

Спортсмен года

Конкурсная программа для старшеклассников

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас в школьном спортивном зале. И вам крупно повезло. Только сегодня и только у нас состоится конкурс «Спортсмен года»! Итак, встречайте конкурсантов: самый ловкий, сильный и целеустремленный ученик ... класса – ... **(ФИО ученика)**; самый волевой и самый упорный ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый мускулистый ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый волевой и целеустремленный ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый ловкий и гибкий ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый активный, всегда требовательный к себе и другим, самый ответственный ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый скромный, но уже достигший в спорте немалых побед ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый быстрый ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый закаленный, неподдающийся болезням ученик ... класса – ... **(ФИО)**; самый высокий баскетболист ... класса – ... **(ФИО)**.

Номинация «Самопредставление»

Каждый участник должен сделать доклад по заранее выбранной теме: о спорте, здоровом образе жизни, вредных привычках, пользе закаливания, красоте гимнастических упражнений и т. д.

Ведущий. Невозможно провести конкурс без судейской коллегии – объективной, бескорыстной, честной. Я думаю, никто не будет возражать, если судьями наших соревнований станут: завуч по воспитательной работе ... **(ФИО)**, музыкальный работник ... **(ФИО)**, классный руководитель 7 «Б» класса ... **(ФИО)**, учитель физкультуры ... **(ФИО)**, учащийся 11 «А» класса ... **(ФИО)**.

Критерии оценок судейская коллегия выбирает на свое усмотрение. Между конкурсами можно показать номера художественной самодеятельности или сделать музыкальные паузы.

Ведущий. Начало положено. Настроение прекрасное. **(Зрителям.)** Скажите, с чего начинается каждое спортивное занятие или урок физкультуры? Правильно, с разминки. Так вот, я предлагаю всем конкурсантам выполнить своеобразную разминку – растяжку мышц.

Номинация «Дискоотека»

Звучит ритмичная, бодрая музыка. Участники выполняют разминку. Жюри оценивает точность движений, активность, пластичность и, конечно, азарт.

Ведущий. Все размялись, все готовы к следующему конкурсу.

Номинация «Штанга»

Каждый участник в течение минуты выжимает штангу: кто больше?

Викторина для зрителей

Ведущий. Уважаемые болельщики! Каждый из вас выбирает себе кумира, который получает дополнительные очки за ваши точные ответы. Вы готовы?

Вопросы:

1. Какую форму и длину окружности имеет волейбольный мяч? (Шар, длина окружности 650–670 миллиметров.)
2. Назовите олимпийскую эмблему. (Пять переплетенных колец голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд) цветов – символ пяти объединенных в олимпийское движение континентов.)
3. Каков вес волейбольного мяча? (260–280 граммов.)
4. Назовите олимпийский девиз. («Быстрее, выше, сильнее».)



Ведущий. Пока судьи подсчитывают баллы в игре со зрителями – у нас следующее соревнование.

Номинация «Скоростно–силовая»

Задание – за одну минуту как можно больше раз поднять туловище из положения лежа. **Ошибки:** нет касания головой колен, нет касания спиной мата. За каждую ошибку судьи начисляют штрафные очки, либо эта попытка не засчитывается.

Ведущий. Лучшая гимнастка школы дарит вам свое выступление. Вы насладитесь ее пластикой, изяществом и красотой движений. Выступает ученица ... класса ... **(ФИО)**. Встречайте!

Выступление гимнастки.

Ведущий. Знаете, друзья, какие у нас спокойные конкурсанты! Каждый уверен в своей силе и возможностях. Итак, следующий конкурс.

Номинация «Пистолетик»

В течение минуты все участники команд выполняют упражнение «пистолетик» на правой и на левой ноге: кто больше? Оценивается точность, четкость, качество. За каждую ошибку судьи начисляют штрафные очки, либо эта попытка не засчитывается. Ошибки: неотведение таза назад, выполнение упражнения на носках.

Ведущий. Знаете, есть такое мнение, что юноши не могут владеть скакалкой в совершенстве. По-моему, те, кто так думают, глубоко заблуждаются. И сейчас наши участники вам это докажут.

Номинация «Двигательная активность»

Участники в течение минуты выполняют прыжки со скакалкой: кто больше? Они выступают по одному или по двое.

Ведущий. Молодцы! В прыжках со скакалкой вы неповторимы!

Музыкальная пауза. Судьи подсчитывают очки.

Номинация «Перекладина»

Участники подтягиваются на перекладине: кто больше? Каждый имеет три подхода. Время не ограничено.

Ведущий. Пока судьи подсчитывают очки, группа учащихся продемонстрирует вам спортивную форму будущего. Итак, встречайте модельеров аплодисментами! **(Дефиле.)** Спасибо! Вы порадовали нас своими новшествами и смелым подходом!

А сейчас наших конкурсантов ждет самое серьезное испытание. Уважаемые участники! Разомните плечевой пояс! Соберитесь! Настройтесь на победу психологически!

Номинация «Шуточная»

Задача участников – смять одной рукой газету (рука при этом вытянута) и бросить ее: кто быстрее и дальше?

Ведущий. Не перевелись еще у нас в школе ловкачи и силачи! Спасибо всем за интересный вечер и увлекательные соревнования.

Судейская коллегия подводит итоги. Награждение победителя.

Ведущий. Дорогие конкурсанты и уважаемые зрители, наша встреча подошла к концу. Все участники с честью выдержали предложенные им испытания, убедив нас, что у человека душа и тело должны существовать в гармонии.

О спорт! Ты радость! Будьте здоровы! Улыбайтесь, занимайтесь физической культурой и спортом, учитесь, дружите, любите, ищите себя! Всего вам доброго!

