**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

**CHƯƠNG TRÌNH HỌC NĂNG KHIẾU BỘ MÔN VÕ THUẬT**

**THÁNG 9 NĂM HỌC 2017-2018**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Lớp** | **Buổi** | **Tên bài nội dung dạy** | **Hoạt động thể lực** | **Mục tiêu** |
| **1**  **1**  **1** | **Bé** | **1** | * ***Khởi động 2 . Mở khớp ép dẻo*** | Thể lực chạy ngang trước sau | - Bé biết khởi động kĩ để bảo vệ bản thân trước tai nạn tập luyện.  Rèn luyện nề nếp trong lớp học . |
| **Nhỡ** | * ***Tập đấm vòng.*** * ***Ôn tập đấm trên dưới*** * ***Luyện tập nghiêm lễ.*** | Chạy tại chỗ. Chạy cao gối và bước nhỏ |
| **Lớn** | * ***Quyền 2 P1 , Trung bình tấn , định tấn , đinh tấn*** * ***Luyện tập nghiêm nghỉ, nghiêm lễ.*** | Nhảy bằng ức bàn chân. |
| **2**  **2** | **Bé** | **2** | * ***Luyện tập ép dẻo , mở khớp.*** * ***Luyện tập nghiêm nghỉ, nghiêm lễ.*** | Đi bước nhỏ tại chỗ. | Tư duy trực quan sinh động về kĩ thuật chặn và đòn đấm , Nâng cao kĩ năng quan sát, tư duy sáng tạo, tưởng tượng. Luyện tập các kĩ thuật được học.  Rèn luyện sức khỏe và thể lực tốt. |
| **Nhỡ** | * ***Tập đấm vòng , chặn tay*** * ***Tập đấm thẳng và hít thở hai thì.*** | Bật ếch . |
| **Lớn** | * ***Quyền 2 (p2)*** * ***Ép dẻo mở khớp .Thể lực cơ bản.*** | Nhảy lò cò 2 vòng , lộn mèo |
| **3**  **3** | **Bé** | **3** | * ***Tập đấm thẳng , bên trái , bên phải*** * ***Ôn tập đấm thẳng , trái , phải và phương pháp thả lỏng.*** | Nhẩy bằng ức bàn chân. | Bé quan sát , tư duy tốt trước các đòn đánh kết hợp  Nâng cao kĩ năng quan sát, tư duy sáng tạo, tưởng tượng. Luyện tập tăng cường khả năng tiềm ẩn của bản thân. |
| **Nhỡ** | * ***Ôn tập đấm móc, thẳng.*** * ***Tập trung bình tấn.*** | Nhảy lò cò |
| **Lớn** | * ***Tập bài quyền 2 hoàn chỉnh.*** |  |
| **4** | **Bé** | **4** | * ***Ôn tập lại các động tác trong tháng, rèn nghiêm lễ.*** | Chạy tại chỗ . | Hình Bé nâng cao và phát huy hết khả năng của bản thân , ý thức bảo vệ bản thân trước nguy hiểm . Tư duy quan sát tưởng tượng để thực hiện chính xác kĩ thuật được học.  Yêu quý bạn bè , thầy cô. |
| **Nhỡ** | * ***Tập hai đấm vòng một nhịp đếm.*** | Phương pháp thở sâu và thả lỏng toàn thân |
| **Lớn** | * ***Ôn tập quyền 2 .*** * ***Ôn tập luyện trung bình tấn, rèn chạy tại chỗ.*** | Hít đất , đứng lên ngồi xuống 5 lần |

***Ghi chú:*** Trước mỗi bài học cần cho bé khởi động:

* Xoay cổ.
* Khớp cổ tay kết hợp khớp cổ chân
* Xoay khửu tay
* Xoay vai, vặn mình
* Xoay hông, đầu gối, háng.
* Giáo viên căn cứ vào tình hình thực tế của học sinh đưa ra bài học dạy cho phù hợp.