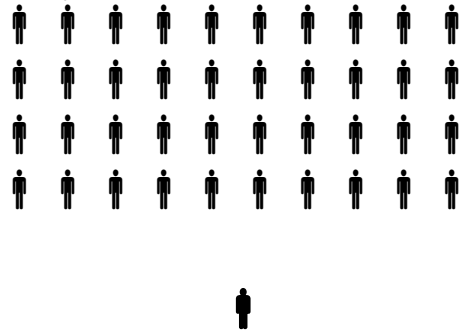
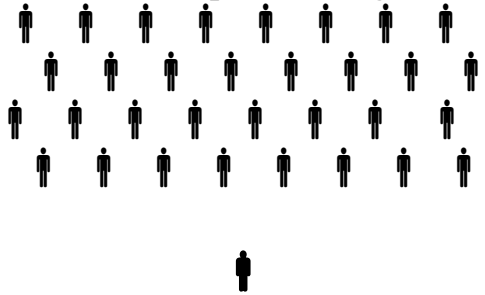
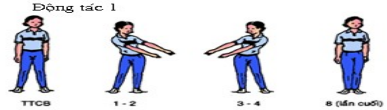
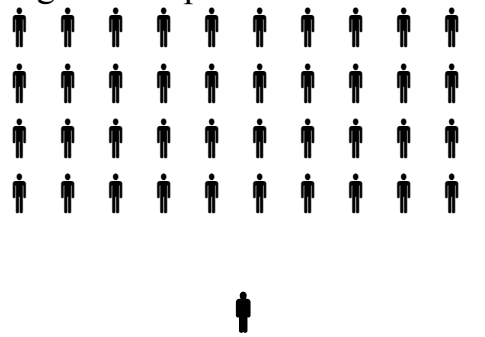
Giáo án: Số 01 (Tiết 1+2)
Tên bài : GIỚI THIỆU MỤC TIÊU NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH 11
BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY TIẾP SỨC

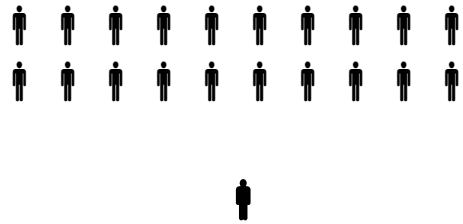
Bài TD: Học động tác 1 – 3 bài thể dục nhịp điệu của nữ và động tác 1 – 15 bài TDLH của nam
Chạy tiếp sức: Giới thiệu nội dung chạy tiếp sức 4 x 100m. Học cách trao và nhận tín gậy

Ngày soạn: 10 / 08 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3, B1356.
Giáo viên: Dương Chí Dũng

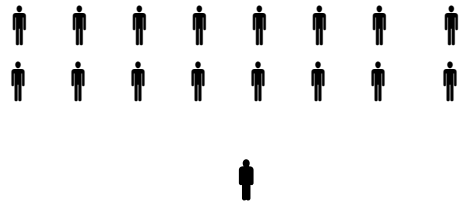
I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 3 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 15 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Biết cách thực hiện kỹ thuật trao và nhân tín gậy.
2.Kỹ năng:
***Bài TD:** Thực hiện được các động tác 1 – 3 TDNĐ nữ và động tác 1 – 15 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Thực hiện được kỹ thuật trao và nhận tín g ậy
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

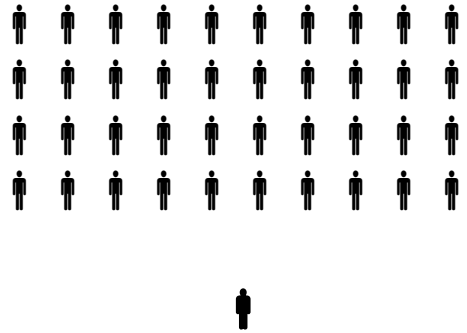
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn:	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc…	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. 

-Tại chỗ chạy			-Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Giới thiệu mục tiêu nội dung chương trình thể dục 11.** **2.Bài thể dục nam và nữ:** aThể dục nhịp điệu (nữ): **-Động tác 1:** Đánh hông **-Động tác 2 :** Phối hợp	4 lần x 8 nhịp 4 lần x	65-70	-Yêu cầu học sinh chú ý nghe giáo viên phổ biến nội dung chương trình học lớp 11. Học sinh lắng nghe. ***Bài TDNĐ nữ :** -Yêu cầu học sinh tập luyện tích cực và thực hiện được các động tác của bài thể dục **-Động tác 1:** Đánh hông (2x4 nhịp)  **+TTCB :** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng. **+Nhịp 1- 2:** Đẩy hông sang trái 2 nhịp, đồng thời đưa hai tay chếch dưới trái, mắt nhìn sang trái (thân hướng trước). **+Nhịp 3 – 4:** Như nhịp 1 - 2 nhưng đổi bên. **+Nhịp 5 – 6:** Như nhịp 1 - 2 . **+Nhịp 7 – 8:** Như nhịp 3 - 4 . **-Động tác 2 :** Phối hợp (2x8 nhịp) **+TTCB:** Đứng tư thế cơ bản	-Đội hình lớp 4 hàng ngang chú ý nghe giáo viên phổ biến  -Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm luyện tập riêng. ***Nhóm nữ:** Học bài TDNĐ -Giáo viên nêu tên động tác, giảng giải và cho các em xem hình ảnh. -Giáo viên thị phạm nhanh, chậm có phân tích. -GV đứng cùng chiều với học sinh,vừa hô nhịp vừa thực hiện để học sinh thực hiện theo từ nhanh đến chậm.

-Động tác 3: Di chuyển tiến lùi	8 nhịp 4 lần x 8 nhịp		 **+Tập phần chân:** Giậm chân đều luân phiên từng chân từ nhịp 1 đến nhịp 8 (chân trai trước). **+Tập phần tay:** **+Nhịp 1:** Đưa tay trái ra trước **+Nhịp 2:** Đưa tay phải ra trước song song tay trái **+Nhịp 3:** Tay trái đưa lên cao hướng vào trong **+Nhịp 4:** Tay phải đưa lên cao **+Nhịp 5:** Tay trái hạ về ngang vai bàn tay sấp **+Nhịp 6:** Tay phải hạ về **+Nhịp 7:** Tay trái hạ về ép sát thân **+Nhịp 8:** Tay phải hạ về +Tập kết hợp tay và chân **-Học Động tác 3:** Di chuyển tiến lùi (2x8 nhịp) **+TTCB:** Đứng tư thế cơ bản **+Nhịp 1:** Bước chân trái lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân trái, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay **+Nhịp 2:** Bước chân phải lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân phải, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay **+Nhịp 3:** Như n1 **+Nhịp 4:** Khuỵu gối trái chân phải đưa thẳng trước, tì bằng gót chân, hai tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay **+Nhịp 5,6,7,8:** Như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân	 -Cán sự lớp hô nhịp cả lớp thực hiện, Gv quan sát sửa sai.

b.Bài thể dục liên hoàn(nam) -Động tác 1 -Động tác 2 -Động tác 3 -Động tác 4 -Động tác 5, 6 -Động tác 7 -Động tác 8 -Động tác 9 -Động tác 10			lùi về và tì gót chân trái ***Bài thể dục liên hoàn(nam)** -Yêu cầu học sinh tập luyện tích cực và thực hiện tương đối đúng động tác. **+Động tác 1:** Kiễng chân, hai tay lăng thẳng từ dưới – sang ngang – lên cao, bàn tay vỗ vào nhau 1 lần, thân người căng, mắt nhìn thẳng **+Động tác 1:** Hai tay đưa thẳng từ trên cao – sang ngang – xuống dưới, hạ gót về tư thế đứng nghiêm **+Động tác 3:** Như động tác 1, nhưng vỗ tay 2 lần **+Động tác 4:** Như động tác 2 **+Động tác 5, 6:** Hai tay đan chéo trước thân(tay phải ngoài, tay trái trong) lăng thẳng từ dưới – lên cao. Thực hiện hai động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chếch cao, mắt nhìn thẳng **+Động tác 7:** Xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài, hạ 2 tay sang bên, đồng thời căng thân và ngửa đầu ra sau, 2 chân khép duỗi thẳng mắt nhìn cao **+Động tác 8:** Ngã người về trước thành tư thế đứng khép chân, thân người thẳng hai tay chếch cao mắt nhìn theo tay. **+Động tác 9:** Như động tác 7 **+Động tác 10:** Chân trái bước sang trái một bước rộng, gập thân về trước thành tư thế đứng gập thân, chân dang rộng và duỗi thẳng 2 tay dang	

-Động tác 11 -Động tác 12 -Động tác 13 -Động tác 14 -Động tác 15 **2.Chạy tiếp sức :** a.Giới thiệu kỹ thuật chạy tiếp sức và các kiểu trao nhận tín gậy b.Học cách trao và nhận tín gậy	8 lần		ngang bàn tay sấp, đầu ngửa căng thân nhìn thẳng **+Động tác 11:** Quay người sang trái tay phải lăng thẳng xuống dưới, bàn tay phải chạm mu bàn chân trái, tay trái lăng thẳng lên trên bàn tay duỗi thẳng **+Động tác 12:** Quay người sang phải tay trái lăng thẳng xuống dưới, bàn tay trái chạm mu bàn chân phải, tay phải lăng thẳng lên trên tay duỗi thẳng **+Động tác 13:** Như động tác 11 **+Động tác 14:** Như động tác 12 **+Động tác 15:** Thu chân trái về với chân phải thành tư thế ngồi thấp trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất ***Chạy tiếp sức** **-Giới thiệu kỹ thuật chạy tiếp sức** +Khi người chạy phía sau đuổi kịp người chạy phía trước thì phát tín hiệu để người phía trước đưa tay đón gậy **-Cách trao và nhận tín gậy:** Có 2 cách +Trao và nhận từ trên xuống. +Trao và nhận từ dưới lên. **+Cách 1:** Trao và nhận trên xuống. Người nhận đưa tay ra sau, lòng bàn tay ngửa, ngón cái và các ngón khác chĩa sang 2 bên, người trao tín gậy đặt một đầu gậy trên xuống vào bàn tay người nhận	***Nhóm nam:** Tập luyện chạy tiếp sức -Đội hình lớp tập trung theo 4 hàng ngang để gv giới thiệu về kỹ thuật chạy tiếp sức 4x100m -Gv thị phạm 2 cách trao và nhận tín gậy 2 – 3 lần cho học sinh nắm và sau đó cho hs tập cách trao và nhận tín gậy từ dưới lên -Gv cho đội hình đứng theo hai hàng ngang, hàng nọ cách hàng kia một sải tay  -Gv quan sát hướng dẫn và sữa lỗi kỹ thuật cho các em tập luyện -Sau khi thực hiện được kỹ thuật gv

3.Củng cố: Thực hiện lại bài thể dục vừa học	1 lần		**+Cách 2:** Trao và nhận từ dưới lên. Người nhận gậy đưa tay ra sau ngón cái và các ngón khác chĩa sang hai bên, lòng bàn tay hướng ra sau, người ttrao gậy đưa 1 đầu gậy từ dưới lên đặt 1 đầu gậy vào tay người nhân. -Yêu cầu học sinh thực hiện lại được các động tác vừa học của bài thể dục nam và nữ	cho học sinh đổi lại vị trí tập luyện -Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập luyện gv cho hai nhóm đổi nội dung luyện tập. -Gv gọi 2 – 4 em lên thực hiện lại, cả lớp quan sát, gv đưa ra nhận xét học sinh rút kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 02 (Tiết 3+4)

Tên bài : BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY TIẾP SỨC

Bài TD: Ôn tập động tác 1 – 3 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 15 bài TDLH của nam
-Học động tác 4 bài TDNĐ nữ và động tác 16 – 20 bài TDLH của nam
Chạy tiếp sức: Một số bài tập bổ trợ chạy tiếp sức. Học tại chỗ cách trao tín gậy và cách nhận tín gậy

Ngày soạn: 20 / 08 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3, B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 4 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 20 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Biết cách thực hiện kỹ thuật trao và nhân tín gậy, và một số kỹ thuật bổ trợ

2.Kỹ năng:

