**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по айкидо**

**педагога дополнительного образования**

Киселева Алексея Евгеньевича

**Объединение: «Айкидо»**

**Программа «Айкидо»**

**Группа № 02-96**

**Датапроведения**: 14.02.2022 г.

**Время проведения**: 16.30-18.20

**Тема занятия**: Работа с техникой нагэ-ваза (бросковая техника). Ирими-наге скоростная работа. Отработка выносливости айкидоки.

***Цель занятия:***

-Развитие техники айкидо. Изучение техники наге-ваза.

***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.

-способствовать совершенствованию техники тэ-ходоки (освобождение от захватов, с элементами борьбы и контроля).

-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.  Работа с техникой нагэ-ваза (бросковая техника). Ирими-наге скоростная работа. Отработка выносливости айкидоки.  <https://www.youtube.com/watch?v=obgA_Sh1yEM&t=125s>  <https://www.youtube.com/watch?v=w6LN-MYLTcc&t=2s>  <https://www.youtube.com/watch?v=D2EJEWrAxsQ&t=1s>  Комплекс упражнений на повторение:  **Вариант№1.**  Катате-тори ай-ханми ирими-нагэ. Первый вариант (классика).  **Вариант№2.**  Катате-тори ай-ханми ирими-нагэ. Второй вариант (буква «П», скумен).  **Вариант№3.**  Гьяку-хамми. «Бабочка». Ирими-наге. Третий вариант.  **Вариант№4.**  Катате-тори ай-ханми ирими-нагэ. Четвёртый вариант (на 180 градусов).  **Вариант№5.**  Катате-тори ай-ханми ирими-нагэ. Пятый вариант (на 360 градусов).  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.  Какие воинские искусства помимо Айкидо имеют отношение к Японии (исторически возникли в Японии?)  Вопрос №2.  Кто является основателем Дзюдо? Дата рождения Сенсея?  Вопрос №3.  Что такое «Ирими-нагэ»?. И как вы понимаете, принципы работы с этой техникой?  Вопрос №4.  Что такое «Иккё-осаэ»?  Вопрос №5.  В каком городе Японии находиться штаб квартира Айкидо «Хомбу додзё»? | 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 14.02.2022г. в WhatsApp Киселеву А.Е. |