«Көңілді старт» сайысы

Мақсаты: Оқушылардың қимыл — қозғалысын дамыту, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Сайыстың барысы:

І. Кіріспе сөз.

ІІ. Қазылар алқасын сайлау.

ІІІ. Командалардың өзін — өзі таныстыруы.

ІV. Жарыс түрлері.

1 команда: «Достық»

Ұраны: «Достық болсын әр елде

Бақыт қонсын әлемге».

2 команда: «Ирби»

Ұраны: «Аланымын барыстың

Атым Ирби танысқын.

Бүгінгі спорт сайыста

Сендерменен жарыстым»

3 команда: «Сұңқар»

Ұраны: «Біз сұңқармыз, сұңқармыз

Биікке ұшып самғармыз»

(Әр командадан 4 ұл, 4қыз қатысады)

Жарыс түрлері.

1 Эстафета Жүгіріп бір — біріне

таяқша беру.

2 «Мергендер.» сайысы. Нысанаға доп лақтыру.

3 «Арқан тартыс» сайысы Белгіленген сызықшаны баспау.

4 «Сыңар аяқ» сайысы. Капитандар сыңар аяқпен

бір — бірін шеңберден итеріп шығару.

5 «Кедергілерден өту» сайысы. Матыдан аударып түсіру, орындық астымен өту, допты қабырғаға соғу, қайта орнына келу.

6 «Қапшықпен секіру» сайысы. Екеуден бір қапшықпен секіру.

7 «Кенгуру» сайысы. Шарға отырып секіру.

Класы І ІІ ІІІ ІV V VІ VІІ Ұпай Орын

Бас төреші: командаларды марапаттау