

"Знак ГТО на груди у него..."

ГТО («Готов к труду и обороне») — это всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Его цель — физическое воспитание населения, развитие массового спорта, оздоровление нации.

В комплекс ГТО входит программа физической и культурной подготовки. Программа предусматривает возрастные группы **от 6 до 70 лет**. С 2019 года комплекс "Готов к труду и обороне" входит в состав Федерального проекта "Спорт — норма жизни!"

История ГТО началась с **1918 года**, но активное развитие он получил только через 12 лет.

Здоровье и физическое воспитание, конечно, важны. Но они отходят на второй план, когда дело доходит до экзаменов и поступления в ВУЗы. И все равно мы считаем, что даже в такое сложное для ребят время сдача нормативов ГТО актуальна для выпускников школ. Ведь старшеклассники смогут получить **дополнительные баллы к ЕГЭ** за значок ГТО. Причем с этого года не только за золотой, но и за серебряный и бронзовый. Следует знать, что ВУЗы засчитывают награду только за сдачу нормативов последнего года обучения, то есть самых актуальных. Количество добавленных баллов меняется **от 2 до 10**. Это зависит от конкретного ВУЗа. Дополнительные баллы за значок ГТО смогут помочь не только тем, кто собирается поступать на бюджет. С каждым годом количество мест в ВУЗах сокращается, и даже за поступление на платное отделение приходится бороться.

Нормативы разделены на одиннадцать ступеней. Школьный возраст затрагивают первые пять. Старшеклассники, достигшие возраста совершенно-



летия входят в шестую ступень (18-29 лет). Абитуриентам для получения значка нужно выполнить **от 7 до 9 испытаний**, из них 4 обязательных: **бег на короткую дистанцию** (с альтернативами 30, 60 или 100 м.); **бег на длинную дистанцию**; **подтягивание** (для парней — из виса на высокой перекладине с альтернативой в виде рывка гири 16кг., для девушек — из виса лёжа на низкой перекладине; общая альтернатива — отжимания);

наклоны вперёд (без альтернативы). Остальные дисциплины можно выбрать из следующего списка:

- ➔ челночный бег (3x10м);
- ➔ прыжок в длину (с места или с разбега);
- ➔ поднимание туловища из положения лёжа на спине (это официальное название "пресса");
- ➔ метание снаряда;
- ➔ бег на лыжах (альтернатива — кросс);
- ➔ плавание (50 м);
- ➔ стрельба (из пневматического или электронного оружия, с различными положениями на выбор);
- ➔ самозащита;
- ➔ туристический поход (10км).

Для золотой медали нужно выполнить 5 испытаний по выбору на соответствующий норматив. Советуем выбирать дисциплины, в которых Вы уверены, а также "туристический поход", так как за него гарантированно можно получить золотую медаль (другие не предусмотрены). Единственное, что может показаться сложным при выполнении этого испытания — не сойти с дистанции.

Материал подготовила

Саламатова Анастасия, ученица 11А класса

Событие каникул: молодежный форум

Молодёжный форум "Россия. Здоровье. Трезвость" проходил в нашей школе 3 ноября.

Организатором мероприятия стал МБУ "Городской дворец молодежи". Форум был посвящен укреплению в молодёжной среде **авторитета патриотизма, здорового образа жизни и занятий спортом**.

В организации мероприятия помогли волонтеры - ученики школы. Об этом редакции рассказала руководитель волонтерской деятельности в МАОУ СОШ №100 — **Галина Владимировна Климова**.

По её словам, помогли в проведении мероприятия более 20 волонтеров. Ребята встречали гостей и участников форума, сопровождали их



на территории школы, помогли найти нужные помещения.