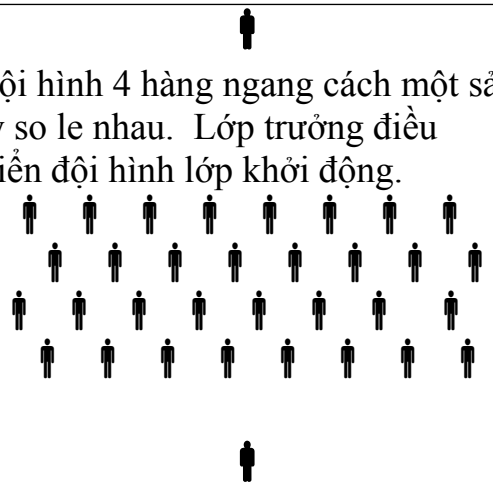
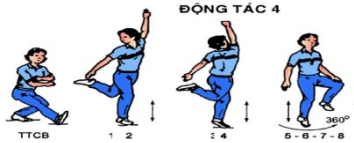
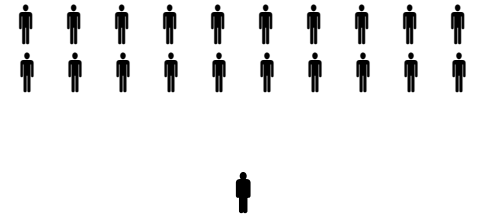
***Bài TD:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 – 3 TDNĐ nữ và động tác 1 – 15 bài TDLH của nam
-Thực hiện được các động tác 4 bài TDNĐ nữ và động tác 16 – 20 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Thực hiện được kỹ thuật trao và nhận tín gậy, và một số kỹ thuật bổ trợ

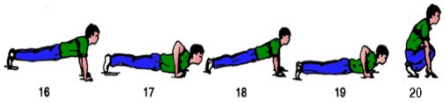
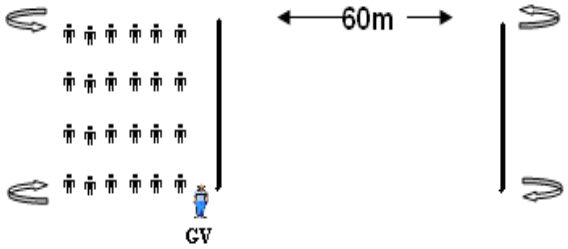
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

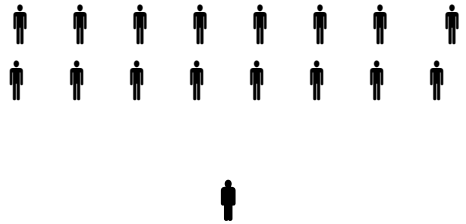
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

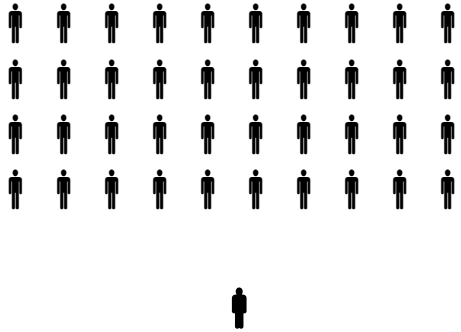
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp	 2lần x	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	8 nhịp		-Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.
II.Phần cơ bản: **1.Bài TDNĐ nam và nữ:** a.Ôn tập bài TDN Đ của nữ từ động tác 1 – 3 **-Học động tác 4:** Nhảy	4 lần x 8 nhịp	65-70	***Bài thể dục của nữ** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc thực hiện lại cơ bản đúng các kỹ thuật từ động tác 1 – 3 bài thể dục nhịp điệu nữ và thực hiện được động tác 4 **-Học Động tác 4**: Nhảy (4x8N)  **Nhịp 1:** Bật nhảy đồng thời gập cẳng chân trái ra sau tay trái đưa ra trước lên cao lòng bàn tay hướng ra ngoài tay phải đánh ra sau căng thân mắt nhín sang phải ra sau +Nhịp 2: Bật nhảy và hạ tay về TTCB +Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi bên sang phải +Nhịp 4: Như nhịp 2 +Nhịp 5,6,7,8: Co gối trái tay trái tì vào gối trái và bật nhảy theo nhịp hô và quay thân 360 độ về bên	-Gv phân lớp thành hai nhóm nam nữ khác nhau +**Nhóm nữ:** Ôn tập bài TDNĐ  -Đội hình 2 hàng ngang dưới sự hướng dẫn của cán sự lớp, gv quan sát và sửa sai cho học sinh -Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu động tác mới và cho các em luyện tập theo đội hình trên

b.Ôn tập bài thể dục của nam từ động tác 1 – 15 . -Học động tác 16 -Học động tác 17 -Học động tác 18 -Học động tác 19 -Học động tác 20 **2.Chạy tiếp sức:** a.Một số động tác bổ trợ	1 lần		trái ***Bài thể dục của nam** -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng động tác 1 – 15 bài thể dục của nam và thực hiện được động tác 16 – 20. **-Học động tác 16 – 20 bài thể dục của nam.**  **+Động tác 16:** Tung chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng **+Động tác 17:** Co tay hạ thân và giữ thăng bằng **+Động tác 18:** Duỗi tay thân người thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng **+Động tác 19:** Như động tác 17 **+Động tác 20:** Thu chân thành tư thế ngồi xổm, tì trên mũi bàn chân hai tay chống đất ***Chạy tiếp sức:** **-Một số động tác bổ trợ** +Chạy bước nhỏ +Chạy nâng cao đùi +Chạy gót chạm mông +Chạy đạp sau +Xuất phát cao chạy tốc độ	**+Nhóm nam:** Luyện tập chạy tiếp sức -Đội hình tập luyện một số động tác bổ trợ.  -Gv phân tích giảng giải kỹ thuật sau

b.Tại chỗ tập động tác trao tín gậy.	5 lần		**-Tại chỗ trao tín gậy** **+TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm gậy ở phía sau (tùy theo đoạn chạy cầm gậy tay phải hoặc tay trái) **+Động tác:** Đánh tay nhịp nhàng khi có tín gậy về trước thì hô hấp (theo kiểu quy định)	đó thị phạm cho học sinh quan sát. -Gv viên chia đội hình và hướng dẫn cho các em trao nhận tín gậy
c.Tại chỗ tập động tác tay không nhận tín gậy.	5 lần		**-Tại chỗ nhận tín gậy** **+TTCB:** Đứng chân trước chân sau không cầm tín gậy **+Động tác:** Thực hiện theo lệnh của giáo viên. Học sinh đánh tay tự nhiên khi gv hô hấp thì tay nhận tín gậy đánh ra trước và khi đánh ra sau phải duỗi thẳng và đưa sát thân để nhận tín gậy (theo kiểu quy định)	 -Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập luyện gv cho hai nhóm đổi nội dung luyện tập.
d.Cách tập:	5 lần		**-Tập kỹ thuật tại chỗ:** +Đánh tay tại chỗ tập động tác của người nhận gậy +Đánh tay tại chỗ tập động tác của người trao gậy +Đanh tay nhanh dần theo nhịp vỗ tay tay của gv khi có lệnh "bắt' người nhận đưa tay để nhận và người trao thực hiện trao gậy	
3.Củng cố: Thực hiện lại bài thể dục vừa học	1 lần		-Yêu cầu học sinh thực hiện lại được các động tác vừa học của bài thể dục nam và nữ	-Gv gọi 2 – 4 em lên thực hiện lại, cả lớp quan sát, gv đưa ra nhận xét học sinh rút kinh nghiệm

III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 03 (Tiết 5+6)

Tên bài : BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY TIẾP SỨC

Bài TD: Ôn tập động tác 1 – 4 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 20 bài TDLH của nam
-Học động tác 5 – 6 bài TDNĐ nữ và động tác 21 – 30 bài TDLH của nam
Chạy tiếp sức: Ôn tập từng đôi tại chỗ (di chuyển) trao và nhận tín gậy.
-Kỹ thuật xuất phát của người cầm tín gậy số 1 và người nhận tín gậy số 234

Ngày soạn: 28 / 08 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3, B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 6 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 30 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Biết cách thực hiện kỹ thuật trao và nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển
-Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát của người cầm tín gậy số 1 và xuất phát của người số 234

2.Kỹ năng:

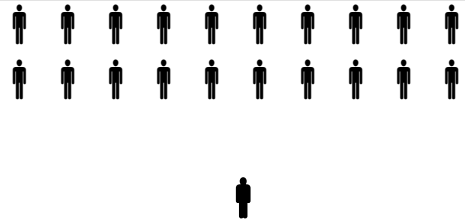
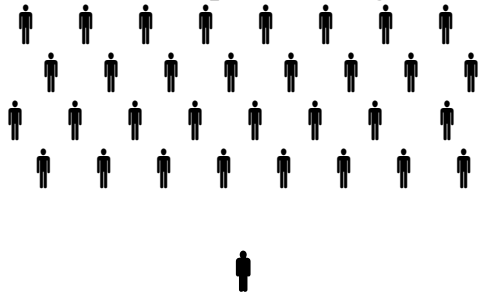
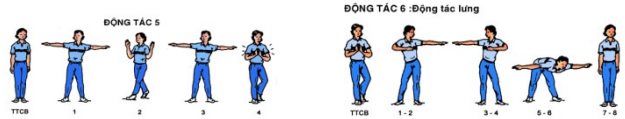
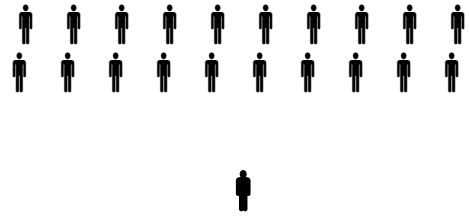
***Bài TD:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 – 4 TDNĐ nữ và động tác 1 – 20 bài TDLH của nam
-Thực hiện được các động tác 5 – 6 bài TDNĐ nữ và động tác 21 – 30 bài TDLH nam
***Chạy tiếp sức:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trao và nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển
-Thực hiện được kỹ thuật xuất phát của người cầm tín gậy số 1 và xuất phát của người số 234

3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

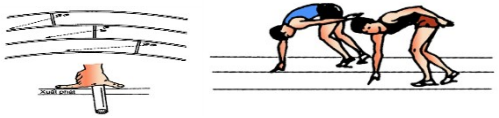
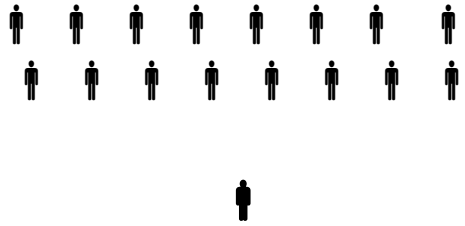
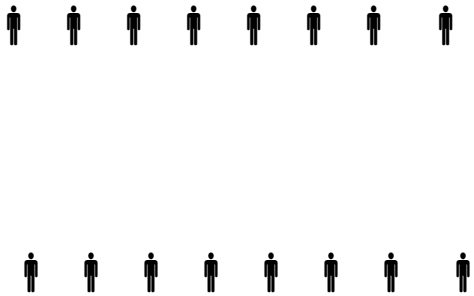
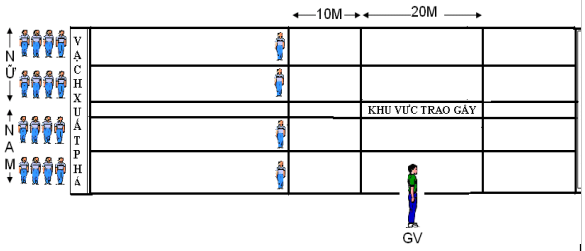
III.Tiến trình lên lớp

