тебе благодарна. Плавание — отличная кардионагрузка.

4. Чтобы хорошо плыть, необходимо глубоко и правильно дышать. Вследствие этого нагружается и дыхательная мускулатура, усиливается вентиляция лёгких, расширяется грудная клетка.

5. Перепады температуры закаляют твой организм, повышают иммунитет, а значит прощай насморк и прочие простуды.

6. И, конечно же, борьба с лишним весом — куда мы без неё. Плавание достаточно энергоёмкое занятие и сжигает калорий не меньше, чем бег. К тому же при плавании отсутствует травмоопасная нагрузка на суставы и позвоночник, что особенно актуально для людей с избыточным весом.

7. Ещё один бич современности — стресс. Плавание отлично его снимает. Вода «смывает» с тебя весь негатив, дарит ощущение свежести, бодрости, заряжает энергией.

8. Наконец, это просто удовольствие.

9. Плавание не даст тебе скучать. Плыви как кролик, гребь по-собачьи, лягушачьи, делай это на спине, ныряй, прыгай, осваивай разные стили, соревнуйся, ходи в бассейн с девушкой, словом открой для себя здоровый и весёлый

досуг.



## Для школьников

### Правильное положение тела при отталкивании от бортика.



Прямолинейный толчок от бортика – одно из качеств хорошей техники плавания. Поэтому каждый пловец и триатлет должен исполнять его безукоризненно.

Прежде чем углубиться в детали, давайте определимся с правильным положением рук:

— Положите одну кисть на другую. Согните большой палец верхней руки так, чтобы он касался ладони нижней руки.

— Сохраняя кисти в таком положении, вытяните их прямо вверх над головой. Идеально, если вы сможете держать руки в этом положении за головой – это создает наиболее обтекаемое положение тела в воде.

— Сожмите лопатки вместе, чтобы расстояние между руками было минимальным.

Такую группировку используют пловцы мирового уровня – она очень эффективна. Вы почувствуете растяжение не только в руках и плечах, но и в торсе.

Для того чтобы сохранять прямолинейное положение, нужно вытягиваться всем телом.

В таком положении сопротивление воде минимально. При хорошем толчке от бортика вы будете двигаться сквозь воду очень быстро.

Старайтесь держаться под водой на уровне 50-60см, всплывая перед самым началом гребка. Если исполнять все правильно, вы будете всплывать не меньше чем в пяти метрах от бортика. Если в вашем бассейне есть веревки с флажками, можете ориентироваться по ним, флажки как раз указывают на расстояние в 5 метров.

Источник информации:

<https://vk.com/club74661207>

# Важные советы

## Уголок безопасности



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Если ребенок самостоятельно ходит один по улице, играет во дворе, необходимо обучить его нескольким правилам безопасного общения с незнакомцами.

- ➔ Оставаться все время рядом с друзьями, с людьми.
- ➔ Немедленно отойти от края тротуара, если рядом притормозит машина или если она медленно едет следом. Что бы ни говорил водитель, нужно держаться от машины подальше.
- ➔ Уйти от незнакомца, который подозрительно смотрит или хочет приблизиться. Нужно быть готовым позвать на помощь.
- ➔ Не садиться в машину к незнакомому человеку, если он пригласит покататься.
- ➔ Никогда не ходить с незнакомым взрослым (если он обещает подарить игрушку, конфету или показать что-то интересное, представляясь знакомым родителей или сообщая, что он действует по их просьбе).
- ➔ Если незнакомый взрослый хватает за руку, берет на руки, затаскивает в машину, подталкивает в подъезд или какое-либо строение, надо громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих: «Не помощь, помогите, чужой человек!».
- ➔ Уметь сказать «нет» старшим ребятам, которые хотят втянуть в опасную ситуацию (например, зовут пойти посмотреть, что происходит на стройке; разжечь костер; забраться на чердак дома и вылезти на крышу; спуститься в подвал; поиграть в лифте; «поэкспериментировать» с лекарствами и пахучими веществами; залезть на дерево; забраться в чужой сад или огород; пойти в лес или на железнодорожную станцию).
- ➔ Не ходить в подъезд одному, без родителей или знакомых взрослых.
- ➔ Не открывать дверь чужому, даже если у незнакомца человека ласковый голос и он представляется знакомым родителей, знает, как их зовут.



### ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ И ВЫШЕК, НЕ ПРОВЕРИВ ДНО  |  | ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА                                  |
|  | ЗАПЛАВАТЬ ЗА БУЙКИ ИЛИ ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕПЛАВАТЬ ВОДОЕМЫ   |  | КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ (ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ +18 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИУС). |
|  | УСТРАИВАТЬ В ВОДЕ ОПАСНЫЕ ИГРЫ, КАТАТЬСЯ НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ                                |  | ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ                                       |
|  | ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ И КРУГАХ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ |  | КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ   |
|  | КУПАТЬСЯ В МЕСТАХ, ГДЕ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО  |  | ПОДПЛАВАТЬ БЛИЗКО К СУДАМ, ЛОДКАМ, КАТЕРАМ                            |

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

### ЕСЛИ ПОЖАР В КВАРТИРЕ, ТО

- ➔ Позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся в (101,01);
- ➔ Быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;
- ➔ Если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь;
- ➔ При невозможности выйти из квартиры, то выйди на балкон, и криками привледи внимание прохожих.



### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

- ➔ Мылить люстру или лампочку можно только в выключенном состоянии
- ➔ За включенными электроприборами нужно присматривать
- ➔ Нужно соблюдать порядок включения прибора в сеть: сначала шнур - к прибору, затем - к сети
- ➔ Пользоваться можно только исправными электроприборами
- ➔ Браться за электроприборы нужно только сухими руками
- ➔ Не следует перегружать одну розетку несколькими электроприборами

# ЗНАЙ! ПОМНИ! И СОБЛЮДАЙ!

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА КАНИКУЛАХ





# Детская страничка

## Пышные пончики в духовке



RussianFood.com

### Продукты

Молоко - 200 мл

Яйцо - 1 шт.

Масло сливочное (размягчённое) - 50 г

Сахар - 50 г

Дрожжи сухие - 7 г (прессованных - 20 г)

Мука пшеничная - 400-450 г

Соль - 0,5 ч. ложки

Ванильный сахар - 1 ч. ложка

Яйцо (для смазывания пончиков) - 1 шт.

Молоко (для смазывания пончиков) - 1 ч. ложка

Сахарная пудра (для посыпания пончиков) - по вкусу

Масло растительное - для смазывания миски

## Домашние плюшки



RussianFood.com

### Продукты (на 12 порций)

Мука - 4 стакана

Дрожжи сухие быстродействующие - 1 ст. ложка

Молоко тёплое (не выше 35-40 градусов) или вода теплая - 1,5 стакана

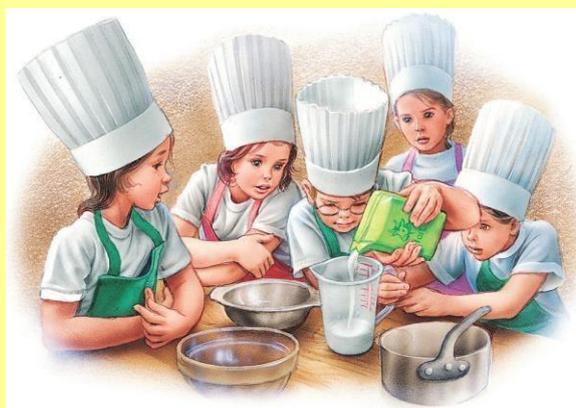
Сахар - 1 ст. ложка для теста и 0,5 стакана для посыпания плюшек

Соль - 1 ч. ложка

Ванилин - 1 пакетик (1,5 г)

Масло растительное - 2 ст. ложки для теста + масло для смазывания пергамента

Яйцо для смазывания плюшек - 1 шт.



## Печенье "Минутка" без маргарина

### Ингредиенты:

Мука — 3 Стакана

Вода — 1 Стакан

Масло растительное — 0,5 Стакана

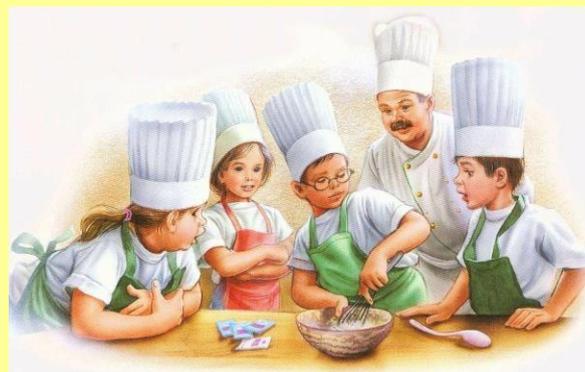
Сахар — 1 Стакан

Соль — 0,5 Чайных ложки

Сода — 0,5 Чайных ложки (гашеная уксусом)



повар.ru



# Фотогалерея





## ЗВЕЗДОПАД

Музыка А.Н. Пахмутовой, Слова Н.Н. Добронравова

С неба лиловые падают звёзды,  
Даже желанье придумать не просто:  
На небосклоне привычных квартир  
Пусть загорится звезда Альтаир.

Припев:

Звездопад, звездопад:  
Это к счастью, друзья говорят:  
Мы оставим на память в палатках  
Эту песню для новых орлят.

Что пожелать вам, мальчишки, девчонки?  
Встретиться снова бы в нашем «Орлёнке»!  
Будет и солнце, и пенный прибор,  
Только не будет смены такой...

Припев.

Пусть перед нами дороги земные,  
Слышим мы дальних миров позывные.  
Юность и песню, и крылья дала  
Тем, кто поверил в созвездье Орла.

Припев.

Как бесконечные звёздные дали,  
Мы бы на яркость людей проверяли.  
Прав лишь горящий, презревший покой,  
К людям летящий яркой звездой...

Припев.