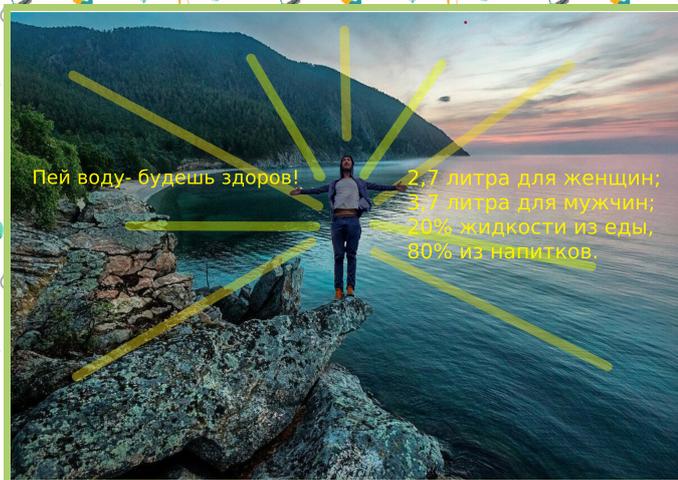
"Наши волонтеры всегда с удовольствием откликаются на просьбы о помощи в организации мероприятий, как школьного, так и городского уровня" - рассказывает Галина Владимировна.

Волонтеры не смогли посетить сам форум и поучаствовать в нём, но это их не расстраивает. Им все равно нравится помогать и участникам, и организаторам самых разных мероприятий, проходящих в нашей школе.

Материал подготовила

Саламатова Анастасия, ученица 11А класса

Единственная красота, которую мы знаем - это здоровье



Смирнова С., Кусова В., Плотникова Л. (11А класс)



Коркина Ева (5Б класс)



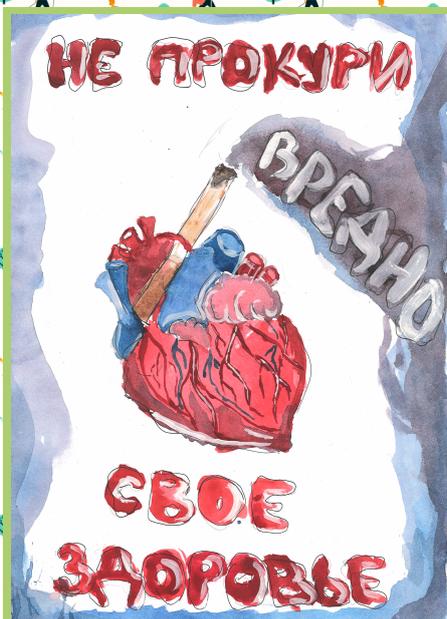
Голова Анастасия (7Г класс)



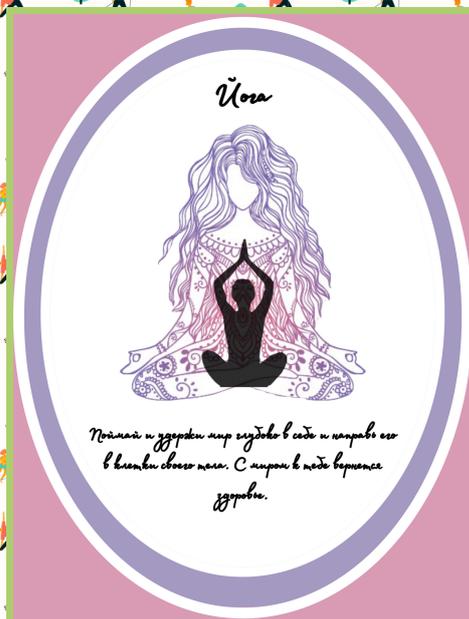
Костылева Анна (5Б класс)



Трефилова Диана (11А класс)



Аникина Софья (7А класс)



Кадиева Диана (11А класс)

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости



Физкультура - это здорово! Многие мыслители и общественные деятели подчеркивали важность физического развития детей. *"Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями"* - Платон, древнегреческий философ. *"Отдых после умственного труда – это не праздность, а труд физический. Необходимо чередовать труд умственный с трудом физическим"* - Константин Ушинский, русский педагог.

Когда человек не пренебрегает двигательной активностью и спортом, то общее состояние организма будет всегда в норме. Занятия физической культурой помогают сохранить здоровье и бодрость на долгие годы.

Уроки физкультуры – важная часть школьной жизни. Эти занятия несут в себе огромную пользу! Основная их цель - физическое развитие, воспитание и оздоровление учащихся.

Мы решили спросить у учеников первых, пятых и десятых классов нашей школы, как они относятся к урокам физкультуры, потому что иногда слышим от одноклассников, что эти уроки нелюбимые, и ребята с неохотой ходят на них.

