**TRƯỜNG MẦM NON ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

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

**THÁNG 11 NĂM HỌC 2017-2018**

 ❧••❧❧

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Lớp** | **Buổi** | **Tên bài nội dung dạy** | **Hoạt động thể lực** | **Mục tiêu** |
| **1** **1****1** | **Bé** | **1** | ***Ôn tập khởi động 3 ép dẻo (p1).******Thể lực cơ bản .*** | 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** | ***Đá cơ bản 1. ( Lăng chân ,đá thẳng).*** | Chạy tại chỗ. Chạy cao gối và bước nhỏ |
| **Lớn**  | **1** | ***Quyền 3 phần 1 , trung bình tấn , định tấn , đinh tấn.******Ôn tập quyền 1.*** | Nhảy lò cò 2 vòng . Lộn mèo trái phải. |
| **2**  **2**  | **Bé**  | **2** | ***Khởi động 3 ép dẻo (p2)******Tập đá lăng chân về phía trước.*** | Đi bước nhỏ tại chỗ. | Tư duy trực quan sinh động về kĩ thuật mới , 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** | ***Ôn tập đá cơ bản 1 .******Ôn tập đấm vòng , chặn tay . đấm thẳng và hít thở .*** | Bật ếch . |
| **Lớn**  | **2** | ***Quyền 3 (p2 ) . ôn tập quyền 1*** ***Ép dẻo mở khớp .Thể lực cơ bản.*** | Chạy ngang , đứng tấn , kegel cơ lưng. |
| **3** **3** | **Bé**  | **3** | ***Đấm cơ bản kết hợp đinh tấn , trung bình tấn .*** | Nhẩy bằng ức bàn chân. | 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** | ***Đá cơ bản 2 ( đá ngang , đạp trước sau)*** ***Ôn tập trung bình tấn, di chuyển.***  |  Nhảy lò cò  |
| **Lớn**  | **3** | ***bài quyền 3 .*** |  |
|  **4** | **Bé**  | **4** | ***Ôn tập lại các động tác trong tháng. Thể lực cơ bản.*** | 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** | ***Ôn tập đá cơ bản 2 .******Thể lực cơ bản .*** | Phương pháp thở sâu và thả lỏng toàn thân |
| **Lớn**  | **4** | ***Ôn tập quyền 1 , 3 .******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.