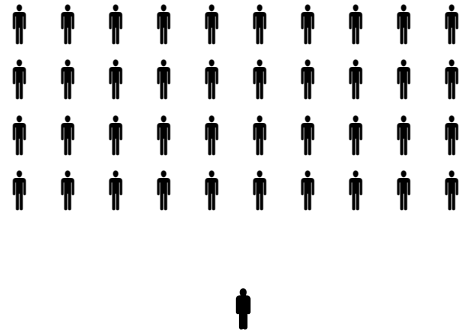
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:**		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Bài TDNĐ nữ:** a.Ôn tập bài TDNĐ của nữ từ động tác 1 – 4. **-Học động tác 5:** Di chuyển ngang	4 lần x 8 nhịp	65-70	***Bài thể dục của nữ:** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc ổn định trong tập luyện và thực hiện cơ bản đúng động tác 1 – 4 và thực hiện được động tác 5 – 6 TDNĐ nữ **-Học động tác 5:** Di chuyển ngang (2x8N)  **+TTCB:** Đứng ở tư thế nghiêm. **+Nhịp 1:** Chân trái bước sang trái rộng bằng vai, hai tay dang ngang bàn tay sấp **+Nhịp 2:** Chân trái đưa ra sau và bước sang trái, tì bằng mũi bàn chân đồng thời gập 2 cẳng tay lòng bàn tay hướng ra trước căng ngực mặt hơi quay	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm luyện tập riêng. ***Nhóm nữ:** Tập bài TDNĐ -Dưới sự hướng dẫn của cán sự lớp gv cho đội hình ôn tập lại các động tác đã học.  -Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu

-Học động tác 6: Lưng b.Ôn tập động tác 1 – 20 của nam -Học Động tác 21	5 lần		sang phải +**Nhịp 3:** Như nhịp 1 +**Nhịp 4:** Thu chân phải về cùng chân trái và tì bằng mũi bàn chân và vỗ tay +**Nhịp 5,6,7,8:** Như nhịp 1,2,3,4 nhưng di chuyển sang phải **-Học Động tác 6:** Lưng (2x8N) +**TTCB:** Kết thúc như động tác 5 +**Nhịp 1,2:** Bước chân trái sang trái rộng bằng vai và đánh hông sang trái tay trái đưa ngang bàn tay sấp, cẳng tay gập trước ngực căng ngực mặt hướng sang trái +**Nhịp 3,4:** Đánh hông sang phải tay phải đưa sang ngang bàn tay sấp cẳng tay trái gập trước ngực căng ngực mặt hướng sang phải +**Nhịp 5,6:** Gập thân ra phía trước căng ngực ngẩng đầu hai tay dang ngang bàn tay sấp +**Nhịp 7,8:** Nâng thân lên và khép chân trái hạ tay về tư thế cơ bản ***Bài TDLH của nam:** -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng động tác 1 – 20 bài và động tác 21 – 30 bài TDLH nam. **-Động tác 21:** Bật thẳng người lên cao quay người 360 độ theo hướng từ phải qua trái hai tay cao, kết	các động tác mới, thị phạm 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn hs luyện tập -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh

			thúc động tác hai chân chụm gối khuỵu	
-Học Động tác 22			**-Động tác 22:** Đứng thẳng hai chân khép hai tay duỗi thẳng trên cao lòng bàn tay hướng vào nhau	
-Học Động tác 23			**+Động tác 23:** Chân trái bước dài sang trái thành tư thế đứng gập gối trái, chân phải duỗi thẳng, đầu và thân người nghiêng sang trái, hai tay duỗi thẳng sang trái	
-Học Động tác 24			**+Động tác 24:** Thu chân trái về vị trí cũ thành tư thế đứng nghiêm	
-Học Động tác 25			**+Động tác 25:** Chân phải bước dài sang phải thành tư thế đứng gập gối phải, chân trái duỗi thẳng, đầu và thân người nghiêng sang phải, hai tay duỗi thẳng sang phải mắt nhìn theo tay	
-Học Động tác 26			**+Động tác 26:** Thu chân phải về thành tư thế đứng thẳng, khép chân hai tay duỗi thẳng trên cao mắt nhìn thẳng	
-Học Động tác 27			**+Động tác 27:** Lăng chân trái về trước thân người và chân trái duỗi thẳng, hai tay đưa từ trên cao xuống dưới chạm mũi bàn chân trái mắt nhìn thẳng	
-Học Động tác 28			**+Động tác 28:** Thu chân trái về thành tư thế đứng thẳng, khép chân hai tay duỗi thẳng trên cao mắt nhìn thẳng	
-Học Động tác 29			**+Động tác 29:** Lăng chân phải về trước thân người và chân trái duỗi thẳng, hai tay đưa từ trên cao xuống dưới và chân trái duỗi thẳng	***Nhóm nam:** Luyện tập chạy tiếp sức
-Học Động tác 30			**+Động tác 30:** Thu chân phải về tư thế đứng nghiêm	-Gv cho hs ôn tập lại kỹ thuật trao và

2.Chạy tiếp sức: Ôn tập a.Tại chỗ (di chuyển) trao và nhận tín gậy b.Học kỹ thuật xuất phát của người số 1: b.Học kỹ thuật nhận tín gậy của nghười số 234			***Chạy tiếp sức:** -Yêu cầu học sinh ổn định chú ý, tích cực tập luyện và thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Tại chỗ (di chuyển) trao và nhận tín gậy** **+TTCB:** Từng đôi số 1 và 3 cầm tín gậy và đứng sau số 2 và số 4 đứng chân trước chân sau, thân trên hơi ngã về trước, người nhận đứng lệch sang bên sao cho tay nhận tín gậy thẳng hàng với tay trao tín gậy của người phía sau **+Động tác:** Khi gv hô bắt đầu tất cả đánh tay nhịp nhàng, khi thấy động tác ổn định thì người trước phát tín hiệu để trao và nhận gậy theo kiểu đã chọn ***Học kỹ thuật xuất phát của người số 1** -Xuất phát thấp với bàn đạp và cầm gậy ở tay phải khi tay chống đất ngón cái và ngón trỏ tách ra như đo gan chống sát phía sau vạch xuất phát nắm tín gậy bằng các ngón còn lại, bàn đạp đóng lệch sang bên phải ô chạy. Kỹ thuật xuất phát theo các lệnh "Vào chỗ - sẵn sàng – chạy"  **-Học Kỹ thuật nhận tín gậy của người số 234** +Ba người này không theo tín hiệu để xuất phát mà phải nhìn người chạy trước mình, quan sát thấy người thứ nhất chạy cách mình một đoạn thì lúc này người thứ hai bắt đầu xuất phát, sao cho mình	nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển  -Đội hình di chuyển trao và nhận tín gậy  -Gv viện giới thiệu kỹ thuật xuất phát -Đội hình thực hiện kỹ thuật của người cầm gậy số 1 và người nhận gậy số 234  -Gv quan sát và sửa sai cho học sinh luyện tập

3.Củng cố: Thực hiện lại bài thể dục vừa học	1 lần		bắt đầu đạt được tốc độ cao, đó cũng là lúc người thứ nhất đuổi kịp và phát tín hiệu để trao – nhận gậy phạm vi trao – nhận gậy là 20m +Người thứ 3 cũng tương tự xuất phát cao, khi chạy không được quay đầu lại mà cứ chạy bình thường khi nhận được tín hiệu thì đưa tay nhận -Yêu cầu học sinh thực hiện lại được các động tác vừa học của bài thể dục nam và nữ	-Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập luyện gv cho hai nhóm đổi nội dung luyện tập. -Gv gọi 2 – 4 em lên thực hiện lại, cả lớp quan sát, gv đưa ra nhận xét học sinh rút kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 04 (Tiết 7+8)

Tên bài : BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY TIẾP SỨC

Bài TD: Ôn tập động tác 1 – 6 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 30 bài TDLH của nam
-Học động tác 7 – 8 bài TDNĐ nữ và động tác 31 – 40 bài TDLH của nam
Chạy tiếp sức: Ôn tập Kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín

Ngày soạn: 04 / 09 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3, B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 8 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 40 bài TDLH của nam

***Chạy tiếp sức:** Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy trong chạy tiếp sức

2.Kỹ năng:

***Bài TD:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 – 6 TDNĐ nữ và động tác 1 – 30 bài TDLH của nam

-Thực hiện được các động tác 7 – 8 bài TDNĐ nữ và động tác 31 – 40 bài TDLH nam

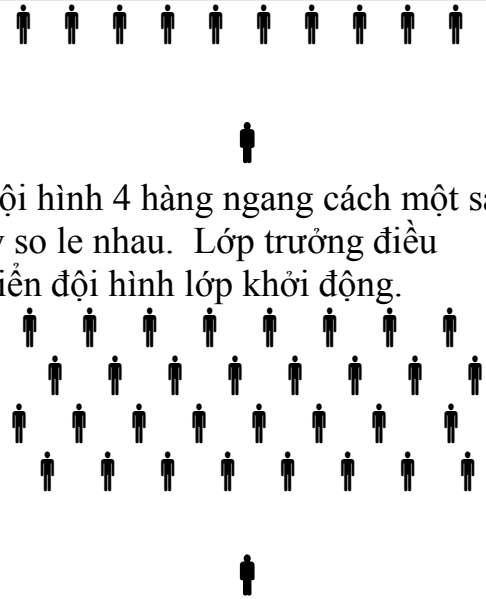
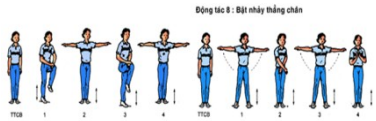
***Chạy tiếp sức:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy trong chạy tiếp sức

3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

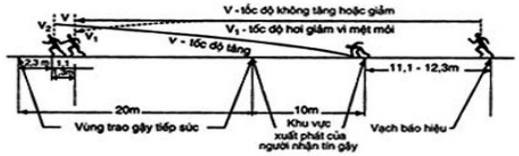
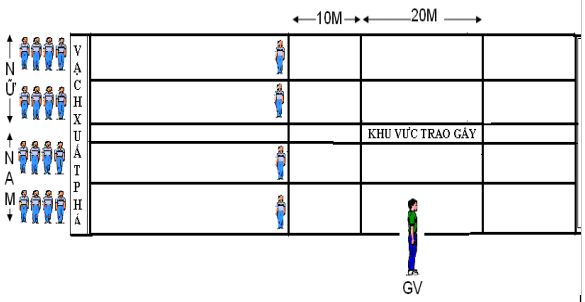
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

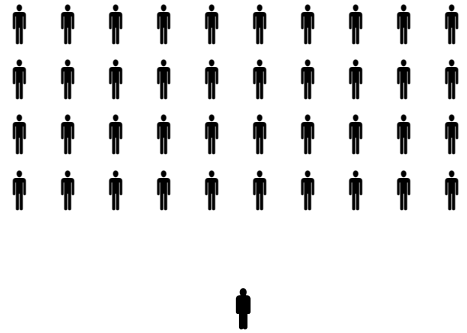
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung:		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

-Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.
II.Phần cơ bản: **1.Bài TDNĐ nam và nữ:** a.Ôn tập bài TDNĐ nữ động tác 1 – 6 . **-Học Động tác 7:** Bật nhảy co gối	4 lần x 8 nhịp	65-70	***Bài TDNĐ của nữ:** -Yêu cầu học sinh ổn định, nghiêm túc tập luyện và thực hiện cơ bản đúng động tác 1 – 6 và thực hiện được động tác 7 – 8 bài TDNĐ nữ **-Học động tác 7:** Bật nhảy co gối (2x8N)  **+TTCB:** Đứng ở tư thế nghiêm **+Nhịp 1:** Bật nhảy đồng thời co gối trái ra trước – lên cao hai bàn tay đặt nhẹ lên gối **+Nhịp 2:** Bật nhảy đồng thời hạ chân trái về hai tay dang ngang tay sấp căng ngực mắt nhìn thẳng **+Nhịp 3:** Như nhịp 1 nhưng thực hiện bên phải	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm tập riêng. ***Nhóm nữ:** Tập bài thể dục -Lớp trưởng hướng dẫn đội hình lớp ôn lại những kỹ thuật đã học

-Học Động tác 8: Bật nhảy co gối(2x8N) b.Ôn tập động tác 1 – 30 bài thể dục liên hoàn của nam. -Học động tác 31 -Học động tác 32 -Học động tác 33 -Học động tác 34	4 lần x 8 nhịp 5 lần		+**Nhịp 4:** Như nhịp 2 +**Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện như nhịp 1,2,3,4 **-Động tác 8:** Bật nhảy co gối(2x8N) +**TTCB:** Đứng nghiêm +**Nhịp1:** Bật nhảy dạng chân, hai tay sang ngang +**Nhịp2:** Bật nhảy về khép chân, hai tay chéo trước thấp +**Nhịp3:** Như nhịp 1 +**Nhịp 4:** Nhảy về khép chân, vỗ tay +**Nhịp5 - 8:** như nhịp 1 - 4 ***Bài thể dục liên hoàn của nam.** -Yêu cầu học sinh ổn định luyện tập và thực hiện cơ bản đúng động tác 1 – 30 bài thể dục của nam và thực hiện được từ động tác 31 – 40 bài thể dục của nam. +**Học động tác 31:** Lăng chân trái mạnh và thẳng ra sau, hai tay lăng chếch cao ra sau thân căng mắt nhìn theo tay chân phải duỗi thẳng + **Học động tác 32:** Thu chân trái về tư thế đứng nghiêm +**Học động tác 33:** Lăng chân phải mạnh và thẳng ra sau, hai tay lăng chếch cao ra sau thân căng mắt nhìn theo tay chân trái duỗi thẳng +**Học động tác 34:** Thu chân gập thân thành tư thế	 -Sau đó gv giới thiệu kỹ thuật mới cho học sinh, gv phân tích chậm từ 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh luyện tập -Gv quan sát và sửa lỗi kỹ thuật cho học sinh chưa thực hiện được

