«Бекітемін» «Келісемін»

Мектеп директоры Директордың оқу- ісі жөніңдегі

\_\_\_\_\_\_\_ К. Т. Тлеукулов орынбасары \_\_\_\_\_\_\_ Ж.Шалбаева

«Қайназар ауылындағы №1 орта мектеп бастауыш мектебімен» КММ

 **Сыныптан тыс**

 **(Эстафеталық жарыс)**

**Тақырыбы: «Мен чемпион»**

**Дене шынықтыру пән мұғалімі:** Е.Н.Жайлаубеков

**Сыныбы: 6 «а» «ә» «б» «в»**

 **2019-2020 оқу жылы**

 **ЕРЕЖЕ**

Жамбыл ауданының 2019-2020 оқу жылындағы мектеп лигалырының арасындағы Мен чемпион мектепішілік спорттық жарысты өткізу туралы

**І.Мақсаты**

-Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын жүзеге асыру; -Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт түрлері» Заның жүзеге асыру

**ІІ. Міндеттері**

-Мектеп оқушыларын дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі түрде шұғылдануға тарту; -Дарынды жас спортшыларды анықтау ; - Дене тәрбиесі және спорт арқылы салауатты өмір салты қағидаларын енгізу; -Мектеп оқушылар арасында спорттық ойын насихаттау;

**ІІІ. Жарыс шарттары**

І. Жарыс үш этаптан тұрады

**1 этап-мектепшілік** 2 этап-аймақтық 3 этап-аудандық

ІІ. Командалар төмендегі « Мен чемпион» спорт түрінен сынға түседі

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Жарыстың түрі | Сынып | Бала саны |  Жарыстың бағдарламасы |
| 1 | «**Мен чемпион**» |   **6** «А» «Ә» «Б» «В» |  **3 ұл-3қыз** | 1.Кедергілер арасында баскетбол добын жерге соғу тәсілі арқылы жүгіру (эстафеталық жүгіру уақытты ескеру, жүгіру барысын ескеру ) 2.Кедергілер арасында футбол добын теуіп жүгіру (эстафеталық жүгіру,уақыт ескеру,жүгіру барысын ескеру) 3. Командалар арасында арқан тартыс 4. Ұлдар-жоғары денесін көтеру, қыздар-секіртпе жыппен секіру (ұлдар 20с,қыздар 30с) |

**ІІІ.** Жарыстар спорттүрлері федерациялары бекіткен ережелерге сай өткізіледі. Аймақтық жарысқа мектепішілік 1-орын алған команда қатысады.

**ІV.Өткізу орыны мен мерзімі**

Мектепішілік «Мектеп лигасы жарысы» Спорт залда өтеді. Басталуы: 14.10.2019ж уақыты:10:00