**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 12 NĂM HỌC 2017-2018**

❧••❧❧

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Lớp** | **Buổi** | | **Tên bài nội dung dạy** | **Hoạt động thể lực** | **Mục tiêu** |
| **1**  **1**  **1** | **Bé** | **1** | | ***Lối chào.***  ***Đứng lên ngồi xuống.***  ***Khởi động 4 ( điều hòa , dưỡng sinh )*** | 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 đá cơ bản .*** | Chạy tại chỗ. |
| **Lớn** | **1** | | ***Quyền 2 , trung bình tấn , định tấn , đinh tấn***  ***Luyện tập nghiêm nghỉ, nghiêm lễ.*** | Nhảy bằng ức bàn chân. |
| **2**  **2** | **Bé** | **2** | ***Tập hai đấm thẳng một nhịp đếm.*** | | 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** | | ***Ôn tập đá cơ bản*** | Đứng lên ngồi xuống( trò chơi kéo co) |
| **Lớn** | **2** | | ***Ôn tập quyền 2***  ***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 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** | **3** | | ***Cước cơ bản.***  ***Tập đinh tấn.*** | Nhảy lò cò |
| **Lớn** | **3** | | ***Quyền 3.***  ***Rèn đội hình , tư thế chạy .*** |  |
| **4** | **Bé** | **4** | ***Ôn nghiêm lễ.tập lại các động tác trong tháng, rèn nghiêm nghỉ.*** | | 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** | | ***Ôn tập cước cơ bản .***  ***Thể lực .*** | Phương pháp thở sâu và thả lỏng toàn thân |
| **Lớn** | **4** | | ***Ôn tập quyền 3 .***  ***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.