

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 9 năm 2019

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ VÕ VOVINAM NĂM HỌC 2019 - 2020

I. MỤC TIÊU:

1. Mục tiêu kiến thức:

- Giáo viên theo hướng dẫn của BGH trường xây dựng kế hoạch hoạt động câu lạc bộ võ vovinam đáp ứng các yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ của năm học 2019-2020, phù hợp với triết lý giáo dục, tầm nhìn, sứ mệnh của nhà trường.
- Các hoạt động của giáo viên cần chú trọng mục tiêu dạy học cho học sinh đảm bảo các tiêu chí về học tập chất lượng cao và học tập liên văn hoá của nhà trường nhằm giúp các em học sinh hướng đến việc học tập để có nhận thức đúng đắn, làm một công dân tốt, có đầy đủ kỹ năng để trở thành một công dân kỹ thuật số, công dân toàn cầu, trang bị kiến thức liên văn hóa để thích ứng với đô thị thông minh và quá trình hội nhập quốc tế; học tập để trở thành một công dân có trách nhiệm, người con hiếu thảo, xây dựng gia đình hạnh phúc; học tập để có nghề nghiệp hiệu quả, nuôi mình và gia đình; học tập để đóng góp cho thành phố và đất nước. Các em có thể làm việc và học tập như một công dân toàn cầu nhưng vẫn giữ được nét văn hóa và truyền thống của dân tộc Việt Nam.
- Thông qua học tập sinh hoạt trong CLB Võ Vovinam các em học sinh hiểu được ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện võ thuật nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, phẩm chất đạo đức, lòng dũng cảm.
- Biết những động tác võ thuật cơ bản, vận dụng phù hợp vào những tình huống xảy ra trong cuộc sống.

2. Mục tiêu kỹ năng:

- Vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe, tinh thần kỷ luật, ý chí kiên cường, lòng dũng cảm cho bản thân.

3. Mục tiêu về thái độ:

- Có thái độ tích cực trong tập luyện môn học và thể dục thể thao.

- Nâng cao tính tổ chức kỷ luật, kính trọng lễ phép với thầy cô, hòa đồng với bạn bè, giúp đỡ cùng nhau tiến bộ.

II. YÊU CẦU:

- Đảm bảo an toàn tuyệt đối cho học sinh trong khi tập luyện
- Tạo sự hứng thú và mang lại lợi ích cho học sinh khi tập luyện.
- Rèn luyện tính tổ chức kỷ luật cho học sinh.

III. Ý NGHĨA:

- Nâng cao trình độ về thể thao cho học sinh trường Quốc Tế Á Châu.
- Tăng độ phong phú các CLB cũng như các môn thể thao ở trường QT Á Châu, là trường có số lượng CLB nhiều nhất trong TP.HCM.
- Giúp HS trường QT Á Châu phát triển thể lực, nhanh nhẹn và sức bền.
- Giúp cho HS có thể tự vệ được trong những tình huống xấu trong xã hội.
- Đặc biệt vào những ngày lễ, những ngày kỉ niệm của trường học sinh có thể biểu diễn bài quyền đồng diễn ở trường, đại diện cho trường đi thi đấu.

IV. DỤNG CỤ – TRANG PHỤC:

- Sân trường QT Á Châu
- Địch đấm đá, vợt đá đôi, thảm tập luyện (nếu có).
- Võ phục Võ Vovinam: áo màu xanh lam, quần màu xanh lam, đai xanh lam nhạt.

V. KẾ HOẠCH - THỜI GIAN:

Thời gian	Nội dung	Người thực hiện
Tháng 9	<ul style="list-style-type: none"> - Sinh hoạt CLB, phổ biến một số công việc, kỷ luật, đưa ra các nội quy của CLB - Bầu 1 lớp trưởng và 1 lớp phó. - Lịch học: thứ 7 lúc 8h đến 10h hàng tuần. - Giới thiệu về nguồn gốc võ Vovinam - Giới thiệu các bộ phận các huyệt quan trọng của cơ thể, chỉ ra cách bảo vệ các bộ phận quan trọng của cơ thể để học sinh biết. - Học các kỹ thuật khởi động chuyên môn trong Vovinam 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh
Tháng 10	<ul style="list-style-type: none"> - Nhập môn Vovinam và kỹ thuật căn bản: <ul style="list-style-type: none"> + Các thế tấn: thế thủ, trung bình tấn, đỉnh tấn. + Các lối đấm: đấm thẳng, đấm móc, đấm móc, đấm lao, đấm bật, đấm phạt ngang, đấm thấp + Các lối đá: đá thẳng, đá cạnh, đá tạt, đạp + Kỹ thuật té ngã: ngã sấp, ngã 1 bên, lộn vai, lộn ngược 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh

Thời gian	Nội dung	Người thực hiện
	<ul style="list-style-type: none"> - Các kỹ thuật cơ bản: + Gạt cạnh tay (đỡ) số 1, 2, 3, 4. + Chém cạnh tay số 1, 2, 3, 4. + Đánh chỗ số 1, 2, 3, 4. 	
Tháng 11	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập các kỹ thuật đã học. - Bài quyền: Khởi Quyền(giai đoạn 1) - Phản đòn căn bản: <ul style="list-style-type: none"> + phản đòn đâm thẳng phải + phản đòn đâm thẳng trái + phản đòn đâm móc phải + phản đòn đâm móc trái + phản đòn đâm móc + phản đòn đâm lao 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh
Tháng 12	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập các kỹ thuật đã học. - Bài Quyền: Khởi Quyền (Giai đoạn 2) - Một số thế khóa: <ul style="list-style-type: none"> + khóa tay dặt số 1,2 - Một số thế gỡ: <ul style="list-style-type: none"> + nắm ngực áo số 1,2 + bóp cổ trước số 1,2 + bóp cổ sau + ôm trước: không tay, có tay + ôm sau : không tay , có tay 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh
Tháng 1	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại bài quyền - Tổ chức thi lên đai, thi lên cấp nhập môn(đai xanh đậm) - Học thế chiến lược số 1, 2, 3, 4, 5 - Thực hành đấu tập thế chiến lược số 1, 2, 3, 4, 5 - Học phản thế chiến lược - Học bài quyền: quyền nhập môn (giai đoạn 1) - Học lý thuyết võ đạo - Kiểm tra thể lực 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh
Tháng 2	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại bài quyền nhập môn giai đoạn 1 - Học mới bài quyền nhập môn giai đoạn 2 - Thế chiến lược số 6, 7, 8, 9, 10 - Học phản thế chiến lược - Thực hành đấu tập. - Kiểm tra thể lực - Học lý thuyết võ đạo 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh
Tháng 3	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại bài quyền nhập môn giai đoạn 1, 2 - Học mới bài quyền nhập môn giai đoạn 3 - Thế chiến lược 11, 12 ,13 ,14 , 15 - Phổ biến luật và nội quy thi đấu. - Học đối kháng 1vs 1 - Tập luyện chuẩn bị thi đấu giao lưu với các cơ sở. 	<ul style="list-style-type: none"> - Võ sư - Võ sinh

Thời gian	Nội dung	Người thực hiện
	- Tập thể lực , sức nhanh và khả năng phản ứng	
Tháng 4	- Ôn lại bài quyền nhập môn giai đoạn 1, 2, 3 - Tổ chức thi lên đai, thi lên cấp lam đai I (đai xanh đậm 1 vạch vàng) - Học đối kháng 1 với 2 bằng các thế đâm thẳng và đâm móc - Học thế chiến lược 16,17,18,19,20 - Tập luyện chuẩn bị thi đấu giao lưu với các cơ sở.	- Võ sư - Võ sinh
Tháng 5	- Ôn tập chiến thuật và tham gia thi đấu giao lưu với các cơ sở, hội thao hệ thống cuối năm học. - Thực hiện bài quyền đồng diễn cho toàn trường xem	- Võ sư - Võ sinh

IV. KẾT QUẢ TẬP LUYỆN

- Võ Sư tiến hành nhận xét tình hình tập luyện của từng võ sinh, chỉ ra các khuyết điểm và hướng dẫn cách cải thiện nhằm nâng cao các kỹ năng cho võ sinh.
- Tổng kết các kết quả đạt được và đúc kết các kiến thức để cho võ sinh nắm rõ hơn nhằm nâng cao chất lượng của câu lạc bộ ngày càng phát triển.

HIỆU TRƯỞNG

GV lập kế hoạch

Trương Viết Hà