Оказалось, что прохладное отношение к этому предмету появляется у учеников в старших классах. Мы думаем, это происходит потому, что умственная нагрузка постепенно становится больше, и у старшеклассников не остается сил на какую-то физичес-

кую активность. Подготовка к экзаменам, работа над проектами и их защита очень утомительны.

А вот ученики пятых и первых классов отзываются об этом предмете положительно, и ходят на уроки физкультуры с удовольствием.

Почему же дети младшего и среднего школьного возраста любят этот предмет? Исследователи считают, что детский организм полон сил и энергии, потому что развивается, и детям необходимо эту энергию выплескивать в движение. Наверное, поэтому уроки физкультуры так любимы учениками начальной школы.

Эти выводы мы сделали, проведя опрос в некоторых классах нашей школы (1-е, 5-е, 10-е). К сожалению, не все ребята, которых мы просили ответить на вопросы, смогли сделать это. Но нам все равно удалось составить общую картину по полученным ответам.

Если Вы хотите познакомиться с результатами опроса и списком вопросов, которые мы задавали ребятам, предлагаем Вам пройти по **QR-коду**.

Воспользовавшись QR-кодом, **все желающие также смогут пройти этот опрос**. Результаты мы опубликуем в следующем номере газеты "Супер100", не пропустите наш следующий выпуск!

В заключение хочется сказать, что в сознание молодежи нужно постараться вложить и любовь к спорту, и понимание его огромного значения в жизни человека. Ведь отношение к физкультуре, безусловно, показывает, что представляет из себя молодое поколение.

Материал подготовили ученицы 10А класса
Анна Шорохова, Эвелина Бухман



<p>Вам нравятся уроки физкультуры? (ответы учеников 5 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Да, в целом нравятся все уроки Некоторые нравятся, некоторые - нет Нет, в целом не нравятся 	<p>Какими словами можно описать уроки физкультуры? (ответы учеников 5 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Интересные Полезные Скучные Понятные Неприятные Разнообразные Веселые Утомительные 	<p>Как вы думаете, может ли человек прожить без физкультуры? (ответы учеников 5 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Да, может Не может
<p>Вам нравятся уроки физкультуры? (ответы учеников 10 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Да, в целом нравятся все уроки Некоторые нравятся, некоторые - нет Нет, в целом не нравятся 	<p>Для чего вы ходите на уроки физкультуры? (ответы учеников 10 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Подвигаться Научиться чему-то новому Стать сильным и здоровым Узнать что-то новое Весело провести время Поговорить с ребятами Не расстраивать родителей Получить оценку 	<p>Как вы думаете, может ли человек прожить без физкультуры? (ответы учеников 10 класса)</p> <ul style="list-style-type: none"> Да, может Не может

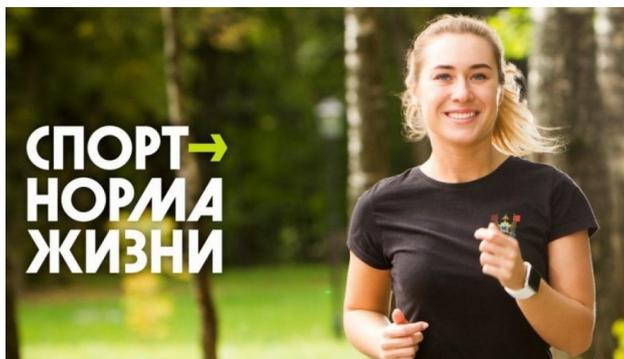
Федеральный проект "Спорт - норма жизни"

Федеральный проект "Спорт – норма жизни" стартовал в 2019 году и вошел в национальный проект "Демография". Цель этого проекта – привлечь граждан к занятиям спортом и физической культурой, и тем самым повысить качество их жизни. В рамках проекта проходят такие массовые мероприятия, как "Лыжня России", "Оранжевый мяч", "Кросс Нации", "Декада спорта и здоровья", "День Физкультурника", "Спартакиада". Проводятся они и у нас в городе.

