**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 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** | ***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.