**Tuần 1**
**Tiết 1,2**
**Ngày soạn……..2019**

## *Tiết 1,2:* Lý Thuyết

**+ Giới thiệu nội dung chương trình học lớp 10.**
**+ Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.**

**A. Giới thiệu:**

**I. Mục tiêu:**

1. Mục tiêu chung:

- Cơ sở tăng tiến về thể lực, đặc biệt là sức mạnh, sức bền, đạt tiêu chuẩn RLTT theo lứa tuổi.

- Có được kiến thức kỹ năng cơ bản về TDTT để rèn luyện sức khoẻ, nâng cao thể lực.

- Rèn luyện thói quen tập luyện TDTT thường xuyên, giữ gìn vệ sinh, tác phong nhanh nhẹn, nếp sống lành mạnh, có kỷ luật, có tinh thần tập thể và phòng chống tệ nạn.

**2. Mục tiêu cụ thể:**

*a. Kiến thức*:

- Có một số hiểu biết về phương pháp tự tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện thân thể.

- Biết cách thực hiện bài TDNĐ, kỹ thuật và một số điểm cơ bản trong luật của các môn: chạy ngắn, chạy bền trên địa hình tự nhiên, nhảy cao, đá cầu, cầu lông và hai môn TT tự chọn.

*b. Kỹ năng:*

- Thực hiện cơ bản đúng bài TDNĐ.

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác kỹ thuật: chạy ngắn, chạy bền, nhảy cao.

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác kỹ thuật các môn đá cầu, cầu lông và hai môn TT tự chọn.

- Đạt tiêu chuẩn RLTT theo lứa tuổi.

*c. Thái độ hành vi*:

- Tự giác và yêu thích học môn TD và tự tập ngồi giờ.

- Biết ứng xử đúng với bạn bè trong hoạt động TDTT.

- Không uống rượu bia, hút thuốc lá và dùng các chất kích thích khác.

**II. Nội dung chương trình môn học:**

**1. Lý thuyết chung:**

- Phương pháp tự tập luyện TDTT.
- Sử dụng các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh để rèn luyện sức khỏe.

**2. Thể dục nhịp điệu:**

- Bài tập gồm 16 động tác.

**3. Chạy ngắn:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh.
- Tập hồn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy nhanh (kiểm tra chạy 80 – 100m).
- Một số điểm trong Luật Điền kinh (Chạy ngắn).

**4. Chạy bền:**

- Một số trò chơi rèn luyện cách thở trong khi chạy.
- Chạy bền trên địa hình tự nhiên với cự ly: 600 – 800m (nữ), 1000 – 1.500m (nam) không tính thời gian.
- Một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy.

**5. Nhảy cao:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật.
- Tập hồn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao.
- Một số điểm trong Luật Điền kinh (Nhảy cao).

**6. Đá cầu:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ.
- Tâng cầu, chuyền cầu, đá tấn công, phát cầu thấp.
- Một số bài tập phối hợp.
- Một số điểm luật trong đá cầu.

**7. Cầu lông:**

- Một số trò chơi, cách cầm vợt, cách cầm cầu, đánh cầu thuận (trái) tay, phát cầu thấp gần – cao – sâu thuận tay.

**8. Môn thể thao tự chọn:**

- Bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ, bơi lội, đẩy tạ.

**9. Ôn tập kiểm tra cuối kỳ, cuối năm, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.**

**<u>Tiết 1:</u> Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.**

## I.Mục tiêu bài học:

1. **Kiến thức**

- Biết một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện TDTT và sử dụng không khí, nước, ánh sáng để rèn luyện sức khỏe.

- Biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện súc khỏe đối với bản thân.

**Kỹ năng**

-Lựa chọn được một số bài tập đã học để tập luyện thích hợp

**-Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, bước đầu có kế hoạch và tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các yếu tố thiên nhiên trong các hoạt động TDTT

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày.

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II.Chuẩn bị của giáo viên và học sinh

- Giáo viên: Giáo án, sách giáo viên, tranh ảnh.
- Học sinh: Tập,viết, dụng cụ học tập.

## III.Tổ chức hoạt động

| Nội dung | Phương pháp |
|---|---|
| - GDTC là một mặt của giáo dục tồn diện trong trường phổ thông, trong đó môn TD có một vị trí quan trọng trong việc bảovệ và nâng cao sức khỏe thể lực cho học sinh, chuẩn bị cho người lao động tương lai, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. | - Theo em hiểu GDTC là gì? |
| 1**. Các bài tập phổ biến được áp dụng**: | - Để duy trì được sức khỏe thì chúng ta cần tập luyện TD như thế nào? Bài tập nào được áp dụng phổ biến nhất?. |
| a. Thể dục vệ sinh:<br>* Thể dục vệ sinh buổi sáng:<br>- Làm cho cơ thể nhanh chóng chuyển từ trạng thái ức chế sang trạng thái hưng phấn, khắc phục hiện tượng ngáy ngủ, đưa cơ thể sớm thích nghi với yêu cầu của một ngày học tập và lao | - TDVS buổi sáng có tác dụng như thế nào đối với cơ thể?<br>- Tập TDVS buổi sáng cần tuân thủ |

| | |
|---|---|
| động.<br>* Một số yêu cầu khi tập TDVS buổi sáng:<br>- Duy trì tập luyện thường xuyên.<br>- Tập đúng kỹ thuật và đảm bảo lượng vận động.<br>- Định kỳ thay đổi buổi tập.<br>- Tập vào thời điểm hợp lý.<br>* Thể dục vệ sinh buổi tối:<br>- Xua tan trạng thái căng thẳng thần kinh, chuyển cơ thể từ trạng thái hưng phấn sang trạng thái ức chế nhằm tạo điều kiện để ngủ ngon, hồi phục sức khỏe.<br>* Yêu cầu khi tập luyện:<br>- Tập trước giờ đi ngủ khoảng 20 – 30 phút.<br>- Bài tập thực hiện với nhịp điệu chậm.<br>- Sau khi tập cần vệ sinh cá nhân rồi mới đi ngủ.<br>- Duy trì tập luyện thường xuyên.<br>* Ngồi hai bài tập trên còn có bài tập thể dục chống mệt mỏi.<br><br>*2.1. Sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe:*<br>2.1.1.Rèn luyện sức khỏe bằng không khí:<br>- Làm cho cơ thể thích ứng với mọi thời tiết, tránh được những bệnh tật. Khi rèn luyện sức khỏe bằng không khí phải chú ý đến 3 yếu tố:<br>+ Nhiệt độ.<br>+ Độ ẩm.<br>+ Tốc độ chuyển động của không khí (gió).<br>2.1.2. Rèn luyện sức khỏe bằng nước:<br>- Nước là tài sản quý của thiên nhiên, rất cần thiết cho cuộc sống con người. Nước còn tham gia giữ vệ sinh cơ thể như:<br>+ Dùng khăn nhúng nước chà xát lên người, sau đó lau khô và mặc ấm (khi trời lạnh). | những yêu cầu gì?<br><br>- TDVS buổi tối có tác dụng như thế nào đối với cơ thể?<br><br>- Tập TDVS buổi tối cần tuân thủ những yêu cầu gì?<br><br>- Học sinh thảo luận.<br><br>- Vì sao phải thường xuyên tập luyện TDTT?<br><br>- Làm thế nào để có thể bảo vệ sức khỏe cho bản thân.<br><br>- Khi rèn luyện sức khỏe bằng không khí thì cần phải chú ý đến những yếu tố nào?<br><br>- Tại sao phải dùng nước để rèn luyện sức khỏe? |

| | |
|---|---|
| + Dội nước và tắm là phương pháp rèn luyện với nước khá tốt.<br>+ Phải thường xuyên rèn luyện bằng nước lạnh.<br>+ Thời gian rèn luyện bắt đầu từ sáng sớm sau khi đã tập TD vệ sinh.<br>+ Phải rèn luyện thường xuyên.<br>** Chú ý:*<br>- Không được tắm nước lạnh sau khi hoạt động vận động căng thẳng.<br>2.1.3. Rèn luyện sức khỏe bằng ánh nắng:<br>- Ánh nắng mặt trời là tài nguyên vô cùng quý giá và cực kỳ quan trọng đối với con người và muôn lồi động thực vật.<br>- Tắm nắng là một hình thức rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh. Tiến hành tắm nắng như sau:<br>+ Nằm sấp hoặc ngửa.<br>+ Tiến hành vào lúc nắng không gay gắt.<br>+ Thời gian khoảng từ 30 – $40^{P}$<br>** Chú ý:*<br>- Tắm nắng quá nhiều sẽ có hại cho cơ thể.<br><br>*2.3. Củng cố:* | - Khi tắm nắng cần đặt ra những yêu cầu gì? Và được tiến hành như thế nào?.<br><br>- Khi hoạt động TDTT cần vệ sinh cá nhân như thế nào?<br>- Sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.<br>- HS luôn luôn phải giữ vệ sinh cá nhân, môi trường. |

**Tiết 2: + Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe(TT)**

| Nội dung cần đạt | Hoạt động của thầy –trò |
|---|---|
| **1. Vệ sinh cá nhân:**<br>- Trang phục phải gọn gàng sạch sẽ, phù hợp với quy định của học đường và trang phục trong tập luyện TDTT.<br>- Khi tập luyện phải mang giày thể thao.<br>**2. Vệ sinh tập luyện:** | - Trong tập luyện trang phục không gọn gàng thì sẽ dẫn đến hiệu quả gì? |

| | |
|---|---|
| - Tránh bố trí giờ tập vào tiết 5 của buổi sáng, tiết 1 của buổi chiều.<br>- Trời nắng nóng cho học sinh ở những nơi râm, mát. Trời lạnh tranh thủ tập ở những nơi nắng ấm.<br>- Chọn nơi tập và vệ sinh nơi tập: Chọn nơi tập phẳng sạch sẽ, không có gạch, dá vụn. Không để các dụng cụ tập luyện lộn xộn dễ gây tai nạn.<br>**3. Vệ sinh môi trường:**<br>- Thường xuyên tổ chức lao động, vệ sinh trường, lớp, môi trường xung quanh như: vệ sinh cống, rãnh thốt nước, cỏ dại, gạch, đất, đá vụn.<br>- Trồng cây xanh để lấy bóng mát.<br>- Lắp đặt hệ thống nước sạch để rửa tay chân sau khi tập luyện.<br>**4. Củng cố:**<br>- Học sinh nhắc lại những nội dung chính đã học.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | - Tập luyện và tiết 5 buổi sáng, tiết 1 buổi chiều hiện tượng gì xảy ra?<br>- Em hãy kể vị trí tập luyện thích hợp đối với từng mùa?<br>- Để có môi trường tập luyện phù hợp chúng ta cần phải làm gì?<br>- GV nhận xét. |

**IV. Củng cố:**

- Làm thế nào để duy trì được sức khỏe cho cơ thể.

**V. Dặn dò:**

- Về nhà tập TDVS buổi sáng và tối.

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 1**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 2**
***Tiết 3,4***
***Ngày soạn……***

# *Tiết 3,4:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

## I- Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-6(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-6 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

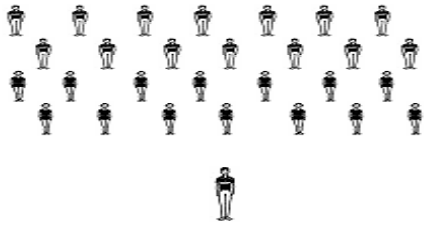
## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, đường chạy, loa máy.
- Dây đích, còi, …

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu: (10-15')**<br>*a. Nhận lớp:* | 6 – $8^{P}$ | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| - Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học. | | x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| *b. Khởi động*:<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, hông, gối.<br>- Ép dây chằng.<br>- Căng các cơ. | | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Trò chơi "Ai nhanh hơn" | | - GV hướng dẫn HS khởi động kỹ.<br>- Học sinh tham gia chơi nhiệt tình. |
| **B. Phần cơ bản:**<br>**1.Bài TDNĐ** | | |
| - Học mới 6 động tác bài TDNĐ | 70-72$^{P}$ | - Đội hình 4 hàng ngang (nam, nữ riêng). |
| *Động tác1: Giậm chân tại chỗ.* | | - GV giới thiệu tên động tác, làm mẫu nhanh, chậm. |
| - Tập phần chân<br>- Tập phần tay<br>- Tập phối hợp với chân tay. | 2 x 8<br>2 x 8<br>2 x 8 | + Làm mẫu tay, chân riêng.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| *Động tác 2: Động tác tay chân kết hợp với di chuyển:*<br>- Tập phần chân: nhún duỗi gối tại chỗ theo nhịp, nhún duỗi gối di chuyển.<br>- Tập phần tay.<br>- Tập nhún duỗi gối di chuyển kết hợp với tay theo nhịp chậm. | | - Học sinh theo dõi thực hiện.<br>- Đội hình tập như trên.<br>- GV giới thiệu tên động tác, làm mẫu.<br>- Học sinh theo dõi thực hiện. |
| *Động tác 3:. Động tác di chuyển tiến lùi:*<br>- Tập phần chân<br>- Tập phần tay<br>- Tập phối hợp với chân tay. | 2 x 8<br>2 x 8<br>2 x 8 | - GV đứng cùng chiều vừa thị phạm vừa hô theo nhịp để học sinh tập theo.<br>- GV đứng quay mặt về phía học sinh vừa thị phạm vừa hô theo nhịp để học sinh tập theo. |
| *Động tác 4: Tay ngực di chuyển ngang*<br>-Tập phần chân<br>- Tập phần tay<br>-Tập phối hợp tay với chân | 2 x 8 | - GV vừa hô nhịp để học sinh tự tập và quan sát để sửa sai.<br>+ Chia 6 em một nhóm tự tập, GV theo dõi sữa sai. |
| *Động tác 5:Bật nhảy*<br>-Tập phần chân | | - Tập theo đồng loạt đội hình hàng ngang (nam, nữ riêng) do cán |

| | | |
|---|---|---|
| - Tập phần tay<br>-Tập phối hợp tay với chân<br><br>*d. Chia nhóm tập luyện từ động tác 1, 2, 3,4,5,6*<br><br>*e. Tập liên kết:*<br>- Liên kết động tác 1, 2,3<br>- Liên kết động tác 4,5.6<br>- Liên kết động tác 1, 2, 3,4,5,6<br><br>Ôn tập : Bài TDNĐ từ động tác 1-6<br><br>**2. Chạy ngắn**<br>**Ôn tập .** – Chạy bước nhỏ<br>- Chạy nâng cao đùi<br>- Chạy đạp sau<br><br>Bài tập 6,7 (trang 57 SGV TD 10)<br><br>**3. Chạy bền**<br>**-** Chạy trên địa hình tự nhiên<br><br>*Củng cố:* 2 em tập bài TDNĐ từ động tác 1 đến động tác 5.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng<br>- Nhận xét ø.<br>-Dặn dò | 4 x 8<br><br>3 – $4^{L}$<br><br>8-$10^{P}$ | sự điều khiển.<br><br>Đội hình tập luyện<br>  <br><br>- Ôn tập 5 động tác đã học bài TDNĐ.<br><br>GV giới thiệu bài tập bài trợ, làm mẫu ,hướng dẫn học sinh tập luyện<br><br>-HS lưu ý thở phối hợp với bước chạy<br><br>- GV gọi 2 em lên tập 5 động tác đã học. Cả lớp quan sát và nhận xét.<br><br>-GV xuống lớp<br>Thả lỏng rủ tay chân( Học sinh thả lỏng tích cực, tự giác)<br>-Học sinh dồn hàng lắng nghe GV nhận xét buổi học.<br>-Về nhà ôn 5 động tác đã học |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 2**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 3**
***Tiết 5,6***
***Ngày soạn……***

