**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 4 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 giãn cơ khớp***  ***Tập bài quyền cơ bản***  ***Tập thủ đấm 1-2 che mặt*** | 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** | | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Tập bài quyền cơ bản***  ***Tập thủ đám 1-2 che mặt*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **1** | | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Tập bài quyền cơ bản***  ***Tập thủ đấm 1-2 che mặt*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **2**  **2** | **Bé** | **2** | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Ôn quyền căn bản***  ***Ôn thủ đấm 1-2 che mặt*** | | Đứng lên ngồi xuống 10 cái | 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** | | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập thủ đấm 1-2 che mặt*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **2** | | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập thủ đấm 1-2 che mặt*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **3**  **3** | **Bé** | **3** | | ***Khởi động giãn cơ khớp***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập thủ đấm 1-2 che mặt*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái | 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** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập đấm 1-2 cúi đầu*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **Lớn** | **3** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Thủ đấm 1-2 cúi đầu*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **4** | **Bé** | **4** | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn lại bài quyền cơ bản***  ***Tập thủ đấm 1-2 cúi đầu*** | | Đứng lên ngồi xuống 10 cái +chống đẩy 5 cái | Tập 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. |
| **Nhỡ** | **4** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn lại bài quyền cơ bản***  ***Ôn thủ đấm 1-2 cúi đầu*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **Lớn** | **4** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn lại bài quyền cơ bản***  ***Ôn thủ đấm 1-2 cúi đầu*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |

***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.