-Học động tác 35 -Học động tác 36 -Học động tác 37 -Học động tác 38 -Học động tác 39 -Học động tác 40 **2.Chạy tiếp sức:** Ôn tập -Phối hợp trao và nhận tín gậy	3 lần		ngồi xổm tì trên mũi bàn chân, hai tay chống đất **+Học động tác 35:** Bước chân trái sang bên, thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp chân giang rộng lưng thẳng mắt nhìn trước **+Học động tác 36:** Thu chân trái ngồi xổm tì trên mũi bàn chân, hai tay chống đất **+Học động tác 37:** Bước chân phải sang bên thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang bàn tay sấp chân giang rộng lưng thẳng mắt nhìn trước **+Học động tác 38:** Thu chân phải thành tư thế ngồi xổm trên nửa bàn chân hai tay chống hông **+Học động tác 39:** Bật về trước **+Học động tác 40:** Bật về sau ***Chạy tiếp sức:** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc tập luyện và thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học. **-Kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy**  +Kẻ đường chạy 4 x 40m có khu vực trao nhận gậy đúng luật, từng đội bố trí từng người giống như tập, cả đội chạy nhẹ nhàng theo hàng dọc 4 người, người cầm tín gậy số 1 cầm tay phải rồi trao cho người nhận gậy số 2 nhận ở tay trái, để trao cho người số 3 nhận gậy ở tay phải và để trao	***Nhóm nam:** Luyện tập chạy tiếp sức -Gv viên chia đội hình làm nhiều nhóm và hướng dẫn cho các em luyện tập  -Gv quan sát và sửa sai cho học sinh luyện tập -Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập

3.Củng cố: Thực hiện lại bài thể dục vừa học	1 lần		cho người số 4 nhận gậy băng tay trái **-Các sai lầm hay mắc phải khi chạy trao nhận gậy** +Xuất phát chạy không hợp lý dẫn tới lúng túng trong việc nhận gậy, làm rơi gậy +Không trao được gậy cho nhau trong phạm vi quy định 20m -Yêu cầu học sinh thực hiện lại được các động tác vừa học của bài thể dục nam và nữ	luyện gv cho hai nhóm đổi nội dung luyện tập. -Gv gọi 2 – 4 em lên thực hiện lại, cả lớp quan sát, gv đưa ra nhận xét học sinh rút kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 05 (Tiết 9+10)

Tên bài : BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY TIẾP SỨC

Bài TD: Ôn tập động tác 1 – 8 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 40 bài TDLH của nam
-Học động tác 9 bài TDNĐ nữ và động tác 41 – 50 bài TDLH của nam
Chạy tiếp sức: Ôn tập Kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín
-Học một số điều luật điền kinh phần chạy tiếp sức. Kiểm tra

Ngày soạn: 10 / 09 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3, B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 9 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 50 bài TDLH của nam
***Chạy tiếp sức:** Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy trong chạy tiếp sức
-Biết một số điều luật cơ bản về chạy tiếp sức

2.Kỹ năng:

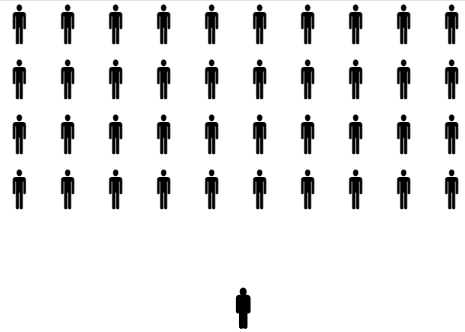
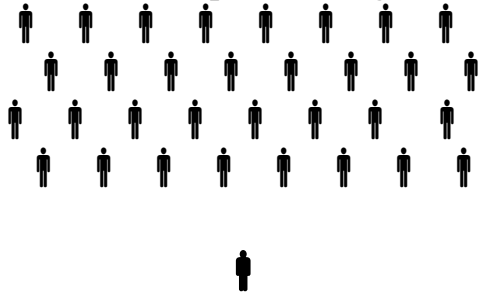
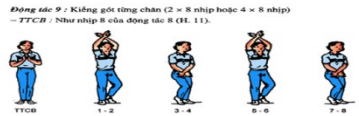
***Bài TD:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 – 8 TDNĐ nữ và động tác 1 – 40 bài TDLH của nam
-Thực hiện được các động tác 9 bài TDNĐ nữ và động tác 41 – 50 bài TDLH nam
***Chạy tiếp sức:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy trong chạy tiếp sức

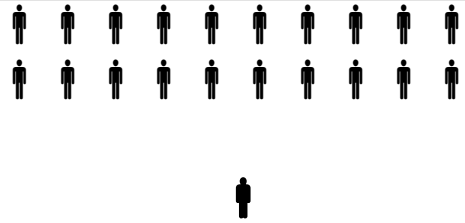
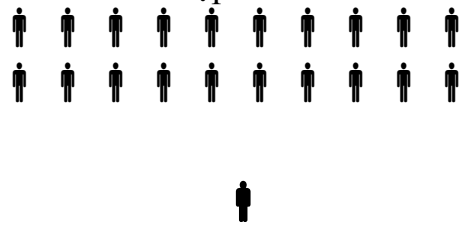
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

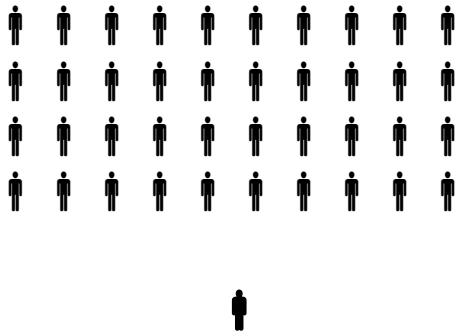
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

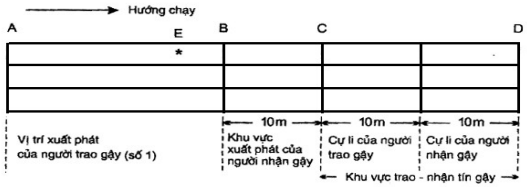
III.Tiến trình lên lớp

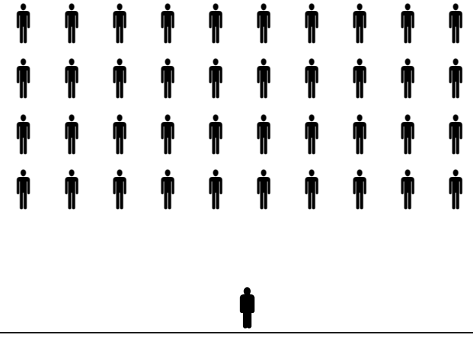
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Bài TDNĐ nam và nữ:** a.Ôn tập bài thể dục của nữ từ động tác 1 – 8. **-Học động tác 9:** Kiễng gót từng chân	4 lần x 8 nhịp	65-70	***Bài thể dục của nữ.** -Yêu cầu học sinh ổn định tập luyện và thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác đã học và thực hiện được động tác 9 bài thể dục của nữ. **-Học động tác 9:** Kiễng gót từng chân (2x8N)  **+TTCB:**Kết thúc tư thế của động tác 8. **+Nhịp 1,2:** Chân trái co gối tì bằng mũi bàn chân đưa hai tay ra trước – lên cao và đan chéo nhau lòng bàn tay hướng trong căng ngực ngẩng đầu	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm tập riêng. ***Nhóm nữ:** Tập bài TDNĐ -Lớp trưởng hướng dẫn đội hình lớp ôn lại những kỹ thuật đã học

b.Ôn tập động tác 1- 40 bài TDLH nam. -Học động tác 41 -Học động tác 42 – 43 -Học động tác 44 - 45 -Học động tác 46 -Học động tác 47	5 lần		+**Nhịp 3,4:** Kiểng gót chân phải hai tay đưa từ cao sang ngang – xuống dưới và đan chéo nhau trước bụng. +**Nhịp 5,6:** Như nhịp 1,2 +**Nhịp 7,8:** Như nhịp 3,4 ***Bài thể dục liên hoàn của nam** -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác đã học và thực hiện được động tác 41 – 50 bài thể dục của nam. +**Học động tác 41:** Duỗi thẳng chân thành tư thế đứng gập thân hai chân khép, hai tay duỗi thẳng ngón tay chạm ngón chân +**Học động tác 42 – 43:** Quay thân vòng từ dưới lên cao theo hướng từu trái qua phải, hai tay di chuyển theo thân mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng, động tác thực hiện liên tục trong hai nhịp, kết thúc động tác 43 ở tư thế duỗi thẳng thân hai tay trên cao, kết thúc động tác 44 ở tư thế đứng gập thân, ngón tay chạm ngón chân +**Học động tác 44 – 45:** Như động tác 42 – 43 nhưng theo chiều từ phải qua trái +**Học động tác 46:** Gập gối và thân thành tư thế ngồi xổm trên nữa trước bàn chân, hai tay chống đất +**Học động tác 47:** Bật nhảy lên cao quay người	 -Sau đó gv giới thiệu kỹ thuật mới cho học sinh, gv phân tích chậm từ 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh luyện tập -Gv quan sát và sửa lỗi kỹ thuật cho học sinh chưa thực hiện được ***Nhóm nam:** Tập bài TDLH  -Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập luyện gv cho hai nhóm đổi nội dung luyện tập.

-Học động tác 48 -Học động tác 49 -Học động tác 50 **2.Chạy tiếp sức:** a.Giới thiệu luật (chạy tiếp sức)	3 lần		180 độ theo hướng từ phải qua trái, hai tay cao kết thúc động tác 2 chân chụm khuỵu gối **+Học động tác 48:** Như động tác 47 **+Học động tác 49:** Bật nhảy căng thân chân và tay lăng thẳng ra sau đầu ngửa **+Học động tác 50:** Rơi xuống đất thành tư thế đứng co gối, tựa trên mũi chân, hai tay chếch trước mặt nhìn theo tay, duỗi chân và thân thành tư thế đứng nghiêm ***Chạy tiếp sức:** **-Giới thiệu luật:** Phần tiếp sức (4 x 100m) . -Yêu cầu học sinh lắng nghe và ghi nhớ gv phổ biến luật chạy tiếp sức +Đường chạy. +Tín gậy **+Luật thi đấu:** VĐV phải cầm tín gậy trong chạy khi đến khu vực trao tín gậy phải trao cho người chạy đoạn kế tiếp, không được ném hoặc lăn tín gậy cho người khác, lúc trao gậy VĐV không được giúp đỡ nhau, VĐV về đến đích phải cầm tín gậy trong tay. +Mỗi VĐV chỉ chạy 1 đoạn quy định trong 1 đợt chạy +Sau khi trao gậy vẫn phải chạy trong đường của mình đến khi các VĐV ở các ô khác chạy qua mới được rời khỏi đường chạy, VĐV nào vi phạm điều này thì cả đội bị loại không xếp hạng +Chạy các ô riêng biệt VĐV chỉ được phép đánh	-Đội hình học sinh tập trung 4 hàng ngang nghe giáo viên phổ biến điều luật và nội dung yêu cầu của buổi kiểm tra 

b.Kiểm tra kỹ thuật phối hợp trao nhận tín gậy			dấu trên ô chạy của mình, khi tín gậy bị rơi thì được phép nhặt lên và không làm cản trở VĐV khác, nếu rơi trong lúc trao gậy thì người nhặt phải là người trao gậy, thành phần và thứ tự trong mỗi đợt chạy được công bố trước khi vào chạy, đội nào phạm luật sẽ bị loại khỏi cuộc thi **+Phương pháp trọng tài:** Có 4 người làm nhiệm vụ ***Kiểm tra kỹ thuật phối hợp trao và nhận tín gậy** -Yêu cầu học sinh ổn định nghiêm túc, nghe giáo viên phổ biến và cố gắng phát huy hết khả năng trong lúc kiểm tra **-Cách thức đánh giá:** +Kiểm tra kỹ thuật trao và nhận tín gậy +Tốc độ trong quá trình trao nhận tín gậy +Mỗi lần kiểm tra 2 ô chạy 4 học sinh thực hiện 1 lần chạy và chạy đúng ô của mình  **-Cách cho điểm:** **+Điểm 9 – 10:** Cả đội phối hợp nhịp nhàng, trao và nhận được tín gậy, tốc độ trên trung bình **+Điểm 7 – 8:** Cả đội chưa phối hợp nhịp nhàng,	-Kiểm tra làm nhiều đợt -Mỗi nhóm tham gia kiểm tra một lần. Trường hợp đặc biệt giáo viên có thể cho kiểm lại.

