**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по айкидо**

**педагога дополнительного образования**

Киселева Алексея Евгеньевича

**Объединение: «Айкидо»**

**Программа «Айкидо»**

**Группа № 02-96**

**Датапроведения**: 21.02.2022 г.

**Время проведения**: 16.50-18.20

**Тема занятия**: Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок. Комплексы упражнений: плиометрика для бойца, «сжигатель» веса, спартанская программа. Вызов на 300 повторений.

***Цель занятия:***

- Развитие техники айкидо.

***Задачи:*** Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок. Комплексы упражнений: плиометрика для бойца, «сжигатель» веса, спартанская программа. Вызов на 300 повторений.

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.

- Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок. Комплексы упражнений: плиометрика для бойца, «сжигатель» веса, спартанская программа. Вызов на 300 повторений.

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля.

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть(организационный этап)  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Подведение итогов. | Соблюдать инструкции по  технике безопасности.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  Подготовительные упражнения  -Стречинг  Ходьба.  Бег в лёгком 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».  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.  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.  Повторение пройденного материала.  Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок. Комплексы упражнений: плиометрика для бойца, «сжигатель» веса, спартанская программа. Вызов на 300 повторений.  **Комплекс №1.**  **Упражнение №1**  Берпы без отжиманий с выводом ноги в сторону – 45 секунд.  **Упражнение №2.**  «Дворники» ногами – 45 секунд.  **Упражнение №3.**  Бег с подьёмом колен – 45 секунд.  **Упражнение №4.**  Полуприсед на одной ноге – 45 секунд.  **Упражнение №5.**  Конструктор планка – 45 секунд.  **Упражнение №6.**  Подьём таза в паучке – 45 секунд.  **Упражнение №7.**  Перекаты – 45 секунд.  **Упражнение №8.**  Прыжки колени до груди – 45 секунд.  **Упражнение №9.**  Берёзка без рук – 45 секунд.  **Упражнение №10.**  Берпы + три приставных шага – 45 секунд.  [**https://www.youtube.com/watch?v=79cs8Bgfe\_M&t=162s**](https://www.youtube.com/watch?v=79cs8Bgfe_M&t=162s)  [**https://www.youtube.com/watch?v=kWyriMo4LQ8**](https://www.youtube.com/watch?v=kWyriMo4LQ8)  [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13736672941229515177&text=плиометрические+упражнения**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13736672941229515177&text=плиометрические+упражнения)  Растяжка. Самооценка детей своей работоспособности.  Этикет. Рэги-сахо (основные формы поклонов).  Мокусо (расслабление лёжа на спине, диафрагмальное дыхание).  Проверка теоретических знаний. **Выполнение теста:**  **Вопрос №1**.  Что такое Айкидо и какие направления вам известны?  **Вопрос №2.**  Кто такой Йоджи Фуджимото? Чем он знаменит?  **Вопрос №3.**  Что такое «Кэн – дзюцу»?  **Вопрос №4.**  Моральные критерии самураев (7)?  **Вопрос №5.**  **Блиц-опрос:**  «Аси (аши)» -  «Вадза» -  «Кайтен» -  «Отоси» -  «Котэ - гаэси» -. | Учащиеся находятся напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  -Подготовка ребёнка 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.  Самоконтроль качества выполнения.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  Ответы на тестирование присылаете 21.02.2022г. в WhatsApp Киселеву А.Е. |