**План-конспект занятия**

**по айкидо**

**Датапроведения**: 30.11.2021 г.

**Время проведения**: 15.10-16.40

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Оборудование**: маты, макивары, секундомер, карточки с заданиями.

**Тема занятия**: «Работа ногами: мае-гири, ёко-гири, маваши-гири. Отработка техники айкидо уде-осае, иккё (первый вариант), 5 способов».

**Тип занятия**: Комбинированное занятие.

**Педагог дополнительного образования:** Киселев Алексей Евгеньевич.

***Цель занятия:***

Изучить особенности ударов «мае-гири, ёко-гири, маваши-гири. Отработка техники айкидо уде-осае, иккё (первый вариант) 5 способов, для более эффективного выполнения базовой техники.

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.

Обучающие задачи.

- Отработка техники айкидо уде-осае, иккё (первый вариант) 5 способов;

- совершенствование техники ударов ногами «мае-гири, ёко-гири, маваши-гири;

-улучшить координацию движений.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть(организационный этап)  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  **Подведение итогов.**  1. Анализ и оценка успешности, достижения цели.  2.Рефлексия. Самооценка детей своей работоспособности.  3. Построение. | Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по  технике безопасности.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  Подготовительные упражнения  -Стречинг  Ходьба.  Бег в среднем темпе.  Построение по периметру зала.  И.п. – основная стойка.  Наклон головы вперёд - влево-вправо.  Поворот головы влево - вправо.  Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».  Выполняются под счет педагога.  Круговые движения плечами вперёд-назад.  И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.  Круговые движения наружу, вовнутрь кулаками.  Круговые движения наружу, вовнутрь предплечьями.  Одновременные круговые движения руками вперед, назад.  И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.  И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.  Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево, вправо.  И.п. – основная стойка.  Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.  Круговые движения стопой правой, левой ногой вовнутрь, наружу.  Удары ногами на месте: -Мае-гири (прямой удар); -Ёко-гири (боковой удар); -Маваши-гири (боковой удар); Удары ногами в передвижении: сзади стоящего; Смена стойки + смена стойки разноимённые удары. Комбинированные удар: удар Цки в голову Маваши-гири; Цки в корпус (двойка) Мае-гири;  Выполнение техники контроля «Уде-осаэ».  Вариант №1. «Тати вадза, ай-ханми катате-тори иккё омотэ, ура»;  Вариант №2. «Сувари вадза, Шомен-учи иккё омотэ, ура»;  Вариант №3. «Ханми Хандачи вадза, гьяку-ханми катате-тори, иккё омотэ, ура»;  Вариант №4. «Татти вадза, чудан цки, иккё омотэ, ура;  Вариант №5. «Сувари вадза, рё-ката-тори, иккё омотэ, ура». Закрепление материала изученного ранее. Базовая техника. Стойки: - Хидари-ханми; - Миги-ханми; - Сейдза хидари-ханми, - Сейдза Миги ханми, Аюми-аши; Тай-сабаки, Тенкан-аши, Цуги-аши. ОФП: - Отжимания; - Пресс; - Приседания.  Растягивающие упражнения на полу.  Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.  Упражнение «бабочка».  Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.  Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.  На другую ногу повторить тоже самое.  И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.  Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.  Исходное положение-спортивная стойка хидари ханми», смена колен (подскоки, пружинящие движения):  Повороты корпуса на месте;  Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «ёко-гири»; на удар «маваши-гири», на боковой толкающий удар «ёко-гири».  **Отработка ударов по воздуху**: боковой удар ногой «ёко-гири»; боковой удар «Маваши-гири»; боковой толкающий удар «ёко-гири» дальней («задней») ногой из боевой стойки.  **Отработка ударов по «макиварам»:**  Уровень атаки – средний (живот).  Боковой удар дальней («задней») «ёко гири» ногой из стойки «хидари-ханми».  Боковой толкающий удар дальней («задней») «ёко-гири» ногой из стойки « миги-ханми».  Уровень атаки – голова.  Боковой удар дальней («задней») «маваши-гири» ногой из стойки «хидари-ханми».  **Отработка ударов передней ногой:**боковой удар ногой «мае-гири» из стойки «миги-ханми»; боковой удар «маваши-гири»; боковой толкающий удар «ёко-гири» дальней («задней») ногой из стойки хидари ханми.  **Выполнение техники контроля «Уде-осаэ»:**  Вариант №1. «Тати вадза, ай-ханми катате-тори иккё омотэ, ура»;  Вариант №2. «Сувари вадза, Шомен-учи иккё омотэ, ура»;  Вариант №3. «Ханми Хандачи вадза, гьяку-ханми катате-тори, иккё омотэ, ура»;  Вариант №4. «Татти вадза, чудан цки, иккё омотэ, ура;  Вариант №5. «Сувари вадза, рё-ката-тори, иккё омотэ, ура». Закрепление  Контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности, технических умений и  навыков;  по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.  Растяжка.  Проверка теоретических знаний.  Построение. | 10мин  20 мин.  30мин  20мин  10мин | Учащиеся расположены напротив педагога, на середине зала, приветствие.  -Подготовка детей к работе.  -Сообщение познавательных сведений.  Спина прямая, голову не опускать.  Дети встают на точки, равноудаленные друг от друга.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.  Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.  Учащиеся выполняют упражнения, показанные педагогом.  Самоконтроль качества выполнения. Педагог предотвращает возможные ошибки.  Производит объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировку работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы обучающихся выборочно и целой группы.  Учащиеся отвечают на вопросы педагога.  Проверка и закрепление навыков. |