3.Củng cố: GV nhận xét phần kiểm tra			trao nhận được tín gậy tốc độ trên trung bình **+Điểm 5 – 6:** Hoàn thiện đợt chạy, còn lúng túng khi trao gậy **+Điểm 3 – 4:** Hoàn thiện đợt chạy nhưng tốc độ còn thấp **+Điểm 1 – 2:** Phạm quy do không trao nhận gậy trong khu vực quy định hoặc làm rơi tín gậy hoặc chạy với tốc độ quá chậm -Yêu cầu học sinh chú ý	-Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra để học sinh chú ý
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016

Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

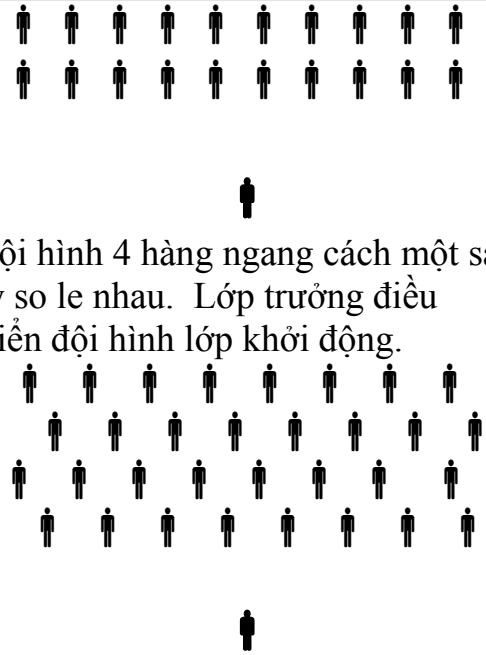
Giáo án: Số 06 (Tiết 11+12)
Tên bài : BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CỦA NỮ VÀ TDLH CỦA NAM

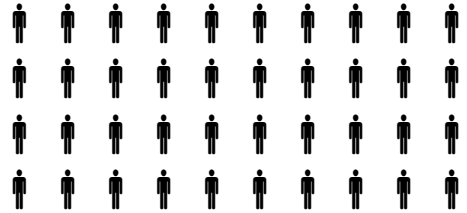
Bài TD: Ôn tập động tác 1 – 9 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 50 bài TDLH của nam
-Kiểm tra bài TDNĐ của nữ và bài TDLH của nam

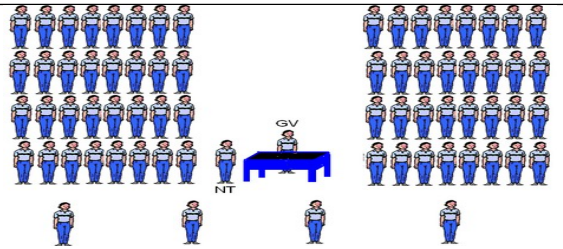
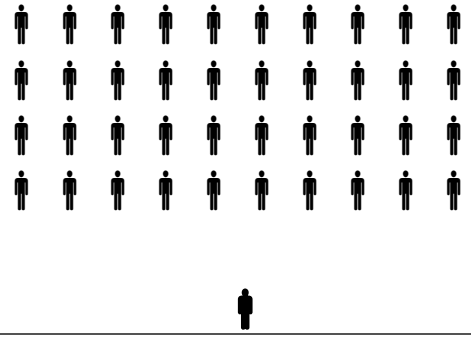
Ngày soạn: 15 / 09 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Bài TD:** Biết cách thực hiện động tác 1 – 9 bài TDNĐ nữ và động tác 1 – 50 bài TDLH của nam
2.Kỹ năng:
***Bài TD:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 – 9 TDNĐ nữ và động tác 1 – 50 bài TDLH của nam
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, tín gậy, giáo án và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học.		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

2.Khởi động: a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.
II.Phần cơ bản: **1.Bài thể dục nhịp điệu của nam, nữ:** Ôn tập a.Ôn tập động tác 1 – 9 bài TDNĐ của nữ. b.Ôn tập động tác 1 – 50 bài thể dục liên hoàn của nam. 2.Kiểm tra	4 lần x 8 nhịp	65-70	***Bài thể dục nhịp điệu của nữ:** -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác đã học ***Bài thể dục liên hoàn của nam:** -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài thể dục 	-Chia đội hình lớp làm hai nhóm tập luyện nam, nữ riêng. ***Nhóm nữ:** Ôn tập bài TDNĐ -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý ***Nhóm nam:** Ôn tập bài thể dục liên hoàn -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý

	1 lần		***Kiểm tra** -Yêu cầu học sinh ổn định nghiêm túc, cố gắng phát huy hết khả năng trong lúc kiểm tra **-Cách thức kiểm tra:** +Mỗi lần kiểm tra 4 học sinh (kiểm tra từ động tác 1 – 25 và từ động tác 26 – 50 theo hình thức bắt thăm) **-Cách tính điểm bài thể dục liên hoàn** **+Điểm 9 – 10:** Thuộc bài, kỹ thuật chính xác có tính liên hoàn, đẹp và có tính nhịp điệu **+Điểm 7 – 8:** Thuộc bài đúng kỹ thuật có tính liên hoàn nhưng chưa đẹp còn vài sai xót **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện không có tính liên hoàn **+Điểm 4 – 5:** Không nhớ động tác, nhắc có thể thực hiện được **+Điểm 1 – 2:** Không nhớ và không thực hiện được bài tập cho dù đã được giáo viên nhắc **-Cách tính điểm bài thể dục của nữ** **+Điểm 9 – 10:** Thuộc bài kỹ thuật đẹp và khớp, vấp một vài nhịp **+Điểm 7 – 8:** Thuộc bài đúng kỹ thuật tương đối đẹp, khớp nhạc nhưng chưa thuộc hai động tác, có vấp vài nhịp **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng và động tác đẹp. Khớp nhạc nhưng chưa thuộc 2 – 3 động tác và còn vấp vài nhịp **+Điểm 3 – 4:** Không thực hiện đúng kỹ thuật, động tác xấu chưa khớp nhạc không thuộc nhiều	 -Dưới sự điều khiển của cán sự lớp gv quan sát và sửa sai nhằm giúp các em hoàn thiện được các động tác -Sau thời gian tập 30 – 35 phút tập luyện gv cho hai nhóm tập trung để kiểm tra -Đội hình học sinh tập trung 4 hàng ngang nghe giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi kiểm tra  -Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt một nhóm, mỗi nhóm 4 học sinh. -Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật động tác của từng học sinh

3.Củng cố: GV nhận xét phần kiểm tra			động tác **+Điểm 1 – 2:** Chưa thuộc 2/3 bài -Yêu cầu học sinh chú ý	 -Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra để học sinh chú ý
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016.
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 07 (Tiết 13+14)

Tên bài : LÝ THUYẾT – NHẢY CAO – TTTC (BÓNG ĐÁ)

Lý thuyết: Khái niệm, nội dung và yêu cầu của nguyên tắc vừa sức

Nhảy cao: Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"

-Ôn tập giai đoạn chạy đà – giậm nhảy

Bóng đá: Ôn tập Kỹ thuật di chuyển không có bóng và Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Ngày soạn: 01 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1, B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Lý thuyết:** Biết khái niệm, nội dung và yêu cầu của nguyên tắc vừa sức

***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy và một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển không bóng và kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

2.Kỹ năng:

***Lý thuyết:** Lựa chọn được một số bài tập vừa sức để thực hiện

-Vận dụng vào việc lựa chọn một số bài tập sao cho đảm bảo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, đảm bảo tính liên tục tuần tự

***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp chạy đà – giậm nhảy và một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

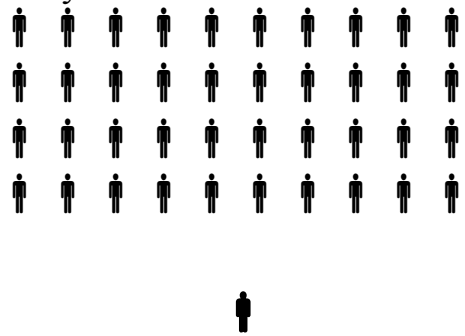
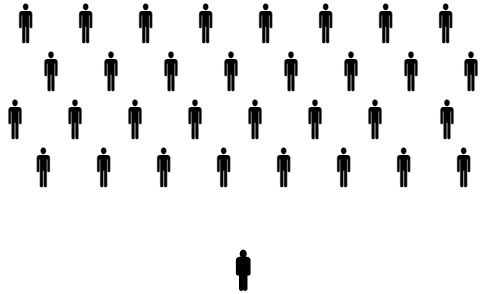
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển không cá bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân

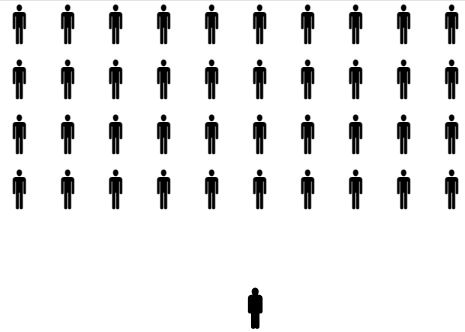
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, bộ cọc nhảy cao ……..

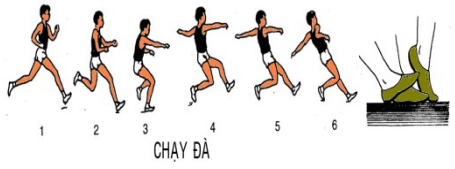
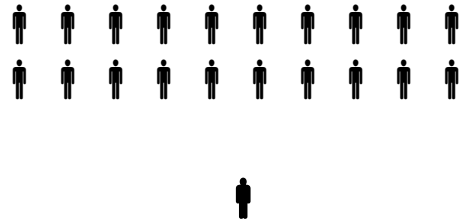
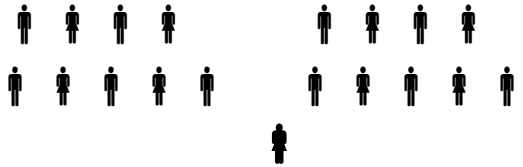
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