Совсем не обязательно быть профессиональным спортсменом или даже любителем, чтобы принять участие в этих соревнованиях. Главное – иметь желание и пару свободных часов. Конечно, желание участвовать в спортивном состязании не возникает просто так, особенно если урок физкультуры – не самый любимый в школьном расписании, домашнего задания задана целая тонна, да и дела по дому никто не отменял.

Но мы считаем, что есть много причин стать участником любого из этих соревнований.

Во-первых, подобные мероприятия – это прекрасный досуг. Соревнования привлекают большое количество людей, поэтому там всегда можно найти друзей и единомышленников. Кроме того, всегда интересно посоревноваться с друзьями и разнообразить однотипные прогулки и посиделки.



От участников не требуется совсем никаких спортивных навыков (да и денег, кстати, тоже, вход бесплатный).

Во-вторых, соревнования – это замечательная возможность проявить себя, показать свои умения окружающим и доказать самим себе, что Вы чего-то стоите. Не стоит бояться, что Вы проиграете или сделаете что-то не так – это просто невозможно. Всё организовано таким образом, что каждый, даже самый замкнутый интроверт, почувствует себя полноценным участником этого события.

В-третьих, на мероприятия можно и нужно приходить всей семьёй, включая совсем ещё маленьких детей и самых старших членов семьи, так как ограничений по возрасту нет.

В-четвертых, не только победителям вручают медали, кубки или грамоты. Любой участник получает памятный сувенир, например, на "Лыжне России" это брендовая шапочка.

В конце концов, спортивное мероприятие – это прекрасный повод начать заниматься спортом прямо сейчас, и больше не откладывать это важное решение до понедельника! Узнать о предстоящих мероприятиях можно на официальном сайте нашего города.

Материал подготовила

Саламатова Анастасия, ученица 11А класса

Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство



Рецепт от Лисиной Натальи Викторовны, учителя технологии школы №100

Салат "Сказка"

Продукты: 150-200 гр куриного филе, 100 гр шампиньонов, 2 яйца, горсть

грецких орехов, 3 ст. ложки обезжиренного йогурта, несколько перьев зеленого лука.

Способ приготовления: куриное филе, грибы и яйца отварить, грецкие орехи порубить ножом; нарезать соломкой куриное филе, грибы, яйца. Посолить, поперчить, добавить орехи и нарезанный лук. Перемешать и заправить йогуртом или майонезом.

Рецепт от Козловой Любови Алексеевны, учителя технологии школы №100

Варенье из тыквы

Продукты: 3 кг тыквы, 0,5 кг кураги, 1 кг сахара, 1 лимон.

Способ приготовления: пропустить через мясорубку 3 кг тыквы и 0,5 кг кураги, смешать ингредиенты в большой емкости, добавить к тыкве и кураге 1 кг сахара.

Варить 45 минут. До закипания на сильном огне, затем огонь убавить. За 15 минут до конца варки добавить пропущенный через мясорубку лимон среднего размера.



Люди, выбравшие профессию педагога, талантливы и многогранны. Любой учитель – прекрасный организатор детских мероприятий, постановщик танцев и театральных представлений, убедительный актер, уверенный делопроизводитель и менеджер.

Убедиться в этом не трудно, достаточно поближе познакомиться с педагогами нашей школы! Мы открываем рубрику "Лица школы 100". Мы расскажем о том, какие замечательные, талантливые, интересные и разносторонние люди работают в образовании сегодня.

Начнем мы, конечно же, с директора. А с кого же еще?

Самый спортивный директор Нижнего Тагила



Педагоги у ученики школы №100 знают Дмитрия Валеревича Язовских как справедливого, надежного, но и требовательного руководителя. Эти важные для лидера качества отмечают все бывшие коллеги Дмитрия Валерьевича из школы №81, из Управления по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил.

Но нам, конечно, очень интересно посмотреть на нашего уважаемого директора и с другой стороны.

Будущий директор школы №100 родился и вырос на Старой Гальянке. Семья Язовских жила в частном доме, и Дмитрий во всем помогал родителям по хозяйству. Отец Дмитрия Валерьевича работал в школе, но на работу сына не брал. "У матери он один, а у меня их тысяча" - говорил он.

Дмитрий рос послушным и спокойным ребенком. На вопрос родителей, хочет ли он посещать школу, отвечал: "Если нужно - пойду". Одноклассники уважали его, отзывались о Дмитрие Валерьевиче как об отличнике и примерном ученике, хорошем товарище. Его часто ставили в пример другим детям.

