**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 8 NĂM HỌC 2017-2018**

 ❧••❧❧

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Lớp** | **Buổi** | **Nội dung hoạt động** | **Hoạt động thể lực** | **Mục tiêu** |
| **1** **1****1** | **Bé** | **1** | Lối chào.Đứng lên ngồi xuống.Phân biệt trái phải. Quay phải,trái ,trước,sau. | Thể lực đứng lên ngồi xuống 10 cái | Bé biết khởi động kĩ để bảo vệ bản thân trước tai nạn tập luyện.Rèn luyện nề nếp trong lớp học . |
|  **Nhỡ**  | **1** | Tập đấm móc.Ôn tập đấm thẳng.Luyện tập nghiêm nghỉ, nghiêm lễ. | Chạy tại chỗ. |
| **Lớn**  | **1** | Quyền 1 (p1 ), trung bình tấn , định tấn , đinh tấnLuyện tập nghiêm nghỉ, nghiêm lễ. | Nhảy bằng ức bàn chân. |
| **2**  **2**  | **Bé**  | **2** | Luyện tập đứng lên ngồi xuống.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** | **2** | Tập đấm móc.Tập đấm thẳng và hít thở hai thì. | Đứng lên ngồi xuống( trò chơi kéo co) |
| **Lớn**  | **2** | Quyền 1 (p2)Ép dẻo mở khớp .Thể lực cơ bản. | Nhảy lò cò 2 vòng  |
| **3** **3** | **Bé**  | **3** | Tập đám thẳng.Ôn tập đấm thẳng 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**  | **3** | Ôn tập đấm móc, thẳng.Tập trung bình tấn. |  Nhảy lò cò  |
| **Lớn**  | **3** | Tập bài quyền 1 hoàn chỉnh. |  |
|  **4** | **Bé**  | **4** | Ôn tập lại các động tác trong tháng, rèn nghiêm nghỉ, 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**  | **4** | Tập hai đấm thẳng một nhịp đếm. | Phương pháp thở sâu và thả lỏng toàn thân |
| **Lớn**  | **4** | Ôn tập quyền 1 .Ôn tập luyện trung bình tấn, rèn chạy tại chỗ.  | Gập bụng 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.