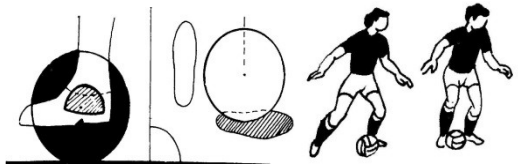
III.Tiến trình lên lớp

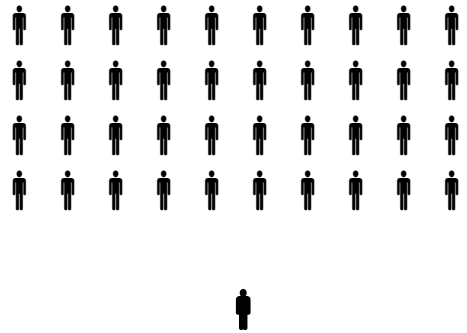
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Lý thuyết:** Nội dung và các yêu cầu của các nguyên tác tập luyện TDTT.		65-70	***Lý thuyết:** Yêu cầu học sinh ghi nhớ **-Thế nào gọi là nguyên tắc vừa sức** +Là một trong những nguyên tắc sư phạm, nguyên	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay, ngồi tại chỗ nghe giáo viên giới thiệu

a.Khái niệm nguyên tác vừa sức b.Nội dung của nguyên tắc vừa sức. c.Yêu cầu thực hiện nguyên tắc vừa sức			tắc này chỉ rõ, giảng dạy và tập luyện TDTT, muốn đạt được hiệu quả cần chú ý những đặc điểm về trí tuệ, sức khỏe, giới tính, thể lực, tâm lý và trình độ của người học **-Theo nguyên tắc vừa sức thì cần lựa chọn nội dung bài tập như thế nào** +Việc lựa chọn và thực hiện các bài tập để học kỹ thuật động tác, phát triển các tố chất thể lực, trong và ngoài giờ học cần phải phù hợp với sức khỏe, giới tính, trình độ vận động và thể lực của người tập **+Ví dụ:** Những bài tập quá dễ thực hiện lặp lại với số lần nhỏ, ngược lại các bài tập khó LVĐ, với mức quá lớn so với mức chịu đựng của học sinh sẽ không mang lại hiệu quả tập luyện **-Khi tiến hành tập luyện TDTT cần phải theo những yêu cầu gì** +Tuy nhiên vừa sức không có nghĩa là không khó khăn mà cần phải có sự nổ lực rất lớn về thể chất và tinh thần của bản thân +Vậy các em nên chọn lựa các bài tập, phương pháp tập luyện vừa với sức khỏe của mình, phù hợp với trình độ, đặc điểm giới tính của lứa tuổi..... +Khi tiến hành tập luyện TDTT cần phải có kế hoạch theo dõi, kiểm tra để xác định mức độ phù hợp của LVĐ tập luyện và ảnh hưởng của nó đối	 -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho học sinh chuyển sang luyện tập nội dung nhảy cao và bóng rổ

			với sức khỏe và thể lực của học sinh -Để đánh giá mức độ phù hợp của LVĐ đối với sức khỏe và thể lực của mình cần căn cứ vào một số dấu hiệu cơ bản sau: Mạch đập, lượng mồ hôi, màu da, cảm giác chủ quan, thái độ, ăn uống, giấc ngủ.... +Mạch đập: Đo mạch trước và sau khi tập, đặc biệt là sau các bài tập chạy bền +Lượng mồ hôi: Mồ hôi ra nhiều và ẩm là bình thường +Màu da: Da đỏ nhiều là biểu hiện đã mệt mỏi do LVĐ cao +Cảm giác chủ quan: Rất mệt không chịu được, buồn nôn, chóng mặt...là tín hiệu LVĐ quá sức của cơ thể +Thái độ: Mệt mỗi, vui vẽ là LVĐ bình thường +Ăn uống: Mệt mõi sau nghĩ ngơi vẫn ăn ngon miệng đó là LVĐ phù hợp +Giấc ngủ: Mệt nhưng vẫn ngủ ngon đó là LVĐ phù hợp +Do quá trình tập luyện các em cần tự quan sát theo dõi những biểu hiện và cảm giác chủ quan của mình theo các dấu hiệu cơ bản nêu trên, trường hợp cảm thấy cơ thể mệt mõi kéo dài thì đến cơ sở y tế khams và điều trị... +Hãy nêu những yêu cầu khi thực hiện nguyên tắc vừa sức. Theo nguyên tắc vừa sức thì cần chọn lựa	

2.Nhảy cao: Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ b.Chạy đà, giậm nhảy **3.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật di chuyển không bóng	8 lần		nội dung bài tập như thế nào ***Nhảy cao:** Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật **-Một số động tác bổ trợ** +Đứng đá chân (tập nhiều tư thế khác nhau như: hai tay chống hông, một tay vịn tường đá lăng chân, hai tay vịn tường đá lăng chân sang ngang) +Đứng tập đánh tay đá lăng chân +Đứng trên chân lăng, chân giậm nhảy phía sau, tập đưa chân giậm nhảy vào vị trí giậm nhảy +Đi hoặc chạy 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng chân +Chạy vuông góc với xà giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà **-Chạy đà và giậm nhảy** +Gv nhắc lại cách đo đà chẵn và lẻ và cách xác định đặt chân giậm nhảy cho học sinh nắm  +Tốc độ chạy đà vừa phải tạo được sự thoải mái +Đặt chân giậm nhảy phải từ gót chân sang mũi chân và giậm mãnh liệt ***Bóng đá** **-Kỹ thuật di chuyển không bóng** **+Chạy nhanh** **+Dừng đột ngột:** Có nhiều dạng, song có những	-Gv chia lớp làm hai nhóm nam riêng, nữ riêng ***Nhóm nữ:** Nhảy cao -Đội hình thực hiện một số động tác bổ trợ  -Gv cho học sinh xem tranh ảnh, gv phân tích và thị phạm lại kỹ thuật 2 – 3 lần  -Gv hướng dẫn và sữa lỗi cho học sinh ***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại kỹ thuật sau đó thị phạm 2 – 3 lần -Đội hình thực hiện di chuyển không

b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	4 lần		yêu cầu chung là tạo tư thế để tạo lực chống, ngược với hướng đang chuyển động để hạn chế và triệt tiêu lực quán tính và hạ thấp trọng tâm để giữ thăng bằng. **+Bật nhảy lên cao:** Có thể bằng một chân hoặc bằng hai chân, có đà và không có đà và phải bật nhảy lên cao đúng tầm, đúng thời điểm bóng đến. **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi +Có thể sử dụng một hay hai chân luân phiên nhau. Khi dẫn bóng về phía trước, chân dẫn bóng thường xuyên tiếp xúc bóng khi ngang với chân trụ; chân trụ hơi khuỵu ở gối, đầu gối hơi xoay ra ngoài, thân người hơi xoay về hướng bóng, vai phía chân trụ hơi chích trước, trọng tâm chủ yếu dồn váo chân trụ, bàn chân dẫn bóng được mở nhiều ra phía ngoài. +Dù đang chuyển động với tốc độ nào, thì chân dẫn bóng đều cố gắng chạm bóng nhẹ nhàng để sao cho bóng luôn cách người khoảng 0,5 – 1m, đều đó đảm bảo cho bóng luôn ở trong tầm khống	bóng -Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân cũng với đội hình trên -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv quan sát và sửa sai cho học sinh -Sau một thời gian 14 – 16 phút gv

4.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		chế của người dẫn bóng -Yêu cầu học sinh thực hiện lại các kỹ thuật vừa học	cho các nhóm đổi nội dung tập luyện -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 08 (Tiết 15+16)

Tên bài : NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Nhảy cao: Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"

-Ôn tập giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất

Bóng đá: Ôn tập Kỹ thuật di chuyển không có bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân

-Học kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 02 / 10 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất

-Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển không bóng và kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

-Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

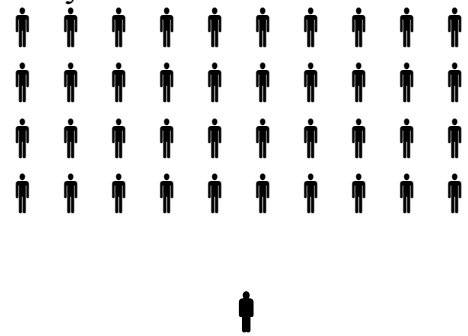
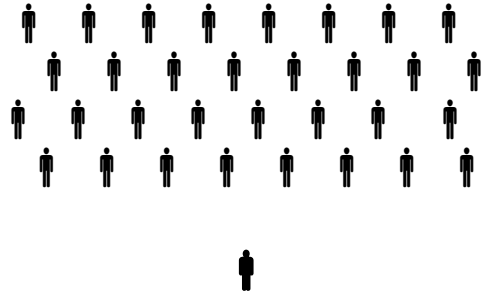
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển không có bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân

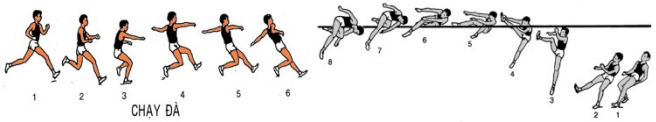
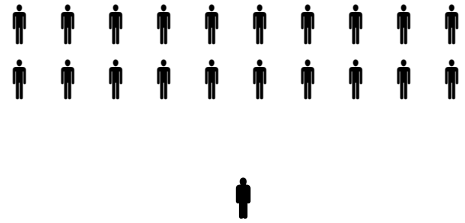
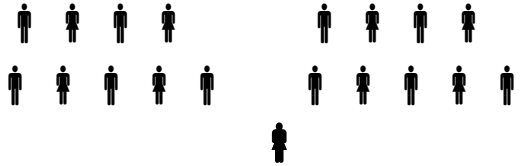
-Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

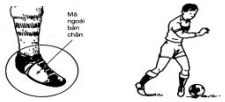
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, bộ cọc nhảy cao ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

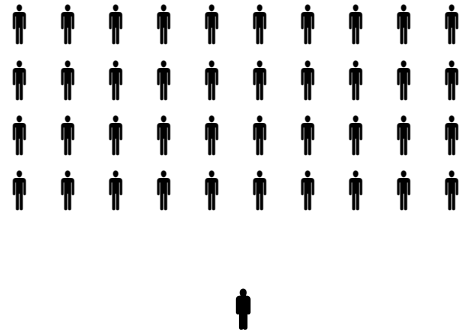
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Khởi động với bóng đá	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Nhảy cao:** Ôn tập	 8 lần	65-70	***Nhảy cao:** Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc và thực hiện được các kỹ thuật đã học **-Một số động tác bổ trợ**	-Gv chia lớp làm hai nhóm nam riêng, nữ riêng ***Nhóm nữ:** Nhảy cao -Đội hình thực hiện một số động tác

b.Một số động tác bổ trợ b.Chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật di chuyển không có	4 lần		+Đá 1 bước dậm nhảy đá lăng +Đi bộ thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng +Chạy thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng +Chạy thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng qua xà theo đà chính diện (rơi xuống bằng chân dậm) +Chạy đà từ 5 – 7 bước theo hướng chạy đà (rơi xuống bằng chân dậm) **-Ôn tập kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy, trên không, tiếp đất**  +Cách đo đà, đánh dấu đà +Giai đoạn chạy đà, chạy đà bên nào giậm nhảy bên đó, góc độ chạy đà từ 30 – 40 độ +Chạy đà xác định chân giậm nhảy và chân lăng +Chạy đà giậm nhảy đá chân lăng thu chân giậm nhảy qua xà thấp +Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm rời khỏi mặt đất.Thân người nghiêng vào xà, chân lăng và tay lên cao, khi người ở độ cao nhất thì xoay gót chân hướng mũi chân vào xà, vai ép nghiêng vào xà thu chân giậm ở sau kheo chân lăng, khi qua xà hai tay duỗi ra cùng với chân giậm nhảy chuẩn bị tiếp đất +Tiếp đất khi qua xà chân giậm nhảy chủ động duỗi thẳng, cùng hai tay chạm đất, khuỵu gối, co tay giảm chấn động cho cơ thể ***Bóng đá** **-Kỹ thuật di chuyển không có bóng:**	bổ trợ  -Gv cho học sinh xem lại tranh ảnh và thực hiện lại kỹ thuật 2 – 3 lần  -Gv hướng dẫn và sữa lỗi cho học sinh ***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện di chuyển không bóng và dẫn bóng

bóng. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. c.Học Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân	1 lần		+Chạy nhanh, Dừng đột ngột, Bật nhảy lên cao **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân** **+Điểm tiếp xúc bóng:** Má ngoài bàn chân là phần phía ngoài bàn chân, được giới hạn bằng đường giữa của bàn chân tính từ cổ chân tới ngón chân thứ ba với cạnh ngoài của bàn chân. Đây là phần tương đối bằng phẳng của bàn chân, tuy nhiên phải xoay bàn chân vào trong khi dẫn bóng, nên quá trình tiếp xúc giữa bàn chân và bóng có diên tích tiếp xúc không nhiều như dẫn bóng bằng má trong, đường bóng khi dẫn có xu hướng xoáy ra ngoài.  **+Tư thế dẫn bóng:** Tư thế khi dẫn bóng giống như tư thế chạy bình thường, thân trên hơi lao về phía trước, bước chân không nên quá dài. Chân dẫn bóng khi nhấc lên, mũi bàn chân hướng vào phía trong, má ngoài bàn chân tiếp xúc vào phía sau bóng và hơi chếch xuống dưới. Qúa trình dẫn bóng, sử dụng lực khi tiếp xúc bóng phải phù hợp với tốc độ chạy, không để bóng lăng xa quá tầm khống chế của người dẫn bóng.	-Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu kỹ thuật mới sau đó cho học sinh luyện tập