Дмитрий Валерьевич занимался в лыжной секции. Когда он появлялся в конце улицы со спортивной сумкой на плече, с лыжами, то, безусловно, привлекал к себе внимание ребят.

На лыжах Дмитрий часто ходил кататься с родителями. Однажды отец, обогнав его на лыж-

не, назвал чайником в этом деле. Юный лыжник тогда очень обиделся, сказав, что будет кататься лучше отца, обгонит его и тогда бросит спорт. Он много и упорно занимался в лыжной секции, и через время они с отцом снова устроили лыжный забег. Оба участника очень волновались, но быстрее к финишу пришел младший Язовских. Подойдя к отцу, он повторил слова, услышанные в детстве: "Ну, давай пять, ты у нас, пап, чайник!"



После сочинения в 10 классе Дмитрий Валерьевич пришел к матери и сказал, что, похоже, золотая медаль "уплыла". Он сомневался, что поставил все запятые правильно. Однако желанную золотую медаль выпускник все же получил. Перед выпускным вечером он поделился с матерью: "Я либо одной учительнице подарю цветы, либо разделю на всех." А потом пояснил, что учительница легко могла бы поставить ту запятую, но если бы она это сделала, он перестал бы ее уважать.

Уже взрослый сын Дмитрия Валерьевича рассказывает, что отец всегда направлял и поддерживал его во всех начинаниях. "Он для меня пример поведения по жизни, в различных жизненных ситуациях. В первую очередь, с детства объяснял, что нельзя махать кулаками, все нужно решать словами. Я понял, что нужно к чему-то стремиться, бороться, тренироваться, всегда должна быть цель в жизни," - говорит сын Дмитрия Валерьевича.



Статью подготовила Эвелина Бухман, ученица 10А класса по материалам фильма "Жизнь в историях. Дмитрий Валерьевич Язовских"

Спорт не воспитывает характер, а выявляет его Спортивные площадки на карте нашего района



Фото: Новоселов К., 8Б



Фото: Шорохова А., 10А



Фото: Шорохова А., 10А



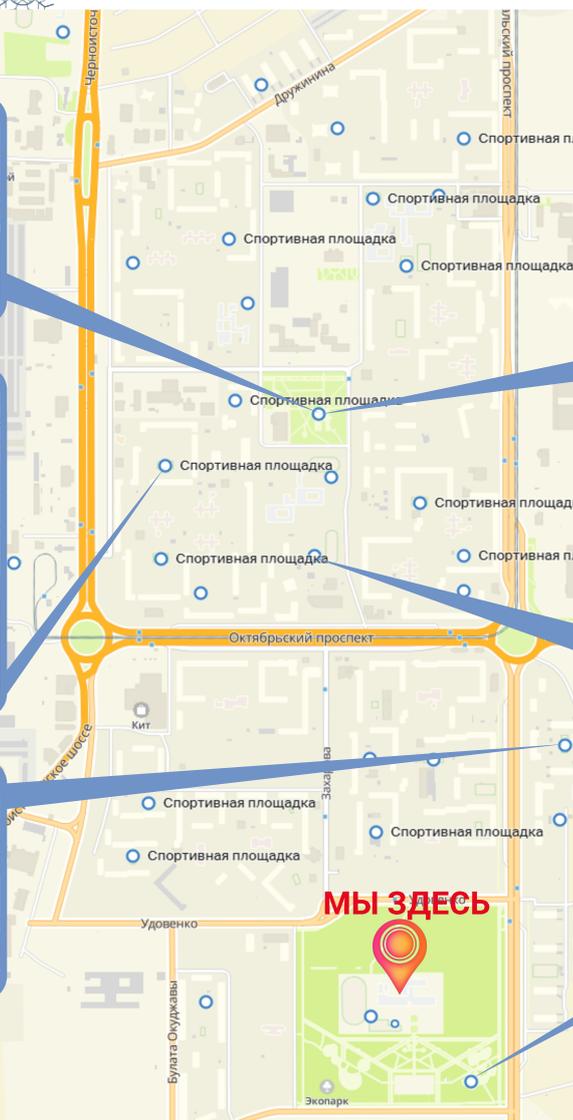
Фото: Новоселов К., 8Б



Фото: Шорохова А., 10А



Фото: Ларцева Т. 8Г



Посетители спортивной площадки (стадиона) обязаны:

