**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 10 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 3 ép dẻo (p1)*** | *Thể lực chạy bước nhỏ , leo đệm dốc.* | *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 đấm vòng.***  ***Ôn tập đấm trên dưới***  ***Luyện tập nghiêm lễ.*** | *Chạy tại chỗ. Chạy cao gối và bước nhỏ* |
| **Lớn** | **1** | ***Quyền 1, trung bình tấn , định tấn , đinh tấn.*** | *Nhảy lò cò 2 vòng . Lộn mèo trái phải.* |
| **2**  **2** | **Bé** | **2** | ***Khởi động 3 ép dẻo (p1)***  ***Tập đá lăng chân về phía trước.*** | *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** | ***Tập đấm vòng , chặn tay***  ***Tập đấm thẳng và hít thở hai thì.*** | *Bật ếch .* |
| **Lớn** | **2** | ***Quyền 2***  ***Ép dẻo mở khớp .Thể lực cơ bản.*** | *Chạy ngang , đứng tấn , kegel cơ lưng* |
| **3**  **3** | **Bé** | **3** | ***Tập đinh tấn trái.***  ***Tập đinh tấn phải.*** | *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** | ***Ôn tập đấm móc, thẳng.***  ***Tập trung bình tấn.*** | *Nhảy lò cò* |
| **Lớn** | **3** | ***Ôn tập bài quyền 1,2 .*** | *Nhảy lò cò* |
| **4** | **Bé** | **4** | ***Ôn tập lại các động tác trong tháng, rèn nghiêm lễ.*** | *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** | ***Tập hai đấm vòng một nhịp đếm.***  ***Ôn tập*** | *Phương pháp thở sâu và thả lỏng toàn thân* |
| **Lớn** | **4** | ***Ôn tập quyền 1 , 2 .***  ***Ôn tập luyện trung bình tấn, rèn chạy tại chỗ.*** | *Hít đất , đứng lên ngồi xuống 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.