d.Học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			**-Học Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn **+Chạy đà:** Khi đá bóng thường chạy đà từ 3 – 5 bước. Góc độ chạy đà hợp với hướng đá bóng một góc 45 độ. Đường chạy đà hơi tạo thành hình vòng cung, tốc độ chạy đà tăng dần, bước chạy đà không dài và có tần số nhanh. Bước đà cuối cùng thực hiện đặt chân trụ thường là bước có độ dài lớn nhất, đồng thời với việc thực hiện bước đà cuối cùng, trọng tâm hạ thấp để chuẩn bị đá bóng, do dường chạy đà hơi vòng nên thân trên hơi nghiêng về phía chân trụ **+Đặt chân trụ và vung chân lăng.** **+Đặt chân trụ:** là giai đoạn có tác dụng tạo điểm tựa vững chắc cho cơ thể để thực hiện kỹ thuật đá bóng, thứ tự đặt bàn chân trụ là từ gót chân, má ngoài lòng bàn chân rồi tới mũi bàn chân. Khi đặt chân trụ hơi khuyụ gối, trọng tâm dồn vào chân trụ, thân trên hơi ngả ra sau và nghiêng về phía chân trụ **+Vị trí:** Đặt chân trụ cách bóng 25 – 30cm về phía bên và sau bóng. Bàn chân trụ thẳng hướng bóng **+Vung chân lăng:** Vung chân lăng được tiến hành đồng thời với đặt chân trụ, tốc độ và biên độ vung chân lăng tùy thuộc vào độ dài của khoảng cách cần đá bóng đến, kết thúc động tác đặt chân trụ cũng là thời điểm hoàn thành giai đoạn vung chân lăng. Khi vung chân ra sau đùi hơi mở ra ngoài,	-Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập

3.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học			đường vung chân chếch về phía bên chân trụ. Để giữ thăng bằng, tay đối diện với chân lăng cũng đánh sang ngang và chếch ra sau, thân người hơi ngả về phía chân trụ, vai cùng bên với chân lăng vặn sang phía sau theo chân lăng tạo cho cơ thể căng ra. **+Tiếp xúc bóng:** Kết thúc giai đoạn vung chân lăng, mu trong bàn chân được tiếp xúc vào giữa thân bóng ở phía sau và hơi chếch xuống dưới, duỗi thẳng và giữ chắc cổ chân **+Kết thúc:** Khi đá bóng đi, chân lăng và hông cùng phía tiếp tục theo quán tính chuyển động ra phía trước và bước tiếp từ 1 đến 2 bước để giảm lực quán tính, hai tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng cho cơ thể -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 09 (Tiết 17+18)
Tên bài : NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Nhảy cao: Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"
-Ôn tập giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 05 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất và một số bài tập bổ trợ
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
2.Kỹ năng:
***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng

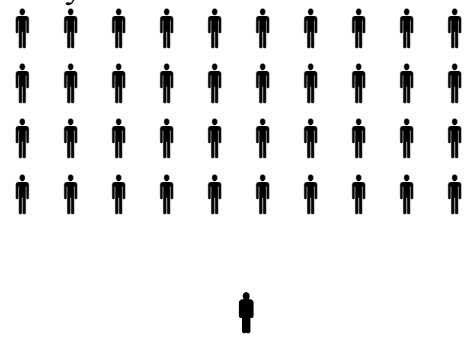
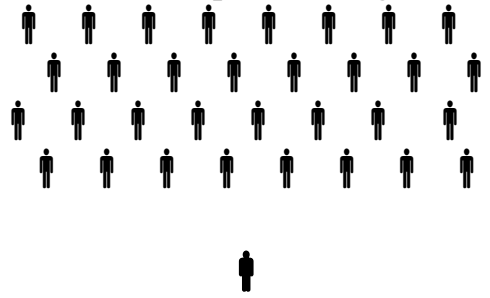
bằng mu trong bàn chân

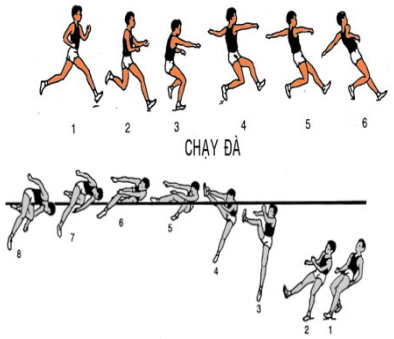
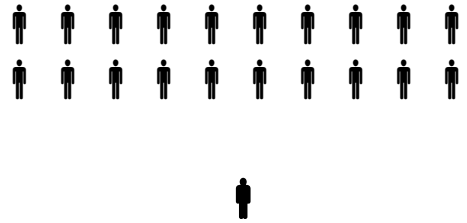
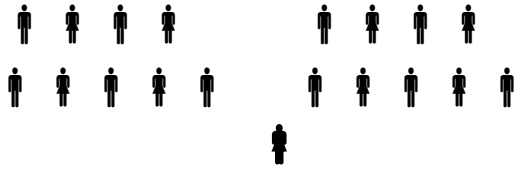
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

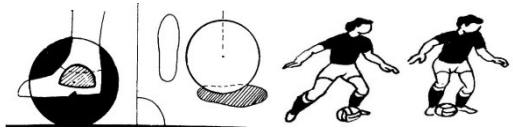
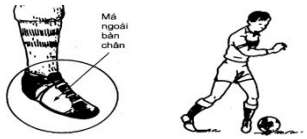
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, bộ cọc nhảy cao ……..

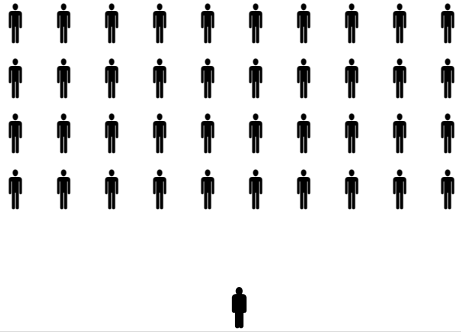
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Khởi động với bóng rổ	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản:			***Nhảy cao:** Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm	-Gv chia lớp làm hai nhóm nam

1.Nhảy cao: Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ b.Chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất	4-6lần 4 lần	65-70	túc và thực hiện được các kỹ thuật đã học **-Một số động tác bổ trợ** +Đặt chân giậm ra sau thực hiện 1 bước dậm nhảy đá lăng +Đi bộ thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng +Chạy thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng +Chạy thực hiện 3 bước dậm nhảy đá lăng qua xà theo đà chính diện (rơi xuống bằng chân dậm) +Chạy đà từ 5 – 7 bước theo hướng chạy đà (rơi xuống bằng chân dậm) **-Ôn tập kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy, trên không, tiếp đất**  +Cách đo đà, đánh dấu đà +Giai đoạn chạy đà, chạy đà bên nào giậm nhảy bên đó, góc độ chạy đà từ 30 – 40 độ +Chạy đà xác định chân giậm nhảy và chân lăng +Chạy đà giậm nhảy đá chân lăng thu chân giậm nhảy qua xà thấp +Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm rời khỏi mặt đất.Thân người nghiêng vào xà, chân lăng và tay lên cao, khi người ở độ cao nhất thì xoay gót chân hướng mũi chân vào xà, vai ép	riêng, nữ riêng ***Nhóm nữ:** Nhảy cao -Đội hình thực hiện một số động tác bổ trợ  -Gv cho học sinh xem lại tranh ảnh và thực hiện lại kỹ thuật 2 – 3 lần  -Gv hướng dẫn và sữa lỗi cho học sinh

2.Bóng đá: Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	5 lần		nghiêng vào xà thu chân giậm ở sau kheo chân lăng, khi qua xà hai tay duỗi ra cùng với chân giậm nhảy chuẩn bị tiếp đất +Tiếp đất khi qua xà chân giậm nhảy chủ động duỗi thẳng, cùng hai tay chạm đất, khuỵu gối, co tay giảm chấn động cho cơ thể ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Tư thế dẫn bóng +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật -Chạy đà -Đặt chân trụ và vung chân lăng +Đặt chân trụ	***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện di chuyển không bóng và dẫn bóng -Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu kỹ thuật mới sau đó cho học sinh luyện tập -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh

3.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		+Vị trí +Vung chân lăng -Tiếp xúc bóng -Kết thúc -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....

.....

.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 10 (Tiết 19+20)

Tên bài : NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Nhảy cao: Ôn tập phối hợp bốn giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"

-Một số bài tập phát triển thể lực nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Ngày soạn: 10 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất và một số bài tập bổ trợ

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

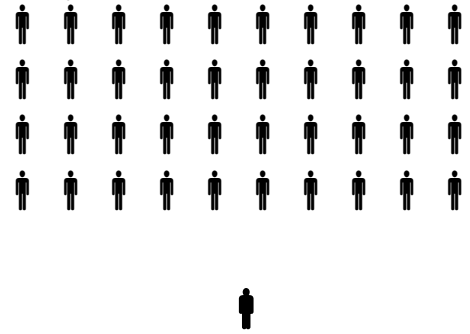
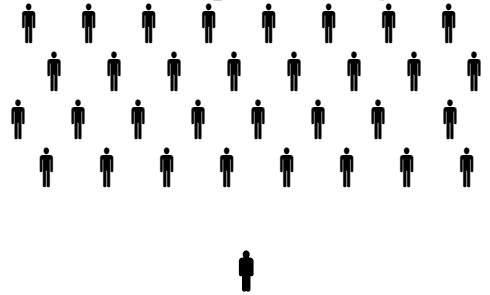
-Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay trên đầu và chuyền bóng bằng một tay trên vai

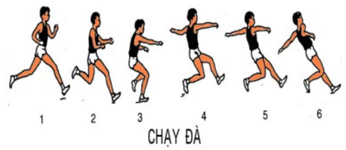
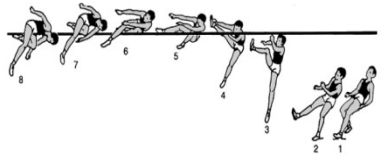
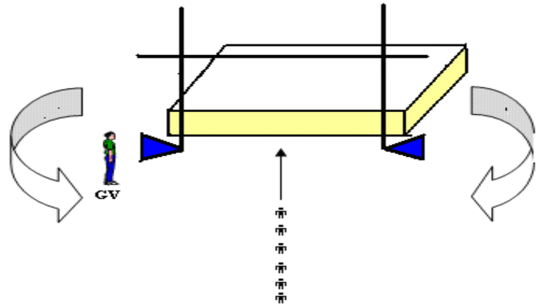
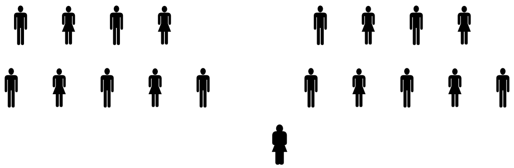
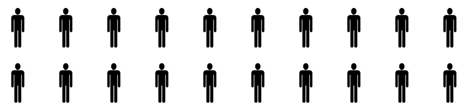
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

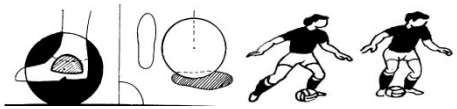
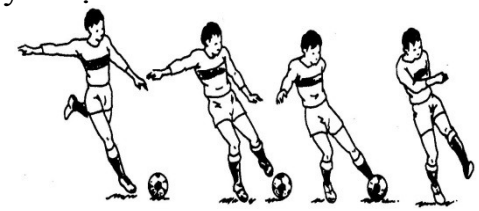
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, cọc nhảy cao ……..

