Аттестационное задание № 3.

Сценарий проведения физкультурного мероприятия

с участием детей и родителей

"Спортивный час для настоящих мужчин. Из истории развития бокса"

(в рамках проведения декады Мужества с 10.02 по 24.02.2020г.)

**Пояснительная записка:** Данное мероприятие я провожу для воспитанников группы начальной подготовки совместно с родителями, также приглашаю обучающихся 3-4 классов общеобразовательных школ. Моя цель рассказать о виде спорта «Бокс», познакомить с элементами тренировочного процесса. Мероприятие запланированной в плане физкультурно-массовых мероприятий учреждения и проводится во время Декады мужества с 10.02.по 24.02. 2020г. Также я решаю задачу набора детей на следующий учебный год.

Дата и место проведения: 20 февраля 2020 года, МАОУ ДО НДЮСШ «Олимп»

Цели и задачи

1.Формирование здорового образа жизни.   
2. Повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся.   
3. Приобщение детей и взрослых к занятиям физической культурой и спортом.  
4. Воспитание чувства патриотизма.  
5. Воспитание толерантности.  
6. Профилактика экстремизма среди молодёжи.

*Место проведения:* спортивный зал.  
*Участники:* обучающиеся группы начальной подготовки отделения «Бокс» и их родители (основные участники папы).  
*Инвентарь:* скакалки, гантели 0,5 кг, мультимедийное оборудование.

**Ведущий:** – Добрый день уважаемые родители и юные спортсмены! Сегодня у нас спортивный час для настоящих мужчин, во время которого мы узнаем о истории возникновения вида спорта «бокс» и попробуем выполнить элементы тренировочного занятия, чтобы Вы, уважаемые родители, смогли на себя примерить роль боксёра.

От того, как мы воспитываем детей, зависит наше будущее. Давайте позаботимся о нашем будущем сейчас: будем пропагандировать среди наших детей здоровый образ жизни, развивать спорт и просто, проводить как можно больше времени с детьми.

– Нам с вами выпала высокая честь – быть мужчинами. Это право мы должны всю жизнь подтверждать: защищать, оберегать, заботиться и прощать тех, кто слабее нас и нуждается в нашей защите. Защищать – это основная наша обязанность. Для этого мы должны быть умными и сильными.  
И ум и силу можно развивать занимаясь любым видом спорта. Сегодня мы поговорим о боксе. Бокс наиболее распространенный вид спорта, древний вид, входит в программу олимпийских игр с 776 года до нашей эры.

- На Руси в XV–XVII вв. кулачный бой стал одним из элементов складывающейся в то время самобытной народной системы физического воспитания. В основном бой был массовым – «стенкой», в которой строго различались «своя» и «чужая» стороны.  
 Правила русского кулачного боя нашли отражение во многих пословицах и поговорках. Пословицы«Лежачего не бьют», «Лежачий в драку не ходит» свидетельствуют о благородстве русских бойцов в единоборстве. Поговорка «Не силой бьются, а сноровкой» говорит о желании видеть в бою не только силу, но и ловкость.  
 Основоположником отечественного бокса был М. О. Кистер.  
Благодаря его деятельности в 1895 г. в Москве был создан первый атлетический кружок. В нем спортсмены занимались и боксом, который постепенно становился все более популярным.  
 Подлинная история развития бокса в стране начинается с 1913 г., когда впервые было разыграно первенство России. Оно состоялось в Петербурге, и в нем участвовало всего 15 боксеров. В 1914 г. были проведены второе и третье первенства, в 1915 г.– четвертое и в 1916 г. – пятое.

**Задание**. А теперь я предлагаю вам разделиться на команды и выполнить задания, которые я для вас приготовил.

Приглашаю команды на разминку! Разминку для вас проводит воспитанник учебно-тренировочной группы, победитель Первенства ХМАО-Югры по боксу и Первенства УРФО Варламов Руслан.

А теперь приступим к выполнению заданий:

1. **Боксёрская скакалка.**

Каждая команда выполняет упражнение со скакалкой, которое показывают спортсмены учебно-тренировочной группы.