## *Tiết 5,6:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

**I- Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-9(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-9 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

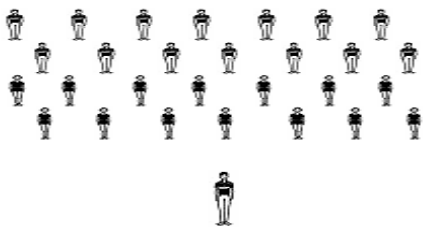
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy, loa máy.
- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:(10-15')**<br>- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp<br>+ Ép dây chằng<br>+ Căng các cơ<br>- Kiểm tra bài cũ: 4 em thực hiện 5 động tác bài TDNĐ (từ động tác 1 đến động tác 5).<br>- Trò chơi: "Chạy tiếp sức" | 6 – $8^P$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV hướng dẫn học sinh khởi động kỹ.<br>- Đội hình khởi động vòng tròn. |
| **B. Phần cơ bản:(70-75')**<br>**1. Ôn bài TDNĐ**<br><br>- Ôn động tác 1-6<br>*Học<br>*Động tác 7*<br>- Tập phần chân<br>- Tập phần tay<br>- Tập phối hợp với chân tay.<br>*Động tác 8 :*<br>- Tập phần chân:<br>- Tập phần tay.<br>- Tập kết hợp tay chân<br>*Động tác 9*<br>- Tập phần chân:<br>- Tập phần tay.<br>- Tập kết hợp tay chân<br><br>Tập liên kết động tác từ 7 đến 9<br><br>- Nữ : Học bài TDNĐ<br>- Nam: Học kỹ thuật chạy | 70-$72^P$<br>$4^L$ x $8^N$ | - HS tham gia nhiệt tình.<br>- GV hướng dẫn và điều khiển học sinh ôn tập.<br>- Học sinh tự ôn và điều khiển theo nhóm.<br>- Đội hình tập luyện theo nhóm (nam, nữ riêng).<br><br>Đội hình tập luyện<br>  <br><br>-<br>- GV giới thiệu, phân tích kỹ thuật các giai đoạn chạy ngắn. |

| | | |
|---|---|---|
| ngắn.<br>- Sau đó, đổi ngược lại.<br><br>**2. Chạy ngắn:**<br>a. Kỹ thuật chạy ngắn: có 4 giai đoạn:<br>- Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích<br>- Cách sử dụng bàn đạp: có 3 cách bố trí bàn đạp:<br>+ Cách phổ thông.<br>+ Cách xa.<br>+ Cách gần<br>*b. Bài tập 2, 4 (tr 61 SGV TD 10)*<br><br>*Chạy tăng tố độ 30-60m*<br>Chạy với kỹ thuật hồn chỉnh tốc độ tăng dần, do tần số và đợ dài bước tăng dần. Khi kết thúc cự ly quy định cũng là lúc đạt tốc độ cao nhất.<br><br>**3. Chạy bền**<br>Chạy trên địa hình tự nhiên<br><br>. *Củng cố:*<br>- Ôn động tác 1-9 bài TDNĐ<br>- Kỹ thuật chạy ngắn.<br>.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Hồi tĩnh, thả lỏng chân tay.<br>- GV nhận xét giờ học.<br>- Giao bài tập về nhà | 2 – 4$^{L}$<br><br>5- 8$^{p}$ | - GV hướng dẫn cách đóng bàn đạp.<br><br>- GV giới thiệu tên động tác làm mẫu nhanh, chậm.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- GVgiới thiệu bài tập bổ trợ ,hướng dẫn học sinh tập luyện<br>- Hai em một nhóm để chạy từ 30 -60m.<br><br>- 5 em một nhóm để thực hiện.<br><br>- Gọi 3 em lên thực hiện.<br>- GV nhận xét.<br><br>-Biết cách thở trong khi chạy<br><br>Gọi 4 em lên tập từ động tác 1-9<br>GV nhận xét đánh giá<br><br>- GV xuống lớp<br>- học sinh tích cực thả lỏng.<br>- Học sinh dồn hàng.<br>- Ôn bài TDNĐ |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 3**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

**Tuần 4**
***Tiết 7,8***
***Ngày soạn:22/9/2017***

# *Tiết 7,8:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

## I- Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-12(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-12 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

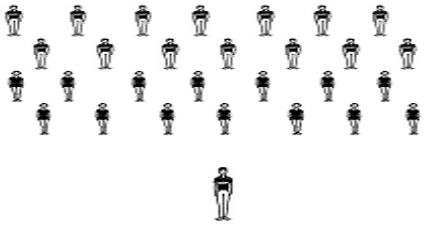
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, đường chạy, loa  máy.
- Dây đích, còi, …

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- *Nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học. | 6 – 8P | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - *Khởi động:*<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi.<br>+ Chạy đạp sau.<br>- *Kiểm tra bài cũ:*<br>+ Thực hiện từ động tác 1 – 9 bài thể dục nhịp điệu. | 2 x 8 | - Đội hình khởi động<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>GV<br>- GV nhận xét – cho điểm.<br>- Ôn đồng loạt cả lớp theo nhịp hô của GV. |
| **B. Phần cơ bản:**<br>**1.Bài TDNĐ:**<br>- Ôn từ động tác 1 – 9 | 70-72P<br>4L x 8N<br>4L x 8N | Đội hình tập luyện<br>  |
| - Chia nhóm tập luyện:<br>+ Nữ: Ôn từ động tác 1 – 9<br>+ Nam: Học mới động tác 10,11,12<br>++ Tập liên kết động tác 10,11,12<br>++ Tập liên kết từ động tác 1 – 12;<br>- Chuyển nội dung:<br>+ Nam ôn từ động tác 1 – 9<br>+ Nữ: Học mới động tác 10,11,12<br>++ Tập liên kết động tác | 4L x 8N | - GV hướng dẫn học tự ôn tập.<br>- Tự ôn theo sự điều khiển của nhóm trưởng.<br>- GV giới thiệu động tác, làm mẫu nhanh, chậm. HS chú ý quan sát sau đó thực hiện.<br>- Tự ôn theo sự điều khiển của nhóm trưởng. GV theo dõi và sữa sai.<br>- GV hướng dẫn nữ thực hiện động tác 10,11,12 và tập liên kết từ động tác 1 – 12.<br>- Cả lớp đồng loạt thực hiện theo |

| | | |
|---|---|---|
| 10,11,12<br>++ Ghép động tác từ 1  12.<br>- Nam, nữ thực hiện ghép động tác từ 1  12.<br>*2.2. Chạy ngắn*:<br>*+ Ôn tập:*<br>. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br>. Thực hiện kỹ thuật các lệnh "vào chỗ" "sẵn sàng" "chạy".<br>. Xuất phát thấp với bàn đạp.<br>*+ Học mới:* kỹ thuật về đích, có 2 cách đánh đích bằng vai và bằng ngực.<br><br>*Củng cố* -<br>- Ôn động tác 1-12 bài TDNĐ<br>- Kỹ thuật chạy ngắn.<br><br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng hồi tĩnh.<br>- Nhận xét đánh giá buổi học.<br>- Bài tập về nhà. | 15–20m<br><br>5 – 8P | nhạc. GV theo dõi và chú ý sữa sai.<br>- GV nêu yêu cầu, sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>- GV quan sát sửa sai.<br>- GV làm mẫu, phân tích, sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>-GV nhận xét<br>- GV xuống lớp.<br>- HS cần thả lỏng tích cực tự giác.<br>- Nhận xét ưu, khuyết điểm.<br>- Ở nhà tự ôn tập từ động tác 1  12. |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 4**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

**Tuần 5**
***Tiết 9,10***
***Ngày soạn.29/9/2017***

## *Tiết 9,10:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

**I- Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-14(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-14 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên
- **Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

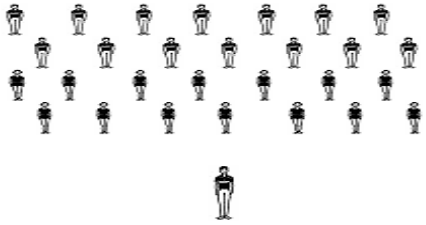
**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy, loa máy.

- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | 6 – 8P | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng vòng sân trường.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: Bước nhỏ, nâng cao đùi. | 100 – 200m | - GV cho HS chạy rồi về vị trí đội hình của mình, bắt đầu khởi động.<br>- Đội hình khởi động<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện từ động tác 1 12 bài TDNĐ. | 70-72P | - GV nhận xét – cho điểm. |
| **B. Phần cơ bản.**<br>**1. Ôn TDNĐ từ động tác 1 12** | | - GV giới thiệu bài học mới và hướng dẫn học sinh chia nhóm tập luyện.<br>- Cả lớp đồng loạt ôn tập theo nhịp hô của GV. |

| | | |
|---|---|---|
| **Chia nhóm:**<br>- Nữ: tự ôn từ động tác 1 12<br><br>- Nam: Học mới động tác 13,14:<br>+ Tập phần chân.<br>+ Tập phần tay.<br>+ Tập kết hợp chân và tay.<br>+ Tập liên kết động tác 13,14.<br><br>**Chuyển nội dung:**<br>- Nam: Tự ôn tập từ động tác 1  14<br>- Nữ: Học mới động tác 13,14<br>**2.4. Luyện tập từ động tác 1  14.**<br><br>**2. Chạy ngắn:**<br>Ôn tập:<br>+ Các động tác bổ trợ, chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br>+ Chạy tốc độ cao các đoạn ngắn 20-30m<br>Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn<br>Giới thiệu một số điều luật chạy ngắn<br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng chân tay.<br>- Nhận xét, đánh giá.<br>- Giao bài tập. | 2 – 4L<br><br>5-8P | - Ôn tập dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br>- GV giới thiệu động tác làm mẫu nhanh, chậm.<br>- Học sinh thực hiện theo GV.<br>- Học sinh tự thực hiện theo nhịp hô của GV.<br>- GV quay mặt đối diện với HS vừa làm mẫu vừa hô nhịp cho HS làm theo.<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Cả lớp đồng loạt thực hiện.<br>Đội hình tập luyện<br>  <br><br><br>- GV nêu yêu cầu hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>- GV quan sát sửa sai.<br>xxxx x<br>xxxx x 80m<br><br>- GV xuống lớp cho HS tự thả lỏng.<br>- GV nhận xét nhanh, gọn.<br>- Ôn tập từ động tác 1  11 |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 5**

Ngày.... tháng....năm 2019

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 6**
***Tiết 11,12***
***Ngày soạn……***

## *Tiết 11,12:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

**I- Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-16(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-16 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên
- **Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy, loa máy.

- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | 6 – 8P | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: Bước nhỏ, nâng cao đùi. | | - GV hướng dẫn học sinh khởi động kỹ.<br>- Đội hình khởi động. |
| - Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện từ động tác 1 14 bài TDNĐ. | | - GV nhận xét cho điểm |
| **B. Phần cơ bản:**<br>**1. TDNĐ –Chạy ngắn**<br>Ôn TDNĐ từ động tác 1  14 (Cả lớp cùng ôn) | 70-72P | - GV hướng dẫn HS ôn bài TDNĐ.<br>- Đồng loạt cả lớp thực hiện dưới sự điều khiển của lớp trưởng.<br>Đội hình tập luyện<br> |
| | 2 x 8<br>2 x 8<br>2 x 8 | |
| - Nữ: Ôn bài TDNĐ từ động tác 1 14. | | <br>- Tự ôn tập dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. |
| - Nam: Học động tác,15,16. | | x x x x x x<br>x x x x x x |
| + Tập phần chân.<br>+ Tập phần tay.<br>+ Tập liên kết tay chân.<br>+ Tập liên kết động tác | 4 x 8<br>4 x 8 | - GV giới thiệu động tác 15,16 làm mẫu nhanh, chậm. |

| | | |
|---|---|---|
| 15,16.<br>+ Tập liên kết ghép từ động tác 1  16<br>Chia nhóm:<br>- Nam: Ôn từ động tác 1  16<br><br>- Nữ: Thực hiện hồn thiện 4 giai đoạn của chạy ngắn.<br><br>Chuyển nội dung:<br>- Nữ: Ôn từ động tác 1  16.<br>- Nam: Thực hiện hồn thiện 4 giai đoạn của chạy ngắn.<br>***Củng cố:***<br>- Nam, nữ tập liên kết từ động tác 1  16.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét đánh giá.<br>- Bài tập về nhà. | 5 – 7p | - HS thực hiện theo GV.<br>- GV quay mặt đối diện với HS vừa tập vừa hô.<br>- HS tự thực hiện theo nhạc<br>- GV theo dõi sữa sai.<br>GV hướng dẫn HS nữ học động tác 15,16<br><br>- GV hô nhịp, theo dõi HS thực hiện.<br>- GV hướng dẫn, phân tích yếu lĩnh kỹ thuật bài tập.<br><br>- GV quan sát, sửa sai<br>xxxx x<br>xxxx x<br>- GV bấm giờ, đọc thành tích<br>- GV nhận xét.<br><br>Bài tập thả lỏng.<br>- Nhanh – ngắn gọn.<br>- Ôn bài TDNĐ. |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 6**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 7**
***Tiết 13,14***
***Ngày soạn 12/10/2017***

# *Tiết 13,14:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

## I- Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-16(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-16 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

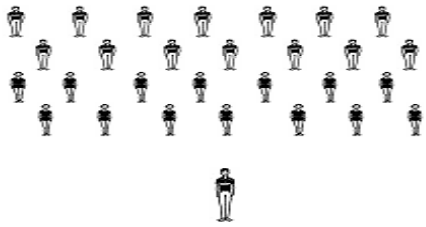
## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, đường chạy, loa máy.

- Dây đích, còi, …

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp. | 6- 8P | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| + Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: Bước nhỏ, nâng cao đùi. | | - GV hướng dẫn học sinh khởi động kỹ.<br>- Đội hình khởi động. |
| - Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện từ động tác 1 16 bài TDNĐ. | | |
| **B. Phần cơ bản:** | | - GV nhận xét cho điểm |
| **1. TDNĐ –Chạy ngắn** | | |
| Ôn TDNĐ từ động tác 1  16 (Cả lớp cùng ôn) | 70-72$^{P}$ | - GV hướng dẫn HS ôn bài TDNĐ.<br>- Đồng loạt cả lớp thực hiện dưới sự điều khiển của lớp trưởng. |
| Chia nhóm tập luyện : | | Đội hình tập luyện<br>  |
| - Nữ: Ôn bài TDNĐ từ động tác 1 16 | | <br>- Tự ôn tập dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. |
| - Nam :Hồn thiện 4 giai đoạn của chạy ngắn.<br>Chuyển nội dung tập luyện<br>- Nữ: Hồn thiện 4 giai đoạn của chạy ngắn. | 20-30m ($5^{L}$) | x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Nam: Ôn bài TDNĐ từ động tác 1  16. | 20-30m ($3^{L}$) | - HS thực hiện theo GV.<br>- HS tự thực hiện theo nhạc |
| | | - GV quan sát, sửa sai |
| | | xxxx x<br>xxxx x |
| | | - GV bấm giờ, đọc thành tích |
| ***Củng cố:***<br>- Nam, nữ tập liên kết từ động tác 1  16. | | - GV nhận xét. |
| | 5-7$^{p}$ | |
| **3. Phần kết thúc:** | | Bài tập thả lỏng. |

| | | |
|---|---|---|
| - Thả lỏng.<br>- Nhận xét đánh giá.<br>- Bài tập về nhà. | | - Nhanh – ngắn gọn.<br>- Ôn bài TDNĐ. |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 7**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 8**
***Tiết 15,16***
***Ngày soạn……***

## *Tiết 15,16:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN CHẠY BỀN

### I- Mục tiêu bài học:

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-16(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-16 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên
- **Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy, loa máy.
- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| <u>1/. Phần mở đầu:</u><br>- *Nhận lớp:* Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - *Khởi động:*<br>+ Chạy nhẹ nhàng vòng sân.<br>+ Xoay các khớp<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ. | 4 x 8 | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Kiểm tra bài cũ:<br>+ 4 em thực hiện bài TDNĐ. | | - GV nhận xét – cho điểm. |
| **2. Phần cơ bản:**<br>2.1. Ôn bài TDNĐ. | $72^P$ | - GV nhắc lại tính chất kỹ thuật của các động tác đối với bài |

| | | |
|---|---|---|
| - Luyện tập từ động tác 1 □ 16 bài TDNĐ.<br><br>2.1. Chia nhóm tập luyện:<br>- Nữ: Ôn từ động tác 1 □ 16.<br><br>- Nam: Luyện tập chạy ngắn.<br>+ Chạy tốc độ cao 30m.<br>+ Hồn thiện kỹ thuật chạy ngắn: 100m xuất phát thấp có bàn đạp.<br>2.3. Chuyển nội dung:<br>- Nam: Ôn bài TDNĐ (1 □ 16).<br>- Nữ: Luyện tập chạy ngắn.<br>+ Chạy 30m với tốc độ cao.<br>+ Hồn thiện kỹ thuật chạy 100m xuất phát thấp có bàn đạp.<br>2.4. Củng cố:<br>- Thực hiện bài TDNĐ<br>- Chạy 30m với tốc độ cao.<br>2.5. Chạy bền:<br>- Trò chơi "Bóng ném".<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lõng.<br>- Nhận xét.<br>- Bài tập về nhà. | 4 x 8<br><br>4 x 8<br><br>8P | TDNĐ.<br>- Cả lớp đồng loạt thực hiện ghép theo nhạc.<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Thực hiện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br>- GV hướng dẫn HS nam thực hiện.<br><br>xxxx x<br>xxxx x<br><br>- GV theo dõi tính thời gian.<br><br>- Dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br><br>- GV hướng dẫn, theo dõi và sữa sai.<br>- GV nhận xét.<br><br>- GV phổ biến, giới thiệu cách chơi và luật chơi.<br>- HS tham gia nhiệt tình.<br>- GV xuống lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Ôn bài TDNĐ. |

**Rút kinh nghiệm** .....
.....
.....

**Ký duyệt, tuần 8**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

**Tuần 9**
***Tiết 17,18***
***Ngày soạn: 27/10/2017***

## *Tiết 17:* THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU –CHẠY NGẮN

**I- Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu từ động tác 1-16(TDNĐ)
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.
-Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được động tác 1-16 (TDNĐ)
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- Thực hiện được chạy bền trên đại hình tự nhiên

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy, loa máy.

- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| 1/. Phần mở đầu:<br>- *Nhận lớp:* Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - *Khởi động:*<br>+ Chạy nhẹ nhàng vòng sân.<br>+ Xoay các khớp<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ. | 200m | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Kiểm tra bài cũ:<br>+ 4 em thực hiện bài TDNĐ. | | - GV nhận xét – cho điểm. |
| **2. Phần cơ bản:**<br>2.1. Ôn bài TDNĐ. | $34^P$ | - GV nhắc lại tính chất kỹ thuật của các động tác đối với bài TDNĐ. |
| - Luyện tập từ động tác 1 □ 16 bài TDNĐ. | 4 x 8 | - Cả lớp đồng loạt thực hiện ghép theo nhạc.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| 2.1. Chia nhóm tập luyện:<br>- Nữ: Ôn từ động tác 1 □ 16.<br>- Nam: Luyện tập chạy ngắn.<br>+ Chạy tốc độ cao 30m. | 4 x 8 | - Thực hiện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br>- GV hướng dẫn HS nam thực hiện. |

| | | |
|---|---|---|
| + Hồn thiện kỹ thuật chạy ngắn: 100m xuất phát thấp có bàn đạp.<br>2.3. Chuyển nội dung:<br>- Nam: Ôn bài TDNĐ (1  16).<br>- Nữ: Luyện tập chạy ngắn.<br>+ Chạy 30m với tốc độ cao.<br>+ Hồn thiện kỹ thuật chạy 100m xuất phát thấp có bàn đạp.<br>2.4. Củng cố:<br>- Thực hiện bài TDNĐ<br>- Chạy 30m với tốc độ cao.<br>2.5. Chạy bền:<br>- Trò chơi "Bóng ném".<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lõng.<br>- Nhận xét.<br>- Bài tập về nhà. | 4 x 8<br><br>5P | xxxx x<br>xxxx x<br>- GV theo dõi tính thời gian.<br>- Dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br>- GV hướng dẫn, theo dõi và sữa sai.<br>- GV nhận xét.<br>- GV phổ biến, giới thiệu cách chơi và luật chơi.<br>- HS tham gia nhiệt tình.<br>- GV xuống lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Ôn bài TDNĐ. |

# Tiết 18: : Kiểm tra bài TDNĐ

**I.Mục tiêu bài học:**

**Kiến thức**

-Hồn thiện tốt bài tập thể dục

**Kỹ năng**

-Biết cách thực hiện cơ bản đúng, đều, đẹp bài thể dục.

**Thái độ**

-Thái độ tập luyện nghiêm túc .

-Áp dụng tập luyện hằng ngày ở nhà

-Không uống bia rượu, hút thuốc lá và các chất kích thích khác.

-Đảm bỏa an tồn trong suốt quá trình tập luyện.

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
-Năng lực giải quyết vấn đề về các bài thể dục
-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện dạy học**

- Sân tập, loa máy.
- Sổ điểm, ghế GV.

**III. Tổ chức hoạt động.**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1- Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung kiểm tra. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động chung:<br>+ Xoay các khớp. | | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **2- Phần cơ bản:**<br>- Nội dung kiểm tra, cho điểm.<br>+ Thực hiện theo nhóm bài TDNĐ.<br>+ Mỗi nhóm 5 em thực hiện ghép với nhạc.<br>- Cách cho điểm:<br>+ Điểm 9 – 10: tập đúng nhịp và tương đối đúng các kỹ thuật động tác. Quên 2 – 3 nhịp. Diễn cảm tốt.<br>+ Điểm 7 – 8: Quên 4 – 5 nhịp. Diễn cảm tương đối. | $34^P$<br>4lx8n | - GV hướng dẫn HS khởi động.<br>- GV gọi tên theo nhóm đã phân công.<br>- Cho điểm theo nhóm.<br>- Công bố cách cho điểm để HS nắm được.<br>- Đội hình kiểm tra<br>x x x |

| | | |
|---|---|---|
| + Điểm 5 – 6: Quên 6 – 8 nhịp. Diễn cảm chưa tốt.<br>+ Dưới 5 điểm: Quên nhiều nhịp.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét | 5P | x x<br><br>GV xuống lớp<br>- Tích cực – tự giác.<br>- Công bố điểm. |

**Ký duyệt, tuần 9**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 10**
***Tiết 19,20***
***Ngày soạn3/1/2017***

## ***Tiết 19,20:*** CHẠY NGẮN - TTTC

### I- Mục tiêu bài học:

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật đệm bóng
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật đệm bóng
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn
- **Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật chuyền bóng, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy,

- Dây đích, còi, …

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| <u>1/. Phần mở đầu:</u><br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung buổi học. | 6-8$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi<br>+ Đá chân trước, chân sau, chân ngang… | | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| <u>2/. Phần cơ bản:</u><br>* Chạy ngắn<br>-Hồn thiện kỹ thuật chạy ngắn | 70-72$^{P}$ | Hs chạy trên đường chạy 80-10m<br>- GV giới thiệu, phân tích kỹ thuật động tác, làm mẫu, rồi hướng dẫn HS tập luyện. |
| | 5$^{L}$ | x x x x x x |
| 2.1/. Bài tập 1: | 5$^{L}$ | x x x x x |
| - Các động tác bổ trợ trong bóng chuyền. | 5$^{L}$<br>5$^{L}$ | - HS thực hiện theo hàng.<br>- GV theo dõi sữa sai. |

| | | |
|---|---|---|
| + Bật cao tại chỗ.<br>+ Bật uỡn thân tại chỗ.<br>+ Đi ba bước đặt chân giậm nhảy.<br>+ Chạy tăng tốc 15m.<br><br><br>2.2/. Bài tập 2:<br>- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Gồm 3 tư thế: thấp, trung bình, cao.<br>* Đứng 2 chân rộng bằng vai, trọng tâm ở 2 chân, người hơi ngã về trước, 2 tay co tự nhiên, khuỷu tay ở ngang hông, cẳng tay song song với đùi.<br><br>. Trò chơi: "Bóng chuyền nhanh". | | - GV giới thiệu các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền.<br>- GV làm mẫu, hướng dẫn HS thực hiện.<br>- Cả lớp thực hiện theo khẩu lệnh chung.<br>- GV giới thiệu, phân tích kỹ thuật di chuyển, làm mẫu.<br>- HS chú ý theo dõi và thực hiện theo hàng.<br><br><br><br>GV phổ biến luật chơi<br>- HS nắm luật và tham gia chơi nhiệt tình. |
| <u>3/. Phần kết thúc:</u><br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br><br>- Dặn dò. | 5-8$^{P}$ | GV xuống lớp.<br>- HS thả lỏng tích cực, tự giác.<br>- Những ưu, khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập thể lực. |

**Rút kinh nghiệm** **..........................................................................................................**
**...........................................................................................................................**
**.............**

**Ký duyệt, tuần 10**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 11**
**Tiết 21,22**
**Ngày soạn 10/11/2019**

# *Tiết 21:* CHẠY NGẮN – BÓNG CHUYỀN

## I- Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật đệm bóng
- Năm được một số động tác bổ trợ .
-Hiểu được kỹ thuật chạy ngắn.