1. Строго соблюдать требования норм безопасности во время нахождения на спортивной площадке.
2. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов.
3. Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
4. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
5. Заниматься в соответствующей форме и обуви.
6. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем.
7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.
8. Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.
9. Бережно относиться к имуществу комплекса, соблюдать правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
10. Соблюдать чистоту и порядок на территории спортплощадки;
11. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.

Тот, кто не принимает игру всерьез - портит её

Три камешка, Франция



Игроки берут по три камешка и прячут их за спиной. Первым начинает ход игрок, выбранный жребием. По сигналу они вытягивают вперед кулак, зажав в нём 1, 2, 3 камешка или ничего. Затем каждый по очереди говорит, сколько, по его мнению, камешков в кулаках у него и его противника, причём сумма камешков не должна совпадать, например, если первый игрок говорит шесть, то второй игрок может назвать любую сумму (5,4,3,2,1,пусто), кроме шести. Далее игроки разжимают кулаки и смотрят, кто прав. Если никто не угадал, игра продолжается, а если кто-то выиграл то, он выбрасывает один камешек. Победителем становится тот, кто три раза назвал правильную цифру и избавился от всех камешков.

Игроки выстраиваются в цепочку друг за другом, взявшись за плечи или за пояс игрока спереди. Тот, кто стоит первым - голова дракона, последний - его хвост. Цепочка игроков следует за головой, которая пытается поймать хвост. В то же время участники, находящиеся к хвосту ближе всего, стараются всеми силами не дать ведущему добраться до последнего игрока. Если дракону все-таки удастся "укусить" себя за хвост, то участник, стоящий в цепочке последним перебегает вперед и становится новой головой.

Поймай за хвост дракона Китай



Посол прибывает, ЮАР



Игроки делятся на две команды, две "деревни" и выстраиваются друг напротив друга на некотором расстоянии. Из одной отправляется "посол" с ценным подарком в другую. Он отдает его кому-либо из соперников и сразу же убегает, а вся "деревня" бросается за ним в погоню. Если "посла" успеют поймать до возвращения домой, он становится пленником. Но, если ему все-таки удалось убежать, своего игрока "в плен" отдают преследователи. Проигрывает "деревня", в которой остался всего один житель.

Материал подготовила Анастасия Томрачева, ученица 10А класса

В канун Нового года принято вспоминать, чем запомнился год уходящий. К сожалению, людям свойственно чаще вспоминать то, что принесло им боль и страдание, и реже то, что даже в самые тяжелые и трагические моменты рядом оказываются те, кто протягивает руку помощи. Мы хотели бы предложить читателям газеты "СУПЕР100" на пороге одного из самых любимых и радостных праздников в году вспомнить и поблагодарить всех тех, кто сделал вам добро – пусть даже это было сказанное в нужный момент слово одобрения и поддержки.

Над выпуском работали:

Редактор газеты: Белых В.С., учитель ИЗО

Редакционная группа:

Саламатова Анастасия, 11А

Бухман Эвелина, 10А

Шорохова Анна, 10А

Томрачева Анастасия, 10А

По вопросам и предложениям обращайтесь

media@школа100нт.рф +7 9000 47 100

622049, Свердловская область, город Нижний Тагил,

ул. А.З.Смеянского, 5, МАОУ СОШ №100, Печатный центр

Школьная газета "Супер100". Издательский выпуск №11. Распространяется бесплатно.

Информационно-познавательная газета для сотрудников и учащихся школы №100.

Не является СМИ. Тираж 200 экз.

Редакция газеты "Супер100" выражает благодарность:

Язовских Д.В., Барановской И.Р., Климовой Г.В., Поповой Ю.Г., Лисиной Н.В., Козловой Л.А., Сабировой Е.С., а также классным руководителям и обучающимся 1х, 5х, 10х классов.

Мы по-прежнему приглашаем к сотрудничеству всех, кто желает поделиться своим творчеством и знаниями!

