**«Дисциплина – это послушание или активная работа?»**

**Идея: внутренняя самодисциплина – ключ к успеху**

- Вы хотите быть успешными в жизни? В какой области?

- Чем вы увлекаетесь? Спортом, музыкой, танцами, пением, рисованием…

- Пересядьте, пожалуйста, по интересам.

**- А что необходимо для того, чтобы был успех**? (дисциплина, режим, труд, ответственность, добросовестность…)

**ФОТО Н. Валуева**

- Скажите, вы знаете, кто это? Чем он знаменит?

Никола́й Серге́евич Валу́ев [российский](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [боксёр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81)-[профессионал](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81), выступавший в супертяжёлой весовой категории. Депутат [Государственной Думы РФ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%94%D1%83%D0%BC%D0%B0) с 2011 года. Чемпион России по боксу [1999 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1999_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), первый русский, который был удостоен титула чемпиона мира в супертяжелом весе.

За выдающиеся физические данные: рост — 213 см и вес 146 кг получил прозвище «Русский гигант».

- Как вы думаете, что помогло ему стать успешным? (внешность, зан спортом…)

**- Какое качество помогло ему стать известным спортсменом? (дисциплина)**

- Какую роль в нашей жизни играет дисциплина? (ответ)

- Когда человек становится дисциплинированным? (есть наст, учит, род, цель)

- А вы дисциплинированные люди? Когда и где вы чаще всего проявляете дисциплинированность?

- Ребята, существуют такие понятия как **внешняя дисциплина** и **внутренняя самодисциплина**? А как вы это понимаете? (То, что говорит делать тренер и то, как Валуев контролирует себя сам. Самодисциплина – это умение управлять собой)

- А давайте попробуем построить лестницу к успеху. Каждый выстраивает свою лестницу успеха. (Те кто увлек спортом …(интерес, цель, дисциплина, трудолюбие, упорство, самолюбие)

- Какую роль играет внутренняя самодисциплина и помогает ли она в достижении успеха?

- Как, например, самодисциплина проявляется у спортсменов? (Режим, который он обязан соблюдать, иначе не будет успеха)

**В: внутренняя самодисциплина – ключ к успеху**