**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 hợpNâng 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.