*** Kỹ năng**

- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật đệm bóng
- Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn

**- Thái độ**

-Tự giác,tích cực học môn thể dục, có thói quen tự tập hằng ngày. Biết ứng xử đúng trong hoạt động thể dục thể thao theo phương châm "Thể thao- đồn kết-Trung thực- Cao thượng".

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật chuyền bóng, các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, đường chạy,
- Dây đích, còi, bóng chuyền

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| 1/. Phần mở đầu:<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung buổi học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **B. Phần cơ bản:**<br><br>**1: Chạy ngắn**<br><br>-Hồn thiện kỹ thuật chạy ngắn | $32^P$ | GV nhắc lại kỹ thuật chạy ngắn, hướng dẫn học sinh tập luyện<br><br>Hs chạy trên đường chạy 80-10m<br>GV theo dõi sửa sai |
| **2: Bóng chuyền**<br><br>* Các động tác bổ trợ trong bóng chuyền.<br><br>-Bài tập kỹ thuật di chuyển<br><br>* Ôn<br>- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | - GV giới thiệu, phân tích kỹ thuật động tác, làm mẫu, rồi hướng dẫn HS tập luyện.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Hs thực hiện đồng loạt<br>- GV theo dõi sữa sai.<br><br>Chai nhóm luyện tập kỹ thuật chuyền bóng<br><br>- GV giới thiệu phân tích kỹ thuật |

| | | |
|---|---|---|
| *Học mới<br>- Kỹ thuật đệm bóng<br><br><br>Trò chơi: "Bóng chuyền nhanh".<br><br><br><br><br><br>**C.Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | <br><br><br><br><br><br><br>5P | động tác, làm mẫu, hướng dẫn HS tập luyện.<br>- Hs tập luyện theo nhóm<br>-Gv theo dõi chú ý sửa sai<br><br><br><br>- GV phổ biến luật chơi<br>- HS nắm luật và tham gia chơi nhiệt tình.<br>-GV xuống lớp.<br>- HS thả lỏng tích cực, tự giác.<br>- Những ưu, khuyết điểm .<br>- Về nhà tập luyện thường xuyên |

## Tiết 22: Kiểm tra Chạy ngắn

**I- Mục tiêu bài học:**

*** Kiến thức**

-Biết cách thực hiện chạy cự ly ngắn

*** Kỹ năng**

-Thực hiện đúng các giai đoạn của chạy ngắn

-Đạt tiêu chuẩn RLTT(chạy ngắn)

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc ,đảm bảo an tồn

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các động tác bổ trợ chạy ngắn.

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, đường chạy,

- Dây đích, còi, đồng hồ bấm thời gian,

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:** | 6P | |

| | | |
|---|---|---|
| - Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung kiểm tra.<br><br><br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br><br><br><br>**B. Phần cơ bản:**<br>- Nội dung kiểm tra<br><br>+ Tự ôn tập kỹ thuật chạy ngắn.<br>+ Hình thức kiểm tra: Gọi theo danh sách A, B, C… nam, nữ riêng.<br>+ Nội dung kiểm tra kỹ thuật chạy ngắn.(80m)<br><br>- Biểu điểm kỹ thuật:<br>+ Đạt: Kỹ thuật tốt, đạt thành tích từ 12-16''<br>+ Chưa đạt: Kỹ thuật chưa đạt, đạt thành tích dưới 16''.<br><br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 34$^{P}$<br><br>5$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- HS khởi động.<br><br>- GV giới thiệu, nhắc lại điều luật để các em không phạm quy, vi phạm.<br>+ HS tự ôn tập.<br>- Mỗi đợt, 2 em thực hiện chạy một lần.<br>xxxxx<br>xxxxx<br>x<br>x<br>- GV theo dõi bấm đồng hồ.<br><br><br>GV xuống lớp<br>- Lớp tích cực thả lỏng.<br>- Công bố điểm. |

**Ký duyệt, tuần 11**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 12**
**Tiết 23-24**
**Ngày soạn 18/11/2017**

# Cầøu lông – Bóng chuyền(TTTC)

## I- Mục tiêu bài học:

### * Kiến thức

-Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )
- Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp đánh cầu thấp thuận tay,trái tay và kỹ thuật di chuyển lên hai góc gần lưới

### * Kỹ năng

-Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

-Thực hiện được di chuyển đơn bước (tiến,lùi ) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay,trái tay

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật về bóng chuyền và kỹ thuật đáng cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu
- còi, bóng chuyền 10 quả

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| 1/. Phần mở đầu:<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br>- Khởi động<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện TTCB trong bóng chuyền. | 6-8$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp và khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- GV nhận xét – cho điểm.<br>GV giới thiệu, phân tích kỹ thuật động tác, làm mẫu, hướng dẫn học sinh tập luyện |
| 2/. **Phần cơ bản:**<br>2.1. **Cầu lông**<br>*Học mới:<br>-Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu<br><br>-Tập mô phỏng kỹ thuật di chuyển đơn bước( tiến, lùi)két hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay<br><br>-Kỹ thuật di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận | 70-72$^{P}$ | Hs tập luyện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của giáo viên<br><br>- Đồng loạt cả lớp thực hiện.<br><br>Hs tập luyện theo phương pháp xoay vòng. |

| | | |
|---|---|---|
| tay và trái tay<br><br>2.2.**Bóng chuyền**<br>- Bài tập bổ trợ.<br>- Ôn các tư thế chuẩn bị.<br>- Ôn các bước di chuyển.<br><br>* Học mới:<br>Mô phỏng kỹ thuật chuyền bóngø cao tay bằng hai tay và kỹ thuật đệm bóng<br><br>- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay và kỹ thuật đệm bóng ở khoảng cách gần.<br><br>***Củng cố***:<br>- Thực hiện chuyền bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt.<br>2.4/. Trò chơi:<br>"Bóng chuyền 6".<br><br>**<u>3/. Phần kết thúc:</u>**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br><br>- Dặn dò. | 8P | Gv theo dõi chú ý sửa sai<br><br>- GV giới thiệu, phân tích các giai đoạn khi chuyền bóng đi. Làm mẫu, hướng dẫn HS tập luyện.<br><br>- Đồng loạt cả lớp tập luyện theo tín hiệu.<br><br>- Đội hình tập luyện giữa hai em với khoảng cách gần.<br><br>- Một nhóm 2 em thực hiện chuyền bóng qua lại.<br>- GV theo dõi, sữa sai cho HS.<br><br>- GV nhận xét.<br><br>- GV phổ biến luật chơi.<br>- Học sinh nắm luật và tích cực tự giác tham gia.<br><br>GV xuống lớp.<br>- HS thả lỏng tích cực, tự giác.<br>- Những ưu, khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập luyện: nằm sắp chống đẩy. |

**Ký duyệt, tuần 12**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

**Tuần 13**
**Tiết 25, 26**
**Ngày soạn 24/11/2017**

## Cầu lông – Bóng chuyền

**I- Mục tiêu bài học:**

*** Kiến thức**

-Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng
- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao-sâu, thấp-gần
-Biết một số điểm trong luật bóng chuyền
- Biết một số điểm trong luật cầu lông

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
-Thực hiện được đệm bóng
-Thực hiện được phát cầu cao-sâu, thấp-gần
-Biết một số điểm trong luật cầu lông –luật bóng chuyền
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật về bóng chuyền và kỹ thuật đáng cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu

- còi, bóng chuyền 10 quả

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1/. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br><br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.<br>**2/. Phần cơ bản:**<br>• **Cầu lông**<br>Bài tập bổ trợ<br>-Tập mô phỏng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay<br><br>Ôn tập: kỹ thuật di chuyển lên 2 góc gần lưới<br><br>- Học mới :<br>Kỹ thuật phát cầu cao-sâu, thấp-gần<br><br>-giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông | 6P<br><br>76P | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét, cho điểm.<br><br>- Tập đồng loạt cả lớp<br><br>- Từng cặp đối diện với nhau tập luyện.<br>- Đội hình tập luyện.<br><br>-GV giới thiệu phân tích kỹ thuật động tác, làm mẫu, hướng dẫn học sinh tập luyện<br>Hs theo dõi tập luyện dưới sự hướng dẫn của giáo viên |

| | | |
|---|---|---|
| *** Bóng chuyền**<br>Bài tập bổ trợ<br>-Tập mô phỏng kỹ thuật chuyền bóng cao tay và thấp tay<br><br>Ôn tập<br>- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.<br><br>- Chuyền bóng thấp tay (Đệm bóng).<br><br>- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay trên lưới.<br><br>**3/. Phần kết thúc:**<br><br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 8P | -Hs tập đồng loạt<br><br>- 2-4 em một quả bóng đứng khoảng cách vừa phải để chuyền bóng.<br><br>- GV theo dõi sữa sai.<br><br>Hs tập chuyền bóng trên lưới<br><br>Đội hình xuống lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Tập kỹ thuật phát bóng cao tay và thấp tay. |

**Ký duyệt, tuần 13**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|

| | |
|---|---|
| | |

**Tuần 14**
**Tiết 27-28**
**Ngày soạn 2/12/2019**

# Tiết 27,28: Cầu lông –TTTC

## I- Mục tiêu bài học:

*** Kiến thức**

-Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay -Đệm bóng, phát bóng thấp tay và cao tay chính diện

- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao sâu và phát cầu thấp gần

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay , đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện được phát cầu cao sâu và thấp gần

-Biết một số điểm trong luật cầu lông –luật bóng chuyền

-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật về bóng chuyền và kỹ thuật đánh cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu
- còi, bóng chuyền 10 quả

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br><br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật chuyền | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>Hs khởi động kỹ<br><br>- GV nhận xét, cho điểm. |

| | | |
|---|---|---|
| bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.<br>**B. Phần cơ bản:**<br>**1.Cầu lông:**<br>* Bài tập bổ trợ: Kỹ thuật di chuyển đơn bước.<br>*Ôn tập.<br>-Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.<br>-Kỹ thuật phát cầu cao sâu và thấp gần<br>**2. Bóng chuyền:**<br>- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.<br>- Đệm bóng.<br>2.3. Hồn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay trên lưới.<br>- Ôn tập kỹ thuật phát bóng thấp tay và cao tay trên lưới.<br>2.4. Trò chơi: Lò cò tiếp sức | 76[P] | - GV nêu yêu cầu hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>-Đồng loạt cả lớp<br>- GV làm mẫu, phân tích sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>-Hs tập luyện<br>- Từng cặp đối diện với nhau tập luyện.<br>- GV quan sát sửa sai<br>-Gv giới thiệu bài tập, hướng dẫn hs tập luyện<br>- Đội hình tập luyện.<br>-Hs tập luyện trên lưới<br>- Hai em một quả bóng đứng khoảng cách vừa phải để chuyền bóng.<br>- GV theo dõi sữa sai.<br>Hs tập luyện theo phương pháp xoay vòng<br>- GV theo dõi sữa sai. |

| | | |
|---|---|---|
| 2.5. Củng cố:<br>- Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang bước đệm, bước chéo.<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 8P | - GV phổ biến luật chơi, HS tham gia nhiệt tình.<br><br>- GV quan sát nhận xét<br><br>GV xuống lớp<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Tập kỹ thuật phát bóng cao tay và thấp tay. |

**Ký duyệt, tuần 14**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 15**
**Tiết 29-30**
**Ngày soạn 8/12/2019**

## Tiết 29,30: Cầu lông –Bóng chuyền

### I- Mục tiêu bài học:

*** Kiến thức**

-Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng, phát bóng thấp tay và cao tay chính diện
- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao sâu và phát cầu thấp gần

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
-Thực hiện được đệm bóng ,phát bóng
-Thực hiện được phát cầu cao sâu và thấp gần
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật về bóng chuyền và kỹ thuật đánh cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu
- còi, bóng chuyền 10 quả

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng | 6-8P<br><br>72P | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét, đánh giá |
| **B. Phần cơ bản:**<br>1. Cầu lông:<br>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, kết hợp đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.<br><br>- Kỹ thuật di chuyển lên 2 góc lưới.<br><br>-Kỹ thuật phát cầu cao sâu và thấp gần<br><br>2. **Bóng chuyền**<br>*Ôn tập<br><br>+Kỹ thuật chuyền bóng,đệm bóng | | Chia nhóm tập luyện trên sân cầu lông<br>Gv theo dõi sửa sai<br>.<br><br>Chia nhóm tập luyện |

| | | |
|---|---|---|
| + Hồn thiện kỹ thuật chuyền bóng.đệm bóng<br><br>+ Kỹ thuật phát bóng thấp tay và cao tay chính diện | | Hs tập luyện trên lưới<br>Gv theo dõi chú ý sửa sai |
| * Củng cố:<br>- Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay và cao tay.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | $6^{P}$ | Đấu tập :chia đội đấu tập với nhau<br><br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Ôn kỹ thuật chuyền bóng, tuần tới kiểm tra. |

**Ký duyệt, tuần 15**

**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 16
Tiết 31-32
Ngày soạn 14/12/2017

# Tiết 31: Cầu lông – Bóng chuyền

## I- Mục tiêu bài học:

*** Kiến thức**

-Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng, phát bóng thấp tay và cao tay chính diện

- Biết cách thực hiện kỹ thuât đánh cầu thấp thuận tay và trái tay ,kỹ thuật phát cầu cao sâu và phát cầu thấp gần

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

-Thực hiện được đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay,kỹ thuật phát cầu cao sâu và thấpgần

-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật về bóng chuyền và kỹ thuật đánh cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, vợt ,cầu
- còi, bóng chuyền 10 quả

