**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 5 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 ép cơ***  ***Tập bài quyền cơ bản***  ***Ôn các cách thủ đấm*** | 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 ép cơ***  ***Tập bài quyền cơ***  ***Ôn các cách thủ đấm*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **1** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Tập bài quyền cơ bản***  ***Ôn lại các cách thủ đấm*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **2**  **2** | **Bé** | **2** | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn quyền căn bản***  ***Ôn các cách thủ đấm*** | | 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 ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Ôn các cách thủ đấm*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **2** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Ôn các cách thủ đấm*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **3**  **3** | **Bé** | **3** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập lên gối*** | Đứng lên ngồi xuống 10 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 lên gối*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **3** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn bài quyền***  ***Tập lên gối*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **4** | **Bé** | **4** | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn lại bài quyền cơ bản***  ***Ôn các đòn tự vệ*** | | Đứng lên ngồi xuống 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 cơ bản***  ***Ôn các đòn tự vệ*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + chống đẩy 5 cái |
| **Lớn** | **4** | | ***Khởi động ép cơ***  ***Ôn lại bài quyền cơ bản***  ***Ôn các đòn tự vệ*** | Đứng lên ngồi xuống 10 cái + 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.