**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 1 NĂM HỌC 2018-2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Lớp** | **Buổi** | **Tên bài nội dung dạy** | **Hoạt động thể lực** | **Mục tiêu** |
| **1** **1****1** |  **Bé** | **1** | ***Học cách khởi động*** ***( mở hông , chân tay )*** | 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 .Luyện tập kĩ năng khởi động kĩ trước khi tập luyện thể thao .Nâng cao kỹ năng quan sát, nhận biết cho trẻ. |
| **Nhỡ**  | **1** | ***Lối chào******Khởi động nhẹ*** ***Đá cơ bản***  | Đứng lên ngồi xuống 10 cái |
| **Lớn**  | **1** | ***Lối chào******Khởi động nhẹ******Tấn cơ bản ( Đinh tấn , định tấn , trung bình tấn) .*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái |
| **2**  **2**  | **Bé**  | **2** | ***Ôn bài quyền******Khởi động nhẹ tăng tần suất******Ép dẻo , đá cao , song phi*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái | 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.Bé ý thức được sự tự bảo vệ bản thân . Bé phát triển được sự tập trung và cố gắng. |
| **Nhỡ** | **2** | ***Khởi động nhẹ tăng tần suất******Ôn bài quyền******Tập đá cơ bản.*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái |
| **Lớn**  | **2** | ***Khởi động nhẹ tăng tần suất******Ôn bài quyền******Bài đoản côn .*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 10 cái  |
| **3** **3** | **Bé**  | **3** | ***Khởi động cơ bản ( chạy bộ , giãn gân mở khớp . Ôn tập tấn và đòn đấm cơ bản)*** | Bật cóc 10 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 cơ bản , đá cơ bản( Tiếp)*** |  Bật cóc 10 cái |
| **Lớn**  | **3** | ***Khỏi động ép cơ******Lộn ngang trái phải , nhảy lộn vượt chướng ngại vật.(Tiếp)***  | Bật cóc 10 cái + chống đẩy 10 cái |
|  **4** | **Bé**  | **4** | ***Khơi động ép cơ******Ôn lại bài quyền và các kĩ thuật được học*** | Bật cóc 10 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 và các kĩ thuật được học***  | Bật cóc 10 cái |
| **Lớn**  | **4** | ***Khởi động ép cơ******Ôn lại bài quyền và các kĩ thuật được học*** | Bật cóc kết hợp chống đẩy 5 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.