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ | | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **B. Phần cơ bản:**<br>1. Cầu lông:<br>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến lùi. | $34^P$ | - HS khởi động kỹ dưới sự điều khiển của lớp trưởng.<br>- Thực hiện đồng loạt. |
| - Ôn kỹ thuật di chuyển lùi về 2 góc cuối sân.<br>- Ôn kỹ thuật di chuyển ngang kết hợp đánh cầu thấp thuận, trái tay.<br>- Ôn kỹ thuật di chuyển lên 2 góc kết hợp đánh cầu. | $5 – 10^L$ | x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| -Ôn kỹ thuật phát cầu cao, sâuvà thấp gần<br>+Đấu tập | | - GV chia nhóm tập luyện và đấu tập trên sân |
| 2.2. Bóng chuyền:<br>+ Ôn các kỹ thuật.<br>+ Đấu tập | | - Các em tự ôn các nội dung đã học. |
| 2.3. Củng cố: | | - Nam riêng, nữ riêng |

| | | |
|---|---|---|
| - Thực hiện các kỹ thuật di chuyển kết hợp đánh cầu.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | $5^P$ | - GV nhận xét.<br><br><br><br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập bổ trợ phát triển sức mạnh tay. |

## Tiết 32: Kiểm tra Cầu lông

**I. Mục tiêu:**

**+Kiến thức**

- Nắm được kỹ thuật phát cầu trái tay

-Nắm được kỹ thuật di chuyển kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

**+Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay.

- Nâng cao thành tích

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật đánh cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

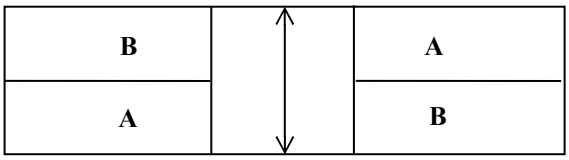
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu
- còi, sổ điểm

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung kiểm tra.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Nội dung kiểm tra*:<br>- Kỹ thuật di chuyển kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.<br>- Kỹ thuật phát cầu trái tay.<br>*2.2. Hình thức kiểm tra*:<br>- Gọi 2 em vào sân mỗi em một bên tiến hành kiểm tra.<br>+ Mỗi em thực hiện đỡ cầu 10 lần.<br>+ Mỗi em đánh cầu tốt được một điểm.<br>- Đánh giá chất lượng theo mức:Đạt, Chưa đạt<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | $5^P$<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>$34^P$<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>$5^P$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>⊗ x x x x x x<br>△GV<br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>△GV<br>- GV giới thiệu nội dung, hình thức và phương pháp kiểm tra.<br>  <br><br>+ A – HS thực hiện kỹ thuật di chuyển và đánh cầu cơ bản tốt.<br>+Chư đạt Sai sót nhiều trong các bước di chuyển , đánh cầu chưa tốt.<br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm giờ kiểm tra.<br>- Về ôn tập bổ trợ nhảy cao. |

**Ký duyệt, tuần 16**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

Tuần 17
Tiết 33, 34
Ngày soạn……2017

# Tiết 33 + 34: Ôn tập học kỳ I
# Cầu lông

## I. Mục tiêu bài học

*** Kiến thức :**

- Nắm được kỹ thuật phát cầu cao sâu, thấp gần.

-Nắm được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phát cầu cao sâu ,thấp gần

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay,trái tay

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật đánh cầu .

-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao, sâu. | 6-8$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>Gọi 2 em hs lên kiểm tra<br>- GV nhận xét – cho điểm. |
| **B. Phần cơ bản:**<br>*1. Ôn tập Cầu lông:*<br>- Kỹ thuật đánh cầu thấp kết hợp với các bước di chuyển.<br><br><br>-Kỹ thuật di chuyển lên 2 góc gần lưới<br><br><br>- Kỹ thuật phát cầu trái tay | 70-72$^{P}$ | GV giới thiệu bài tập, hướng dẫn học sinh tập luyện<br>Chia nhóm tập luyện<br><br>- Đội hình tập luyện |

| | | |
|---|---|---|
| thấp gần<br><br>*2. đấu tập*<br><br>*3. Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật phát cầu.<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 5P | GV theo dõi chú ý sửa sai<br><br>-Chia đội hình đấu tập.<br>2 em một đội, áp dụng luật và kỹ thuật đã học vào thi đấu<br><br>- GV nhận xét.<br><br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập phát cầu giờ sau kiểm tra học kỳ I. |

**Ký duyệt, tuần 17**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 18
Tiết 35, 36
Ngày soạn 29/12/2017

# Kiểm tra học kỳ I
# Cầu lông

**I. Mục tiêu:**

**+Kiến thức**

- Nắm được kỹ thuật phát cầu trái tay

-Nắm được kỹ thuật di chuyển kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

**+Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển kết hợp với đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay.

- Nâng cao thành tích

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày
-Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
-Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật đánh cầu .
-Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, vợt ,cầu, sổ theo dõi

**Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Nội dung kiểm tra*:<br>- Kỹ thuật di chuyển kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.<br>*2.2. Hình thức kiểm tra*:<br>- Gọi 2 em vào sân mỗi em một bên tiến hành kiểm tra.<br>+ Mỗi em thực hiện đỡ cầu 10 lần.<br>+ Mỗi em đánh cầu tốt được một điểm.<br>- Đánh giá chất lượng theo mức : Đạt; Chưa đạt.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | $10^P$<br><br><br><br><br><br><br>$70^P$<br><br><br><br><br><br><br>$10^P$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>GV<br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>GV<br>- GV giới thiệu nội dung, hình thức và phương pháp kiểm tra.<br>B \| A<br>A \| B<br>+ Đạt: HS thực hiện kỹ thuật di chuyển và đánh cầu cơ bản tốt<br>Chưa đạt: Sai sót nhiều trong các bước di chuyển, đánh cầu chưa tốt.<br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm giờ kiểm tra.<br>- Về ôn tập bổ trợ nhảy cao. |

**Ký duyệt, tuần 18**
**Ngày.... tháng....năm 2019**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

Tuần 20
Tiết 37,38
Ngày soạn ……2017

# NHẢY CAO - ĐÁ CẦU

## I. Mục tiêu:

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện đứng tại chỗ đá lăng –xoay mũi bàn chân ,đi một bước đá lăng xoay mũi bàn chân .

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu .

***Kỹ năng**

- Thực hiện được đứng tại chỗ đá lăng-xoay mũi bàn chân,đi một bước đá lăng-xoay mũi (gót) bàn chân.

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau. | | x x x x x x<br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **B. Phần cơ bản:**<br>**1.Nhảy cao**<br>*Bài tập bổ trợ:<br>Bài tập 1:<br>- Đứng tại chỗ đá chân lăng.<br>- Di chuyển đá chân lăng.<br><br>* Bài tập 2:<br>-Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi bàn chân. | 70-72$^{P}$ | - GV giới thiệu bài tập, làm mẫu, hướng dẫn hs tập luyện<br>+ Tập đồng loạt cả lớp<br>- Chia tổ tập luyện<br>+ Tập luyện theo tổ.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- GV theo dõi sữa sai. |
| * Học mới<br>Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng:<br>- Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng gồm 4 giai đoạn:<br>+ Chạy đà.<br>+ Giậm nhảy.<br>+ Trên không.<br>+ Tiếp đất.<br>- Trong đó giai đoạn giậm nhảy là giai đoạn quan trọng nhất.<br>* Củng cố:<br>- Hai em đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi bàn chân. | | - GV làm mẫu, phân tích động tác.<br>- HS theo dõi<br>- HS nắm các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.<br>- Áp dụng các giai đoạn này vào luyện tập.<br>- GV nhận xét. |
| **2.Đá cầu:**<br>*Học mới:<br>+Kỹ thuật di chuyển, tâng, "búng" cầu.<br>-Tập bổ trợ không cầu<br><br>-Tập tiếp xúc với cầu | | - GV làm mẫu phân tích, sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.<br>-Tập bổ trợ không cầu đồng loạt<br>-Mỗi em một quả cầu thực hiện động tác tâng "búng" cầu |

| | | |
|---|---|---|
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 5-7$^{P}$ | - GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Ôn bài tập bổ trợ. |

**Ký duyệt, tuần 20**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 21
Tiết 39-40
Ngày soan …….2018

# Đá cầu – Nhảy cao – Chạy bền

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.**

***Kiến thức:**

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu

-Biết cách thực hiện bài tập bổ trợ nhảy cao

-Biết được kích thước sân và lưới đá cầu

***Kỹ năng**

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

-Nắm được kích thước sân và lưới đá cầu

-Thực hiện được bài tập bổ trợ

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br>- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>**B. Phần cơ bản:**<br>*1. Đá cầu:*<br>- Ôn tập:<br>+ Kỹ thuật di chuyển, tâng "búng" cầu. | 10P<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>70-72P | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét cho điểm.<br><br><br><br><br><br>-Đồng loạt cả lớp tập bổ trợ không cầu |

| | | |
|---|---|---|
| + Chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- Học mới kích thước sân và lưới.<br><br><br><br><br>*2. Nhảy cao*<br>+Một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh của chân<br>Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau di chuyển 15m<br>-Nhảy lò cò<br>- Di chuyển giậm nhảy đá chân lăng chính diện<br>*3. Chạy bền:*<br>Chạy trên địa hình tự nhiên<br><br>*2.3. Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>5P | Chia tổ, nhóm tập luyện tâng búng cầu, chuyền cầu<br>Gv theo dõi sửa sai<br><br><br>- GV theo dõi sữa sai.<br><br><br><br>11m88<br><br>-Tập đồng loạt bổ trợ nhảy cao<br><br>- GV làm mẫu, phân tích động tác.<br>- HS theo dõi thực hiện nhiều lần.<br><br>- Hs chạy hết cự ly<br><br>- GV nhận xét.<br><br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Ôn bài tập bổ trợ. |

**Ký duyệt, tuần 21**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 22
Tiết 41-42
Khối 10

Ngày soạn 30/01/2020

# Nhảy cao – Đá cầu

## I. Mục tiêu:

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện đứng tại chỗ đá lăng –xoay mũi bàn chân ,đi một bước đá lăng xoay mũi bàn chân .

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu .

***Kỹ năng**

- Thực hiện được đứng tại chỗ đá lăng-xoay mũi bàn chân,đi một bước đá lăng-xoay mũi (gót) bàn chân.

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br>- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật di chuyển tâng "búng" cầu. | 10P | - Đội hình nhận lớp:<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br><br>- GV nhận xét cho điểm. |
| **B. Phần cơ bản:**<br><br>*2.1.Ôn tập nhảy cao*<br>*Bài tập bổ trợ*<br>- Bật cao tại chỗ.<br>- Bật với có đà.<br><br><br>- Đứng tại chỗ đá chân lăng.<br>- Di chuyển đá chân lăng. | 70-72P | -Gv giới thiệu, làm mẫu tập bổ trợ nhảy cao<br>Hướng dẫn hs tập luyện<br><br>+ Tập luyện theo hàng.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| * Bài tập 2: Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi bàn chân.<br>* Bài tập 3: Đà một bước-giậm nhảy đá lăng<br>* Bài tập 4: đà 3-5 bước –giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện<br><br>*2.2. Đá cầu:*<br><br>- Ôn tập kỹ thuật di chuyển, tâng, "búng" cầu.<br><br>- Chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br><br>*2.4. Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 5P | - GV theo dõi sữa sai.<br><br>- GV làm mẫu, phân tích động tác.<br>- HS theo dõi thực hiện nhiều lần.<br><br>-Gv chú ý sửa sai<br><br>-Học sinh ôn tập đồng loạt không cầu<br>-Mỗi hs một quả cầu tại chỗ tự tâng búng cầu<br><br>-Hai em một quả cầu tập lchuyền cầu với nhau<br><br>-Hs tập chuyền cầu trên lưới<br>Gv theo dõi sửa sai<br><br>- GV nhận xét.<br><br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Ôn bài tập bổ trợ. |

**Ký duyệt, tuần 22**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 23
Tiết 43-44
Ngày soạn……..2018

# Cầu lông – Nhảy cao – Chạy bền

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến tức, kỹ năng, thái độ.**

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện mô phỏng động tác qua xà

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu .

-Hiểu được một số điều luật điền kinh ( phần nhảy cao)

***Kỹ năng**

- Thực hiện được mô phỏng động tác qua xà

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br><br><br>- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật di chuyển tâng "búng" cầu. | 6-8$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- HS khởi động kỹ dưới sự điều khiển của lớp trưởng.<br><br>- GV nhận xét – cho điểm. |
| **B. Phần cơ bản:**<br><br>*2.1.Ôn tập nhảy cao*<br>*Bài tập bổ trợ*<br>- Bật cao tại chỗ.<br>- Bật với có đà.<br>- Đứng tại chỗ đá chân lăng.<br>- Di chuyển đá chân lăng.<br>- Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi bàn chân.<br>-Đà 3-5 bước –giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện<br><br><br>* Học mới.<br>-Giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không<br><br>- Một số điều luật điền kinh( phần nhảy cao) | 70-72p | - GV hướng dẫn HS ôn tập.<br><br>- Tập đồng loạt<br><br>GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác, hướng dẫn HS tập luyện.<br><br><br><br><br><br>Hs nắm được luật |

| | | |
|---|---|---|
| *2.2. Đá cầu:*<br><br>- Ôn tập kỹ thuật di chuyển, tâng, "búng" cầu.<br><br>-Chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>-<br>-<br>-. *Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>-<br>-<br>- *2.4. Chạy bền*<br>- Chạy trên địa hình tự nhiên<br><br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 5P | - Đội hình tập luyện đồng loạt.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>Hai hs một quả cầu tập chuyền cầu với nhau<br><br>- GV theo dõi – chú ý sữa sai.<br><br>- Phối hợp giữa nhịp thở và đánh tay.<br><br>GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập luyện hàng ngày. |

**Ký duyệt, tuần 23**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 24
Tiết 43-44
Ngày soạn……..2018

# Đá cầu – Nhảy cao – Chạy bền

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến tức, kỹ năng, thái độ.**

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện mô phỏng động tác qua xà, kỹ thuậy chạy đà-giậm nhảy-trên không

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu .

-Hiểu được một số điều luật điền kinh ( phần nhảy cao), một số điều trong luật đá cầu

***Kỹ năng**

- Thực hiện được mô phỏng động tác qua xà

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

- Nắm được luật vận dụng vào thi đấu

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | 6-8$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.<br><br>- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật di chuyển tâng "búng" cầu.<br>**B. Phần cơ bản:**<br><br>*1.Nhảy cao*<br>**Bài tập bổ trợ*<br>- Đứng tại chỗ đá chân lăng.<br>- Di chuyển đá chân lăng.<br>- Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi bàn chân.<br>-Đà 3-5 bước –giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện<br><br>* Ôn tập<br>-Giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không.<br>* Học mới<br>-Kỹ thuật tiếp đất<br><br>- Một số điều luật điền kinh( phần nhảy cao)<br><br>*2. Đá cầu:*<br><br>* Ôn tập kỹ thuật di chuyển, tâng, "búng" cầu.<br><br>-Chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- | 70-72P | - Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- HS khởi động kỹ dưới sự điều khiển của lớp trưởng.<br><br>- GV nhận xét – cho điểm.<br><br>- GV hướng dẫn HS ôn tập.<br><br>- Tập đồng loạt<br><br>-Tập luyện theo phương pháp dòng chảy<br><br>GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác, hướng dẫn HS tập luyện.<br><br>Hs nắm được luật<br><br>Mỗi hs một quả cầu tự tâng búng cầu<br>- Đội hình tập luyện đồng loạt.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Chia nhóm tập luyện<br>Hs tập luyện chuyền cầu trên lưới |

| | | |
|---|---|---|
| * giới thiệu một số điều luật đá cầu<br><br>* Đấu tập<br>- *Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>-<br>-<br>- *2.4. Chạy bền*<br>- Chạy trên địa hình tự nhiên<br><br>**C. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 5P | - GV theo dõi – chú ý sữa sai.<br>- Hs nắm luật vận dụng vào đấu trập<br>Chia tổ, nhóm đấu tập với nhau<br>-Đấu tập theo nhóm đồng đội<br>Gv theo dõi hs đấu tập nhắc nhở<br><br>- Phối hợp giữa nhịp thở và đánh tay.<br><br>GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập luyện hàng ngày. |

**Ký duyệt, tuần 24**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 25
Tiết 47-48
Ngày soạn…….2018

# Đá cầu – Nhảy cao – Chạy bền

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến tức, kỹ năng, thái độ.**

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện mô phỏng động tác qua xà, kỹ thuậy chạy đà-giậm nhảy-trên không

- Biết cách thực hiện di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu .

***Kỹ năng**

- Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng "búng" cầu.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, xà ,cầu đá, đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **A. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.<br>**B. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Nhảy cao:*<br>- Đi 3 bước giậm nhảy đá lăng.<br><br><br>- Ôn chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – đá lăng – qua xà – tiếp đất.<br><br><br><br>- Hồn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | 6-8$^{P}$<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>70-72$^{P}$ | - Đội hình nhận lớp thành 4 hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét – cho điểm.<br><br>Gv giới thiệu bài tập, hướng dẫn hs tập luyện<br><br>- Đội hình tập luyện<br>-Tập luyện theo phương pháp dòng chảy |

| | | |
|---|---|---|
| | | - GV theo dõi, chú ý sữa sai. |
| *2. Đá cầu:*<br>• Ôn tập:<br>-Kỹ thuật di chuyển, tâng, "búng" cầu.<br>-Chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>-<br>* Đấu tập<br>*2.3. Củng cố:* Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu.<br>*2.4. Chạy bền:*<br>- Bài tập phát triển sức bền Test thể lực rẻ quạt.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 6P | GV nhắc lại kỹ thuật động tác, hướng dẫn hs tập luyện.<br>Mỗi hs một quả cầu tự tâng búng cầu<br>-Tập đồng loạt<br>- Chia nhóm tập luyện<br>Hs tập luyện chuyền cầu trên lưới<br>- GV theo dõi – chú ý sữa sai.<br>- Hs nắm luật vận dụng vào đấu trập<br>Chia tổ, nhóm đấu tập với nhau<br>-Đấu tập theo nhóm đồng đội<br>Gv theo dõi hs đấu tập nhắc nhở<br>- Phối hợp giữa nhịp thở và đánh tay.<br>GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập luyện hàng ngày. |

**Ký duyệt, tuần 25**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Tuần 26
Tiết 49,50
Ngày soạn……..2018

# Tiết 49: KIỂM TRA ĐÁ CẦU

## I. Mục tiêu:

### 1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.

**+Kiến thức**

-Nắm được kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

**+Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. .

- Nâng cao thành tích

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, lưới, cầu đá, sổ theo dõi, đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu:** | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp: |

| | | |
|---|---|---|
| - Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu, biểu điểm.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br><br>**2. Phần cơ bản:**<br>***2.1. Nội dung kiểm tra*:** Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.<br><br>***2.2. Hình thức kiểm tra*:**<br>- Kiểm tra theo danh sách A, B, C.<br>- Mỗi em phát 5 quả (quả 2 điểm**).**<br>***2.3. Biểu điểm:***<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò. | 34P<br><br>5P | x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- HS khởi động kỹ trước khi kiểm tra.<br><br>- GV giới thiệu, hình thức, phương pháp kiểm tra.<br>- HS nắm được yêu cầu GV đề ra để thực hiện tốt những động tác trong quá trình kiểm tra.<br><br>- GV thông báo thang điểm:<br><br>Mức đạt<br>Phát cầu đạt từ 3 quả trở lên,đúng kỹ thuật<br>Mức chưa đạt<br>Phát cầu đạt dưới 3 quả, chưa đúng kỹ thuật<br><br>- GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm. |

# Tiết 50: NHẢY CAO - CHẠY BỀN

## I. Mục tiêu:

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

-Biết cách thực hiện chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất ,bài tập phát triển sức mạnh chân. Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao

-Biết một số điểm luật điền kinh (phần nhảy cao)

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên

***Kỹ năng**

- Thực hiện được cơ bản đúng chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất ,bài tập phát triển sức mạnh cao.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu:**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ. | $5^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| **2. Phần cơ bản:**<br>***2.1. Nhảy cao:***<br>+ Ôn tại chỗ đá lăng, xoay mũi bàn chân.<br>+ Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng lên cao.<br>+ Hồn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.<br><br>***Củng cố:***<br>- Thực hiện kỹ thuật nhảy cao.<br><br>***2.2. Chạy bền:***<br>- Nam 1.000m.<br>- Nữ 500m.<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 34P<br><br>5P | - GV nhận xét – cho điểm.<br>- Đội hình tập luyện.<br>-Tập đồng loạt<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- HS tích cực tập luyện.<br><br>Hs tập luyện theo phương pháp dòng chảy<br>+ Nâng dần thành tích<br><br>Gv theo dõi chú ý sửa sai<br><br>- Yêu cầu chạy hết cự ly thả lỏng tích cực khi về đích.<br>-<br><br>**- GV xuống lớp:**<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập phát triển sức mạnh chân tay. |

**Ký duyệt, tuần 26**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Tuần 27:**
**Tiết 51, 52**
**Ngày soạn….2018**

# Tiết 51, 52:
# NHẢY CAO - CHẠY BỀN

## I. Mục tiêu:

### 1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.

***Kiến thức**

-Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao

-Biết một số điểm luật điền kinh (phần nhảy cao)

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên

***Kỹ năng**

- Thực hiện được cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng ,nắm được một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+Chạy tại chỗ<br><br><br>Kiểm tra bài cũ<br>Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng | 5P | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- GV nhận xét – cho điểm. |
| **2. Phần cơ bản:**<br>***2.1. Nhảy cao:***<br>+ Ôn tại chỗ đá lăng, xoay mũi bàn chân.<br>+ Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng lên cao. | 70-72P | -Tập đồng loạt<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| + Hồn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.<br><br>***2.3. Củng cố:***<br>- Thực hiện kỹ thuật nhảy cao.<br><br>***2.2. Chạy bền:***<br>- Nam 800m<br>- Nữ 500m.<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | $6^P$ | - HS tích cực tập luyện.<br><br>Hs tập luyện theo phương pháp dòng chảy<br>+ Nâng dần thành tích<br><br>Gv theo dõi chú ý sửa sai<br><br>- Yêu cầu chạy hết cự ly thả lỏng tích cực khi về đích.<br>- **- GV xuống lớp:**<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập phát triển sức mạnh chân tay. |

**Ký duyệt, tuần 27**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

**Ngày soạn 17/03/2020**

**Tuần 28:**
**Tiết 53, 54**
**Khối 10**

# NHẢY CAO - CHẠY BỀN

## I. Mục tiêu:

### 1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.

***Kiến thức**

-Hồn thiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao

-Biết một số điểm luật điền kinh (phần nhảy cao)

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên

***Kỹ năng**

- Thực hiện được cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng ,nắm được một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+Chạy tại chỗ<br><br>Kiểm tra bài cũ<br>Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét – cho điểm. |
| **2. Phần cơ bản:**<br>***2.1. Nhảy cao:***<br>+ Ôn tại chỗ đá lăng, xoay mũi bàn chân.<br>+ Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng lên cao.<br>+ Hồn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | $30\text{-}32^P$ | -Tập đồng loạt<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- HS tích cực tập luyện.<br><br>Hs tập luyện theo phương pháp dòng chảy<br>+ Nâng dần thành tích<br><br>Gv theo dõi chú ý sửa sai |
| ***2.3. Củng cố:***<br>- Thực hiện kỹ thuật nhảy cao.<br><br>***2.2. Chạy bền:*** | | |

| | | |
|---|---|---|
| - Nam 800m<br>- Nữ 500m.<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 5P | - Yêu cầu chạy hết cự ly thả lỏng tích cực khi về đích.<br>**- GV xuống lớp:**<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện.<br>- Về nhà tập phát triển sức mạnh chân tay. |

## Tiết 54: Kiểm tra Nhảy cao

**I. Mục tiêu:**

**+Kiến thức**

-Kiểm tra 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

**+Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng .

- Nâng cao thành tích

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung kiểm tra.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp. | 8P | - Đội hình nhận lớp<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| + Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi. Tại chỗ<br>+ Gót chạm mông.<br>- Khởi động chuyên môn:<br>**2. Phần cơ bản:**<br>** Kiểm tra nhảy cao:*<br>*2.1. Nội dung kiểm tra:*<br>- Kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng".<br>*2.2. Hình thức kiểm tra:*<br>- Gọi tên HS theo danh sách A, B, C (Nam, nữ riêng).<br>*2.3. Phương pháp kiểm tra:*<br>- Mỗi mức xà HS được nhảy từ 1-$3^L$.<br>Nếu cả 3 lần nhảy không qua thì không được nhảy ở mức xà cao hơn. | $72^P$ | - GV hướng dẫn học sinh khởi động kỹ.<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV giới thiệu nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra.<br>- Lưu ý: Trọng tâm kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng là: Chạy đà – Giậm nhảy – Trên không. |
| *2.4. Cách cho điểm:*<br>- 9 – $10^đ$ thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao.<br>- 7 – $8^đ$ thực hiện đúng giai đoạn qua xà, các giai đoạn khác còn sai sót nhỏ.<br>- 5 – $6^đ$ thực hiện tương đối các giai đoạn.<br>- 3 – $4^đ$ thực hiện không đúng các giai đoạn.<br>- 9 – $10^đ$ thực hiện sai nhiều giai đoạn. | | - Thành tích: Nam: 1m15 – 1m20.<br>Nữ : 1m.<br>- Thành tích: Nam: 1m – 1m10.<br>Nữ : 0,90m – 0,95m.<br>- Thành tích: Nam: 1m.<br>Nữ : 0,80m.<br>- Thành tích: Nam: 0,95m.<br>Nữ : 0,60m. |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng – rủ tay, chân.<br>- Nhận xét.<br>- Giao bài tập về nhà. | $5^P$ | - GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Về tập bổ trợ tăng cầu. |

**Ký duyệt, tuần 28**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |

Ngày soạn 27/03/2020

Tuần 29
Tiết 55,56
Khối 10

# Bóng chuyền – Chạy bền

**I.Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ**

*** Kiến thức**

Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng,
- Chạy trên đai hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
-Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng.
- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ kiểm tra.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>+Bài võ cổ truyền 36 động tác | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>-Học sinh khởi động kỹ |
| **2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Luyện tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay:*<br>- Tập bổ trợ kỹ thuật không có bóng.<br><br><br><br><br>- Luyện tập kỹ thuật chuyền bóng: tập có bóng.<br><br>*2.2. Luyện tập kỹ thuật đệm bóng:*<br>- Tập bổ trợ không bóng.<br>- Tập bổ trợ tiếp xúc với bóng. | 70-$72^P$ | - GV nhắclại yêu cầu kỹ thuật chuyền bóng cao tay.<br>- Đội hình tập luyện<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Hai em một quả bóng chuyền qua lại với nhau. |

| | | |
|---|---|---|
| - Hồn thiện kỹ thuật đệm bóng.<br>*2.3. Củng cố:*<br>- 2em thực hiện kỹ thuật chuyền bóng và đệm bóng. | | - Thực hiện kỹ thuật đồng loạt cả lớp.<br>- Hai em một quả bóng tập luyện.<br><br>- GV nhận xét. |
| *2.4. Chạy bền:*<br>- Nam: 800m<br>- Nữ : 400m. | 5p | - Chạy hết cự ly. |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Giao bài tập về nhà. | | GV xuống lớp.<br>- Rủ chân tay.<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn bài tập bổ trợ kỹ thuật phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 29**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|
| | |

Ngày soạn 5/04/2020

Tuần 30
Tiết 57,58
Khối 10

# Bóng chuyền – Chạy bền

## I.Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ

*** Kiến thức**

-Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng,
- Chạy trên đai hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
-Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng.
- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ kiểm tra.<br><br><br><br><br>- Khởi động: | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| + Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ.<br>+Bài võ cổ truyền 36 động tác | | -Học sinh khởi động kỹ |
| **2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Luyện tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay:*<br>- Tập bổ trợ kỹ thuật không có bóng.<br><br>-Luyện tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay | 75P | - GV nhắclại yêu cầu kỹ thuật chuyền bóng cao tay.<br>- Đội hình tập luyện<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Hai em một quả bóng chuyền qua lại với nhau. |
| *2.2. Luyện tập kỹ thuật đệm bóng:*<br>- Tập bổ trợ không bóng.<br><br>- Hồn thiện kỹ thuật đệm bóng. | | - Thực hiện kỹ thuật đồng loạt cả lớp.<br>- Hai em một quả bóng tập luyện. |
| *2.3. Củng cố:*<br>- 2em thực hiện kỹ thuật chuyền bóng và đệm bóng. | | - GV nhận xét. |
| *2.4. Chạy bền:*<br>- Nam: 800m<br>- Nữ : 400m. | | - Chạy hết cự ly. |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Giao bài tập về nhà. | 7P | GV xuống lớp.<br>- Rủ chân tay.<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn bài tập bổ trợ kỹ thuật phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 30**
**Ngày.... tháng....năm 2020**

| TỔ TRƯỞNG | LÃNH ĐẠO |
|---|---|

| | |
|---|---|
| | |

Ngày soạn 13/04/2020

Tuần 31
Tiết 59,60
Khối 10

# Tiết 59, 60: Bóng chuyền – Chạy bền

## I- Mục tiêu bài học:

*** Kiến thức**

-Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng,
-Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chạy trên đai hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, kỹ thuật đệm bóng.
-Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.

- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+Bài võ cổ truyền 36 động tác.<br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng:* | $6^P$<br><br>$70\text{-}72^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét – cho điểm.<br>- GV nhắc lại những kỹ thuật cơ bản và hướng dẫn HS trong quá trình tập luyện kỹ thuật chuyền bóng.<br><br>- Hai em một quả bóng đứng đối diện cách nhau 3 – 5m chuyền bóng cho nhau. |

| | | |
|---|---|---|
| *2.2.Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:*<br>-Tập bổ trợ không bóng<br>- Tập bổ trợ với bóng | | - 2 em một quả bóng, đứng đối diện phát bóng qua lại cho nhau.<br>- GV theo dõi, chú ý sữa sai.<br>- GV giới thiệu, phân tích các giai đoạn của kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, làm mẫu, hướng dẫn HS tập luyện. |
| *2.4. Đấu tập:*<br>- Chia lớp thành 4 đội thi đấu với nhau:<br>+ đội nam.<br>+ đội nữ. | | - GV theo dõi sữa sai. |
| * Chạy bền:<br>- Nam 1000m.<br>- Nữ 500m | | - GV hướng dẫn HS làm thủ tục thi đấu.<br>- GV nhận xét sau mỗi nhóm chạy |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 5P | - Tích cực tự giác<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn tập phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 31 (tiết 59, 60)**

| **Ngày …tháng ….năm 2020** | **Tổ trưởng** | **Lãnh đạo** |
|---|---|---|
| | **Lê Tấn On** | |

Ngày soạn 18/04/2020

# Tiết 59, 60: Bóng chuyền – Chạy bền

## I- Mục tiêu bài học:

*** Kiến thức**

-Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay (trước mặt )-Đệm bóng,
-Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chạy trên đai hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, kỹ thuật đệm bóng.
-Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br><br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật đệm bóng*<br><br>*2.2.Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:*<br>-Tập bổ trợ không bóng<br>- Tập kỹ thuật phát bóng | $6^P$<br><br>70-72$^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- Đội hình khởi động.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br>- GV nhận xét – cho điểm.<br>- GV nhắc lại những kỹ thuật cơ bản và hướng dẫn HS trong quá trình tập luyện kỹ thuật chuyền bóng.<br><br>- Hai em một quả bóng đứng đối diện cách nhau 3 – 5m chuyền bóng cho nhau.<br><br>- 2 em một quả bóng, đứng đối diện phát bóng qua lại cho nhau.<br><br>- GV theo dõi, chú ý sữa sai.<br><br>Áp dụng luật bóng chuyền vào thi |

| | | |
|---|---|---|
| *2.4. Đấu tập:*<br>- Chia lớp thành 2 đội thi đấu với nhau:<br>+ đội nam.<br>+ đội nữ.<br><br>* Chạy bền:<br>Chạy zíc zắc<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 3'<br><br>5P | đấu<br>- GV theo dõi nhắc nhở<br>- GV hướng dẫn HS làm thủ tục thi đấu.<br>Gv hướng dẫn hs tập luyện chạy zíc zắc<br>- Tích cực tự giác<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn tập phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 32 (tiết 61,62)**

| Tổ trưởng | Lãnh đạo |
|---|---|
| **Lê Tấn On** | |

Ngày soạn 24/04/2020

Tuần 33
Tiết 63,64

Khối 10

# Bóng chuyền – Chạy bền

## I- Mục tiêu bài học:

### 1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ:

*** Kiến thức**

-Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt - Đệm bóng,
-Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chạy trên địa hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, kỹ thuật đệm bóng.
-Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

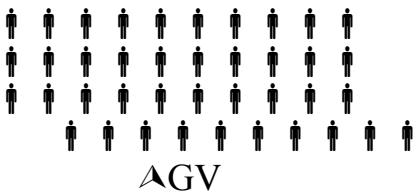
### 2. Năng lực có thể hình thành và phát triển

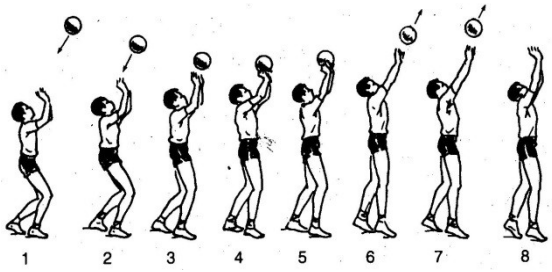
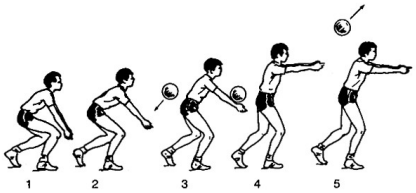
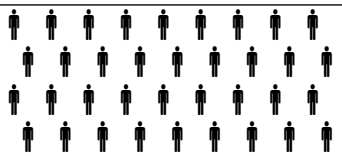
-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
-Năng lực thể chất phát triển đức, trí, thể, mỹ…

## II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả
-Sổ theo dõi.
-đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học, điều tra sức khỏe học sinh<br>2.Khởi động:<br>- Khởi động chung<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ<br>- Khởi động chuyên môn<br>Tập mô phỏng kỹ thuật chuyền bóng, | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br>  <br>GV<br>(Đội hình nhận lớp)<br>- Cán sự lớp báo cáo sĩ số.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học |

| | | |
|---|---|---|
| đệm bóng<br><br><br><br><br><br>- Kiểm tra bài cũ:<br>+ Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay.<br><br>**2. Phần cơ bản:**<br>**Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay*<br>  <br>1 2 3 4 5 6 7 8<br><br>**Ôn kỹ thuật đệm bóng*<br>  <br>1 2 3 4 5<br>KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG<br><br>*Đấu tập:*<br>- Chia lớp thành 2 đội thi đấu với nhau:<br>+ đội nam.<br>+ đội nữ.<br><br>***Củng cố:***<br>- Thực hiện kỹ thuật chyền bóng, kỹ thuật đệm bóng | 70-72P<br><br>3’ |  <br>GV<br>(Đội hình khởi động)<br>-Cự ly giãn cách một sải tay<br>- GV cùng với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ<br><br>Gọi 1-2 em lên kiểm tra<br>Gv nhận xét đánh giá<br><br>*Tổ chức tập luyện<br>Gv nhắc lại kỹ thuật chuyền bóng<br>Chia nhóm tập luyện.<br>3-5 một nhóm tập luyện kỹ thuật chuyền bóng cao tay và kỹ thuật đệm bóng có người hỗ trợ<br>*Đội hình tập luyện*<br>x x x x<br>x x x x<br>x x x x<br>x x x x<br><br>Gv theo dõi chú ý sửa sai<br><br>Áp dụng luật bóng chuyền vào thi đấu<br>- GV hướng dẫn HS làm thủ tục thi đấu.<br>- GV theo dõi nhắc nhở<br><br>Đội hình củng cố theo hình chữ L<br>Gọi 1-2 em có tố chất khác nhau lên thực hiện |

| | | |
|---|---|---|
| 3, Chạy bền:<br>Nam 800m<br>Nữ 400m<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Dặn dò<br>-Xuống lớp | 5P | -Gv tổng hợp nhận xét<br>Gv nhắc nhở học sinh cách thở trong chạy bền<br>- Tích cực tự giác<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn tập phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 33 (tiết 63,64)**
**Ngày… tháng….năm 2020**

| Tổ trưởng | Lãnh đạo |
|---|---|
| **Lê Tấn On** | |

Ngày soạn 3/05/2020

# Kiểm tra: Bóng chuyền

| |
|---|
| Tuần 34<br>Tiết 65,66<br>Khối 10 |

**I- Mục tiêu bài học:**
**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ:**

*** Kiến thức**

-Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt - Đệm bóng,
-Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chạy trên địa hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, kỹ thuật đệm bóng.
-Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Biết cách thở trong khi chạy.
-Vận dụng vào đấu tập

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

-Năng lực thể chất phát triển đức, trí, thể, mỹ…

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, bóng chuyền 5-10 quả

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ kiểm tra.<br><br>- Khởi động:<br><br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ. | **6$^{P}$** | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br> <br>GV<br>(Đội hình nhận lớp)<br>- Cán sự lớp báo cáo sĩ số.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học<br>Đội hình khởi động<br> <br>GV |
| **2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Nội dung kiểm tra:*<br>-Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, đệm bóng thấp tay<br><br>*2.2. Tổ chức và phương pháp kiểm tra:*<br>- Kiểm tra theo đợt, mỗi đợt 4 em chia làm 2 cặp đứng đối diện trong sân có lưới. Mỗi em cách lưới 3m, một em hỗ trợ tung bóng em cịn lại thực hiện chuyền bóng trên | 34$^{P}$ | - GV nêu yêu cầu và nội dung kiểm tra.<br>- HS chú ý thực hiện tốt nâng cao thành tích.<br>- GV gọi HS theo danh sách A, B, C vào sân kiểm tra. |

| | | |
|---|---|---|
| lưới 5 lần<br><br>*2.3. Cách cho điểm:*<br>Mức đạt: Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng từ 3 lần trở lên.<br>Mức chưa đạt: thực hiện chuyền đệm dưới 3 lần<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Giao bài tập về nhà. | $5^P$ | - Những em chưa kiểm tra ngồi ngồi sân theo dõi bạn thực hiện để rút kinh nghiệm.<br>- GV theo dõi – cho điểm.<br><br>- GV xuống lớp.<br>- Rủ chân tay.<br>- Ưu khuyết điểm giờ kiểm tra.<br>- Tự ôn bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng. |

## Tiết 66: **Chạy bền**

**I- Mục tiêu bài học:**

**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ:**

*** Kiến thức**

-Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

*** Kỹ năng**

-Thực hiện cơ bản được hết cự ly

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn

-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

-Năng lực thể chất phát triển đức, trí, thể, mỹ…

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

-Đường chạy bền

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

## III. Tổ chức hoạt động

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ. | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br> <br>GV<br>(Đội hình nhận lớp)<br>- Cán sự lớp báo cáo sĩ số.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học<br>Đội hình khởi động<br> <br>GV |
| **2. Phần cơ bản:**<br>+ ÔÂn tập kỹ thuật chạy bền<br>* Cự ly chạy bền:<br>- Nam 1000m.<br>- Nữ 500m.<br>+ Chia nhóm nam riêng, nữ riêng, mỗi nhóm từ 5 đến 7 em. Sau mỗi lần chạy GV bấm giờ đọc thành tích, nhận xét.<br>*** Củng cố:** Nêu cách thở trong khi chạy bền. | $32^P$ | - GV nhắc lại những kỹ thuật cơ bản và hướng dẫn HS trong quá trình tập luyện kỹ thuật chạy bền.<br>- GV nhận xét sau mỗi nhóm chạy |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | $5^P$ | - GV nhận xét.<br>- Tích cực tự giác<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Ôn tập phát bóng. |

**Ký duyệt, tuần 34(tiết 65,66)**
**Ngày… tháng….năm 2020**

| Tổ trưởng | Lãnh đạo |
|---|---|
| **Lê Tấn On** | |

Ngày soạn 9/5/2020

| |
|---|
| Tuần 35<br>Tiết 67,68<br>Khối 10 |

# Ôn tập học kỳ 2
# Nhảy cao

**I.Mục tiêu:**

**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.**

***Kiến thức**

-Hồn thiện kỹ thuật nhảy cao " nằm nghiêng".

- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao

***Kỹ năng**

- Thực hiện được cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

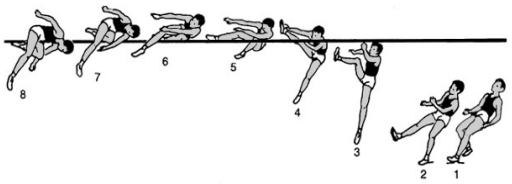
- Sân tập đảm bảo vệ sinh, giáo án, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+Chạy tại chỗ<br><br>Kiểm tra bài cũ<br>Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng | 6P | - Đội hình nhận lớp thành hàng ngang.<br> <br>GV<br>(Đội hình nhận lớp)<br>- Cán sự lớp báo cáo sĩ số.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học<br>Đội hình khởi động<br> <br>GV<br>Gv cùng với cán sự hướng dẫn hs khởi động kỹ<br><br>- GV nhận xét – cho điểm. |
| **2. Phần cơ bản:**<br>**2. Nhảy cao**<br><br>**** Bài tập bổ trợ sức mạnh chân***<br>- Chạy đà chính diện giậm nhảy, đá | 70-72P | Tổ chức tập luyện<br><br>-Gv giới thiệu bài tập bổ trợ, hướng |

| | | |
|---|---|---|
| chân lăng qua xà thấp<br>***Ôn tập 4 giai đoạn nhảy cao nằm nghiêng.***<br><br>Ôn: Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy- trên không - tiếp đất(nệm).<br>  <br><br><br>Hồn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao<br><br>***Củng cố:***<br>- Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng<br><br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 5’ | dẫn hs tập luyện<br>*Đội hình tập bổ trợ nhảy cao*<br><br>x x x x x<br><br>x x x x x<br><br>-Gv nhắc lại kỹ thuật nhảy cao để nhằm cho học sinh nhớ lại<br>- Gv làm mẫu lại hoặc mời hs lên làm mẫu cho học sinh theo dõi<br><br>-Hs tập luyện theo phương pháp dòng chảy dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.<br><br>- Hs tập hồn chỉnh 4 giai đoạn với đà tự do<br>*Đội hình tập hồn thiện nhảy cao*<br><br>X<br><br>xà<br><br>30-40º<br><br>x x<br>x x<br><br>x xxxxx x<br>xxxxx<br><br>- Nâng dần mức xà<br><br>-Gv theo dõi, quan sát nhắc nhở hs tập luyện, chú ý sửa sai<br><br>-Chuyển đội hình tập trung lớp theo chữ L hoặc đội hình hai hàng đứng đối diện nhau.<br>-Gv mời 1-2 hs lên thực hiện lại động tác kỹ thuật của 2 nội dung đã học<br><br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm trong tập luyện. |

| | | |
|---|---|---|
| | | - Về nhà tập phát triển sức mạnh chân tay, tuần sau kiểm tra học kỳ |

**Ký duyệt, tuần 35**
**Ngày… tháng….năm 2020**

| Tổ trưởng | Lãnh đạo |
|---|---|
| **Lê Tấn On** | |

**Ngày soạn 9/5/2020**

Tuần 36
Tiết 69,70
Khối 10

# Kiểm tra học kỳ 2
# Nhảy cao

**I . Mục tiêu:**

**1. Kiến thức, kỹ năng, thái độ.**

**+Kiến thức**

-Kiểm tra 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

**+Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng .

- Nâng cao thành tích

***Thái độ**

-Tập luyện nghiêm túc đúng động tác ,đảm bảo an tồn
-Vận dụng luật vào tập luyện hàng ngày

**2. Năng lực có thể hình thành và phát triển**

-Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
-Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
Năng lực tính tốn biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

**II. Chuẩn bị về tài liệu và phương tiện**

- Sân tập, nệm, cột, sào, thước đo

-Sổ theo dõi.

-đồng phục học sinh

**III. Tổ chức hoạt động**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung kiểm tra.<br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ. | $6^P$ | - Đội hình nhận lớp<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br><br>- GV hướng dẫn học sinh khởi |

| | | |
|---|---|---|
| + Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi. } Tại chỗ<br>+ Gót chạm mông.<br><br>- Khởi động chuyên môn: | | động kỹ.<br><br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **2. Phần cơ bản:**<br>** Kiểm tra nhảy cao:*<br>*2.1. Nội dung kiểm tra:*<br>- Kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng".<br>*2.2. Hình thức kiểm tra:*<br>- Gọi tên HS theo danh sách A, B, C (Nam, nữ riêng).<br>*2.3. Phương pháp kiểm tra:*<br>- Mỗi mức xà HS được nhảy từ 1- 3$^{L}$.<br>Nếu cả 3 lần nhảy không qua thì không được nhảy ở mức xà cao hơn. | 70-72$^{P}$ | - GV giới thiệu nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra.<br>- Lưu ý: Trọng tâm kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng là: Chạy đà – Giậm nhảy – Trên không. |
| *2.4. Cách cho điểm:*<br>- 9 – 10$^{đ}$ thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao.<br><br>- 7 – 8$^{đ}$ thực hiện đúng giai đoạn qua xà, các giai đoạn khác còn sai sót nhỏ.<br>- 5 – 6$^{đ}$ thực hiện tương đối các giai đoạn.<br>- 3 – 4$^{đ}$ thực hiện không đúng các giai đoạn. | | - Thành tích: Nam: 1m15 – 1m20.<br>Nữ : 1m.<br>- Thành tích: Nam: 1m – 1m10.<br>Nữ : 0,90m – 0,95m.<br><br>- Thành tích: Nam: 1m.<br>Nữ : 0,80m.<br>- Thành tích: Nam: 0,95m.<br>Nữ : 0,60m. |
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng – rủ tay, chân.<br>- Nhận xét.<br>- Giao bài tập về nhà. | 5$^{P}$ | - GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Về tập bổ trợ tăng cầu. |

**Ký duyệt, tuần 36**
**Ngày… tháng….năm**

| Tổ trưởng | Lãnh đạo |
|---|---|
| | |

Tuần 32: ……/ ……/ ……
Tiết 63, 64

uigeli.xyz

# Bóng chuyền (TTTC)

**+ Ôn tập kỹ thuật phát bóng.**
**+ Học kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.**

**I. Mục tiêu:**

- Hồn thiện kỹ thuật phát bóng.
- Nắm được kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.
- Chạy bền – Chạy hết cự ly.

**II. Sân bãi, dụng cụ:**

- Sân bóng chuyền vệ sinh sạch sẽ, bóng 20 quả, 01 còi.

**III. Nội dung và phương pháp tập luyện:**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Ôn tập kỹ thuật phát bóng:*<br>- Luyện tập phát bóng vạch 6m.<br><br>- Luyện tập phát bóng vạch 9m. | 8P<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>74P | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br><br>- GV hướng dẫn HS khởi động kỹ<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| *2.2. Học kỹ thuật đập bóng*:<br>- Tập bổ trợ tại chỗ không bóng.<br>- Tập bổ trợ một bước đà.<br>- Tập bổ trợ 2, 3 bước đà.<br><br>- Tập bổ trợ với bóng một bước đà.<br>- Tập bổ trợ với bóng ba bước đà.<br><br>*2.3. Hồn thiện kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.*<br>*2.4. Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:*<br>- Chạy vòng sân trường:<br>+ Nam: 1.500m<br>+ Nữ : 800m<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 8P | - GV theo dõi, chú ý sữa sai.<br>- GV làm mẫu, phân tích động tác, hướng dẫn HS tập luyện.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>- Khi HS tập luyện thuần thục động tác 1, 3 bước đà không bóng thì GV cho HS làm quen với 1, 3 bước đà có bóng.<br><br>- GV theo dõi và sữa sai.<br>- Phân phối sức – chạy hết cự ly.<br><br>- Rủ tay chân<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Vỗ bóng vào tường. |

*** Rút kinh nghiệm**:.....

.....

.....

.....

.....

**Ký duyệt, tuần 32**

| LÃNH ĐẠO | TỔ TRƯỞNG |
|---|---|
| | *Ngày….tháng……năm* |

Tuần 33: ……/ ……/ ……
Tiết 65, 66

uigeli.xyz

# Kiểm tra:Bóng chuyền
## + Kỹ thuật phát bóng.

**I. Mục tiêu:**

- Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật phát bóng, nâng cao thành tích.

**II. Sân bãi, dụng cụ:**

- Sân bóng chuyền vệ sinh sạch sẽ, bóng 15 - 20 quả, 01 còi.

**III. Nội dung và phương pháp tập luyện:**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học.<br><br><br><br><br><br><br>- Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy bước nhỏ.<br>+ Nâng cao đùi.<br>**2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Kiểm tra kỹ thuật phát bóng:*<br>- Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật phát bóng.<br>- Mỗi HS thực hiện phát bóng 5 lần qua lưới cao 2,24m:<br>+ Nam: 9m.<br>+ Nữ : 6m.<br>* Cách cho điểm:<br>9 – 10 điểm: phát qua lưới 5 quả đúng kỹ thuật. | $8^P$<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>$74^P$<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>**$8^P$** | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- GV hướng dẫn HS khởi động kỹ<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br><br><br>- GV phổ biến nội dung kiểm tra, đưa ra mức thang điểm để HS nắm. |

| | | |
|---|---|---|
| 7 – 8 điểm: phát qua lưới 3 – 4 quả không có sai sót lớn về kỹ thuật.<br>5 – 6 điểm: phát qua lưới 2 quả.<br>3 – 4 điểm: phát qua lưới 1 quả.<br>1 – 2 điểm: phát bóng không qua lưới.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | | GV xuống lớp.<br>- Rủ tay chân<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Tuần sau ôn tập nhảy cao. |

*** Rút kinh nghiệm**:.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ký duyệt, tuần 33**

| LÃNH ĐẠO | TỔ TRƯỞNG |
|---|---|
| | ***Ngày…...tháng…..năm…….*** |

Tuần 34: ……/ ……/ ……
Tiết 67, 68

uigeli.xyz

# Ôn tập học kỳ

**+ Ôn tập nhảy cao nằm nghiêng.**

**I. Mục tiêu:**

- Hồn chỉnh kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.
- Thực hiện tốt bài tập bổ trợ.

**II. Sân bãi, dụng cụ:**

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ.
- Nệm, cột, xà, thước đo và các dụng cụ cần thiết khác.

**III. Nội dung và phương pháp tập luyện:**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu**<br>- Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | $8^P$ | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ. | $74^P$ | - Đội hình khởi động kỹ<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **2. Phần cơ bản:**<br>*2.1. Ôn tập kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.*<br>- Bổ trợ một bước đà.<br>- Bổ trợ ba bước đà.<br>- Hồn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | | - GV nhắc lại yêu cầu kỹ thuật.<br>- HS ôn tập dưới sự điều khiển của GV.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| **3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | $8^{P}$ | - Học sinh thực hiện theo phương pháp dòng chảy.<br><br>- GV theo dõi chú ý sữa sai. GV xuống lớp.<br>- Rủ tay chân<br>- Ưu khuyết điểm giờ học.<br>- Tuần sau kiểm tra học kỳ. |

*** Rút kinh nghiệm**:.....

.....

.....

.....

.....

**Ký duyệt, tuần 34**

| LÃNH ĐẠO | TỔ TRƯỞNG |
|---|---|
| | ***Ngày….tháng….năm……*** |

Tuần 35: ……/ ……/ ……
Tiết 69, 70

uigeli.xyz

# Kiểm tra học kỳ II

**+ Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.**

**I. Mục tiêu:**

- Thực hiện tốt kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.
- Nâng cao thành tích trong kiểm tra.

**II. Sân bãi, dụng cụ:**

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ.
- Nệm, cột, xà, thước đo, còi và các dụng cụ cần thiết khác.

**III. Nội dung và phương pháp tập luyện:**

| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp tổ chức |
|---|---|---|
| **1. Phần mở đầu** | $8^P$ | |
| - Nhận lớp: Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học. | | - Đội hình nhận lớp<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| - Khởi động:<br>+ Chạy nhẹ nhàng.<br>+ Xoay các khớp.<br>+ Ép dây chằng.<br>+ Căng các cơ.<br>+ Chạy tại chỗ. | | - Đội hình khởi động kỹ<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |
| **2. Phần cơ bản:** | $74^P$ | |
| *2.1. Bài tập bổ trợ:*<br>- Tại chỗ xoay mũi chân.<br>- Đi ba bước đặt chân giậm nhảy. | | - GV hướng dẫn HS khởi động kỹ. |
| *2.2. Nội dung kiểm tra:*<br>* Phương pháp:<br>- Gọi tên HS theo danh sách | | - GV cho HS ôn tập.<br>- Đội hình tập luyện.<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x<br>x x x x x x |

| | | |
|---|---|---|
| A, B, C… (Nam, nữ riêng).<br>- Mỗi mức xà, HS được nhảy 3 lần. Nếu nhảy cả 3 lần không qua thì không được nhảy mức xà cao hơn.<br>* Cách cho điểm:<br>9 – 10 điểm: Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật.<br>7 – 8 điểm: Thực hiện đúng kỹ thuật.<br>5 – 6 điểm: Thực hiện tương đối đúng các giai đoạn.<br>3 – 4 điểm: Thực hiện còn sai các giai đoạn.<br>**3. Phần kết thúc:**<br>- Thả lỏng.<br>- Nhận xét.<br>- Đánh giá. | 8P | - GV theo dõi nhắc nhở HS cố gắng tập luyện.<br>- Thành tích:<br>+ Nam: 1,15m – 1,20m.<br>+ Nữ: : 1m – 1,15m.<br>- Thành tích:<br>+ Nam: 1– 1,10m.<br>+ Nữ: : 0,90m – 1,95m.<br>- Thành tích:<br>+ Nam: 1m.<br>+ Nữ: : 0,85m.<br>- Thành tích:<br>+ Nam: 0,95m.<br>+ Nữ: : 0,80m.<br>GV xuống lớp.<br>- Tích cực tự giác.<br>- Đánh giá giờ kiểm tra.<br>- Hè tự rèn luyện thân thể. |

*** Rút kinh nghiệm**:.....

.....

.....

.....

**Ký duyệt, tuần 35**

| LÃNH ĐẠO | TỔ TRƯỞNG |
|---|---|
| | *Ngày….tháng…...năm…….* |