**Ведущий:** Благодаря прыжкам на скакалке разогревается все тело, что значительно снижает риск получения травмы. Также упражнение способствует повышению выносливости и решению проблем с лишним весом (если таковой имеется). Прыгая на скакалке, необходимо следить за своим дыханием и тем, чтобы тело оставалось расслабленным.

1. **Бой с тенью**. Каждая команда выполняет упражнение, которое показывает воспитанник учебно-тренировочной группы.

**Ведущий** : Базовое боксерское упражнение, призванное отработать и закрепить нужную механику движений. Бой с тенью позволяет отточить выполнение атакующих и защитных действий. Для начинающих рекомендуется отрабатывать раунды по заданию. Например: прямые удары с продвижением вперед, боковые удары после нырков, удары на отходе и т. д.

1. **Экипировка боксёра.**

Прошу команды назвать элементы экипировки боксёра и для чего она нужна. (ведущий показывает шлем, перчатки, бинты и т.д. команды объясняют что это и для чего предназначено)

1. **Упражнения на растяжку.** Каждая команда выполняет упражнение, которое показывает воспитанник учебно-тренировочной группы.

**Ведущий:** Тянутся мышцы рук, ног и спины. Благодаря этим упражнениям снижается риск получить травму. Также оно способствует повышению кровотока и увеличению диапазона движения спортсмена.

1. **Ведущий: Сейчас воспитанники учебно-тренировочной группы покажут, как работать на груше и на мешке.**

**Работа на груше или мешке (показательные упражнения)**

Эти упражнения предназначены для развития скорости, силы, координации и точности. Стоит начать с медленных прямых ударов, постепенно наращивая скорость. После – перейти к комбинированию прямых и боковых ударов. При этом, важно держать ритм и не забывать дышать.

1. **Упражнения с гантелями.** Каждая команда выполняет упражнение с гантелями, которое показывают спортсмены учебно-тренировочной группы.
2. **Показательный бой в ринге между воспитанниками учебно-тренировочной группы.**

Награждение участников грамотами за отдельные виды упражнений.

**Ведущий:** И напоследок я хочу дать вам советы как вести себя в экстремальной ситуации и как в этой ситуации вам может помочь бокс!  
Я вам советую:

1. Занимайтесь спортом, чтобы уметь защитить себя и своих близких.
2. Заранее планируйте свое поведение, когда выходите из дома.
3. Избегайте вечерних незнакомых компаний, обходите их стороной. Прислушивайтесь к себе, доверяйте своей интуиции в принятии решения, от этого зависит ваша жизнь.
4. Подавляйте в себе страх. Помните, что страх – это физическое чувство, от которого можно избавиться. Чтобы прийти в себя, попробуйте часто подышать или ущипните себя.
5. Если встреча с преступником произошла, не провоцируйте его. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь запомнить его. Отдайте, что он требует. ЗАТЕМ ОБРАЩАЙТЕСЬ В МИЛИЦИЮ, ОПИСАВ ПРЕСТУПНИКА. Как показывает практика, в таких случаях преступник будет быстро задержан.
6. Доверяйте своей интуиции: если она подсказывает, что надо спасаться – не вступайте в разговоры, не бойтесь показаться смешным – убегайте.  
   Выбирайте пути отступления так, чтобы оказаться в людном месте. Если вас преследуют: не надейтесь укрыться за забором, когда будете перелезть через забор, вас догонят. Если на вас напали несколько человек, наносите удар первым и убегайте. Никогда не останавливайтесь в уличной драке. Помните, пощады вам не будет. Ожидайте, что первый удар будет НАНЕСЕН ПО ВАШИМ НОГАМ, чтобы вы упали, и вас легче было добить.
7. Никогда не поворачивайтесь спиной к нападающим.
8. Наносите удары по уязвимым местам: в горло, в пах, в шею.
9. Прорывайтесь в людные места.
10. Не теряйте самообладания. Основное правило в уличной драке – побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто хитрее!

Ведущий: На этом наш спортивный час для настоящих мужчин подошёл к концу. Занимайтесь боксом и достигайте высоких спортивных результатов.