**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 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** | ***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.