

*Қазақстан Республикасы
Білім және Ғылым министрлігі
Құрманғазы Сағырбайұлы атындағы жалпы орта мектебі*

ЭСТАФЕТАЛЫҚ ЖАРЫС

"Шынықсаң шымыр боласың"

Орындаған : Б. Рахымбаев

Шардара қаласы

Келісемін

ДТІЖО :

 М.Әділхан

Бекітемін

мектеп директоры:

 Ж.Нұрымбет

«Қазақстан Республикасының Алтын күз» мерекесіне арналған
6 сынып оқушылар арасында өткізілетін «Шынықсаң шымыр
боласың» атты эстафеталық сайыстарын өткізу

Е Р Е Ж Е С І

1.Жарыстың мақсаты :

- АИВТ –ЖИТС-ға қарсы күрес ;
- Спортты насихаттау ;
- Оқушылардың бос уақытын дұрыс пайдалануға бағыттау;

2.Жарыстың өткізілетін орны және уақыты :

Құрманғазы Сағырбайұлы атындағы жалпы орта мектебінің спорт
алаңында өткізіледі

Жарыс 2021 жылдың Қазан айының 14 –ші жұлдызы күні сағат
11:00 басталады

3.Жарысқа жауаптылар :

Дене шыңқтыру бірлестігі және қазылар алқасы

4.Жарысқа қатысушылар :

6 - сынып оқушылары қатыса алады

5.Марапаттау:

Жеңімпаз топтар мен жекелеген оқушылар арнайы алғыс
хаттармен, медальдармен марапатталады.

Ескерту : Қатысушылар міндетті түрде санитарлық талапқа сай
бетперде (маска), спорттық киімдермен келуі тиіс

1-айналым

Таяқшамен эстафеталық жарыс.

Әр бір ойынша белгіленген мәреге жүгіріп барып, қайтып келіп ойыншыға таяқшаны беруі тиіс.

2-айналым

Секіргішпен

Әр бір ойыншы белгіленген мәреге секіргішпен секіріп барып, ары қарай екінші мәреге допты жерге ұрып алып жүру арқылы бірінші мәреге қайта келіп допты секіргішпен алмастырып өз тобына қарай секіргішпен келіп секіргішті келесі ойыншыға беруі тиіс.

3-айналым

Қаппен эстафета.

Әр бір ойыншы белгіленген мәреге қаппен секіріп барып келіп, қапты келесі ойыншыға беруі тиіс.

4-айналым

Нысананы дәлде эстафетасы.

Әр бір ойыншы шеңбер сыртында тұрып, шеңбердің ортасындағы асықтарды атып шығаруы тиіс.

5-айналым

Арқан тартыс

Әр топ 3 бала, 3 қыздан қарсылас топты мәре сызығына дейін тартып шығаруы керек.

6-айналым

Капитандар сайысы.

Әр командадан 2 оқушы шығып, аударыспақ ойынының тәртібімен қарсыласын құлатуы тиіс.