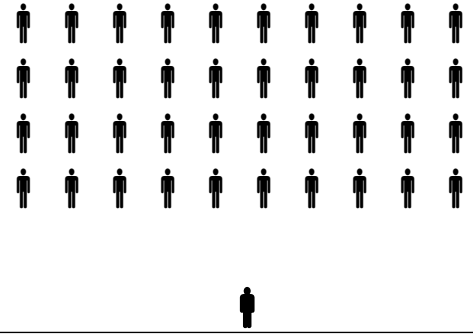
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Khởi động với bóng đá	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

II.Phần cơ bản: **1.Nhảy cao:** Ôn tập a.Chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất b.Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực	4-6lần	65-70	***Nhảy cao** -Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc và thực hiện được các kỹ thuật đã học **-Ôn tập kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy, trên không, tiếp đất**   +Cách đo đà, đánh dấu đà +Giai đoạn chạy đà, chạy đà bên nào giậm nhảy bên đó, góc độ chạy đà từ 30 – 40 độ +Chạy đà xác định chân giậm nhảy và chân lăng +Chạy đà giậm nhảy đá chân lăng thu chân giậm nhảy qua xà thấp +Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm rời khỏi mặt đất.Thân người nghiêng vào xà, chân lăng và tay lên cao, khi người ở độ cao nhất thì xoay gót chân hướng mũi chân vào xà, vai ép nghiêng vào xà thu chân giậm ở sau kheo chân lăng, khi qua xà hai tay duỗi ra cùng với chân giậm nhảy chuẩn bị tiếp đất +Tiếp đất khi qua xà chân giậm nhảy chủ động duỗi thẳng, cùng hai tay chạm đất, khuỵu gối, co tay giảm chấn động cho cơ thể **-Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực**	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm tập nam nữ riêng. ***Nhóm nữ:** Học nhảy cao -Gv nhắc lại kỹ thuật 2 – 3 lần   -Gv hướng dẫn và sửa lỗi cho các học sinh -Đội hình luyện tập một số động tác bổ trợ thể lực 

2.Bóng đá: Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			+Tại chỗ bật cao bằng hai chân, bằng một chân +Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân, bằng một chân ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Chạy đà	 ***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh

3.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		+Đặt chân trụ và vung chân lăng +Tiếp xúc bóng +Kết thúc -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

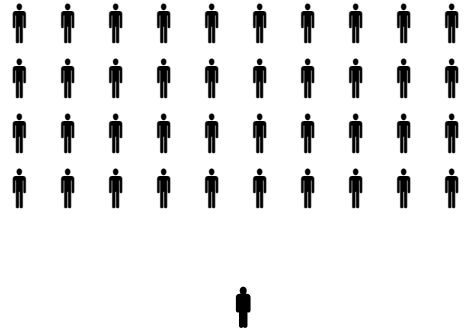
Giáo án: Số 11 (Tiết 21+22)
Tên bài : LÝ THUYẾT – NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

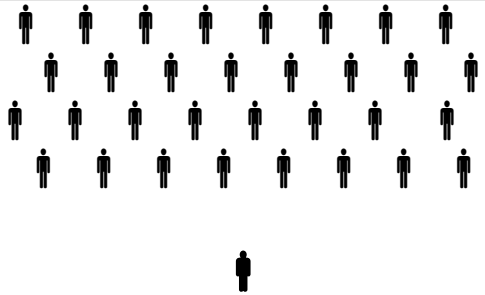
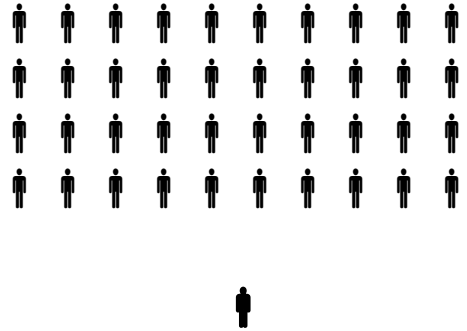
Lý thuyết: Khái niệm, nội dung, yêu cầu của nguyên tắc hệ thống
Nhảy cao: Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"
-Một số bài tập phát triển thể lực nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân.

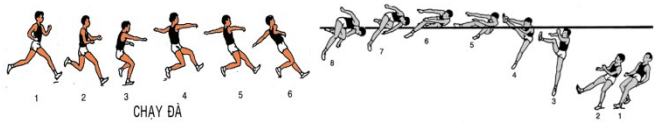
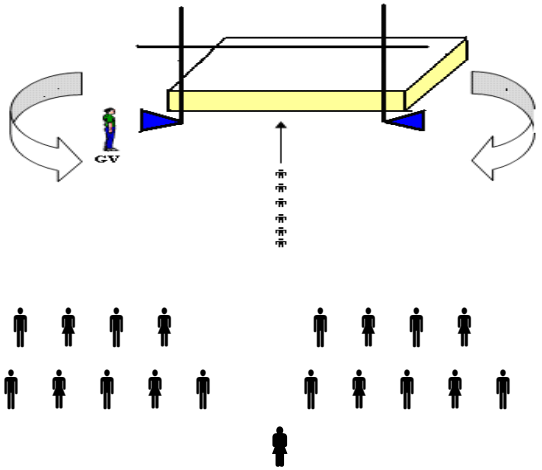
Ngày soạn: 24 / 10 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

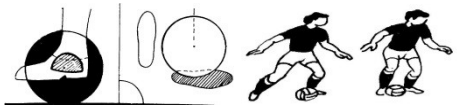
I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Lý thuyết:** Biết khái niệm, nội dung, yêu cầu của nguyên tắc hệ thống

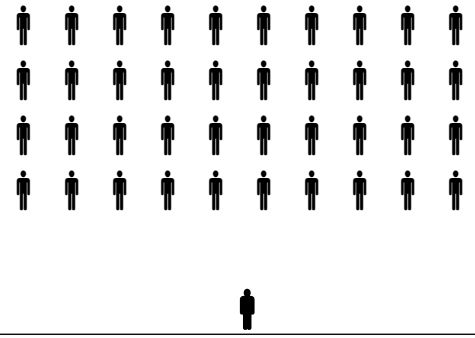
***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao và một số bài tập bổ trợ
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
2.Kỹ năng:
***Lý thuyết:** Vận dụng vào việc lựa chọn một số bài tập (đã học hoặc đang luyện tập) để thực hiện sao cho đảm bảo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, đảm bảo tính liên tục tuần tự
***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, cọc nhảy cao ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn:	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.

-Tại chỗ chạy			tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Khởi động với bóng đá	
II.Phần cơ bản: **1.Lý thuyết:** Nguyên tắc hệ thống **a.Khái niệm:** Thế nào gọi là nguyên tắc hệ thống **b.Nội dung của nguyên tắc hệ thống:** Theo nguyên tắc hệ thống để quá trình tập luyện TDTT đạt kết quả cao cần đảm bảo những tính gì **-Ví dụ:** Tập luyện thể thao thường xuyên sẽ dẫn đến quá trình thích ứng nâng cao sức khỏe nâng cao trình độ thể lực và mức độ hoàn thiện kỹ năng kỹ xão vận động cũng như các phẩm chất tậm lý **c.Yêu cầu thực hiện nguyên tắc hệ thống:** Khi tiến hành tập		65-70	***Lý thuyết:** Yêu cầu học sinh chú ý và nắm vững -Là một trong những nguyên tắc sư phạm, nguyên tắc bày chỉ rõ giang dạy và tập luyện TDTT cần phải dựa trên cơ sở khoa học, phải được tiến hành theo một trật tự, một cấu trúc thống nhất và chặt chẽ -Theo nguyên tắc hệ thống quá trình tập luyện TDTT muốn đạt được hiệu quả cao cần đảm bảo tính mục đích, tính tuần tự và tính liên tục -Để đạt hiệu quả tập luyện, việc lựa chọn, sắp xếp các bài tập, các phương pháp tập luyện cần tuân theo một trật tự nhất định mang tính mục đích, khoa học -Tập luyện TDTT cần phải tiến hành một cách có chủ đích, có kế hoạch. Sắp xếp các bài tập cần chú ý đến tính tuần tự và mối liên hệ lẫn nhau giữa chúng. -Nội dung bài tập cần sắp xếp theo quy tắc sau: +Từ đơn giản đến phức tạp, từ chưa biết đến biết,	-Đội hình lớp tập trung nghe gv giới thiệu nội dung lý thuyết 

luyện TDTT cần phải theo những yêu cầu gì **-Ví dụ:** Tập chạy tốc độ sẽ có lợi trong chạy ngắn và có lợi trong chạy đà nhảy xa **2.Nhảy cao:** Ôn tập a.Chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất			từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng -Khi lựa chọn các bài tập các em cần chú ý đến mối quan hệ bổ trợ cho nhau giữa các bài tập -Khi sắp xếp các nội dung tập luyện trong tuần, trong buổi các em cần chú ý đến hiệu quả gần nhất và tính tuần tự hợp lý. -Cần tập luyện thường xuyên và liên tục tránh nghỉ tập quá lâu ***Nhảy cao:** Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc và thực hiện được các kỹ thuật đã học **-Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật của nhảy cao kiểu nằm nghiêng**  +Cách đo đà, đánh dấu đà +Giai đoạn chạy đà, chạy đà bên nào giậm nhảy bên đó, góc độ chạy đà từ 30 – 40 độ +Chạy đà xác định chân giậm nhảy và chân lăng +Chạy đà giậm nhảy đá chân lăng thu chân giậm nhảy qua xà thấp +Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm rời khỏi mặt đất.Thân người nghiêng vào xà, chân lăng và tay lên cao, khi người ở độ cao nhất thì xoay gót chân hướng mũi chân vào xà, vai ép nghiêng vào xà thu chân giậm ở sau kheo chân lăng, khi qua xà hai tay duỗi ra cùng với chân giậm nhảy chuẩn bị tiếp đất +Tiếp đất khi qua xà chân giậm nhảy chủ động	-Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho hs chuyển sang nội dung nhảy cao và bóng rổ -Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm tập nam nữ riêng. ***Nhóm nữ:** Học nhảy cao -Gv nhắc lại kỹ thuật 2 – 3 lần  -Gv hướng dẫn và sửa lỗi cho các học sinh

b.Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực **3.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			duỗi thẳng, cùng hai tay chạm đất, khuỵu gối, co tay giảm chấn động cho cơ thể **-Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực** +Tại chỗ bật cao bằng hai chân, bằng một chân +Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân, một chân ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà	-Gv có thể cho thực hiện bài tập thể lực ở cuối tiết học theo đội hình toàn lớp ***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh

4.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		+Đặt chân trụ và vung chân lăng +Tiếp xúc bóng +Kết thúc -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học	-Sau thời gian 14 – 16 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 12 (Tiết 23+24)

Tên bài : NHẢY CAO – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Nhảy cao: Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"

-Một số bài tập phát triển thể lực nhảy cao kiểu "nằm nghiêng". Học một số điều luật phần nhảy cao.

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

-Học một số bài tập phối hợp.

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

Ngày soạn: 25 / 10 / 2016

Đối tượng: Lớp 11A1,B6

Giáo viên: Dương Chí Dũng

***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao và một số bài tập bổ trợ
-Biết một số điều luật phần nhảy cao
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

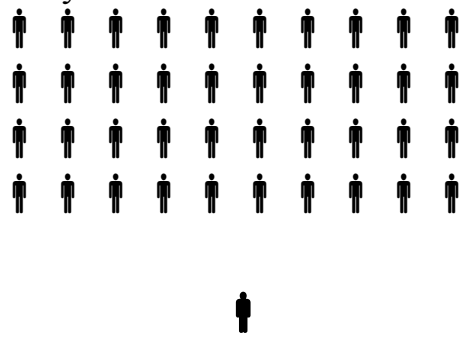
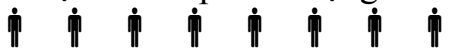
2.Kỹ năng:

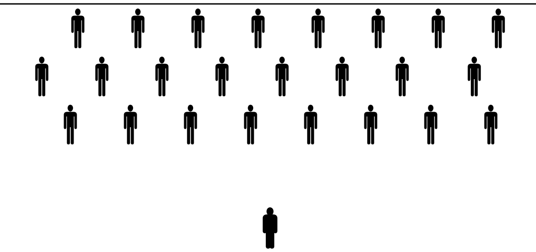
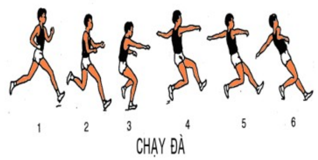
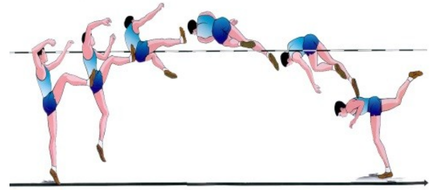
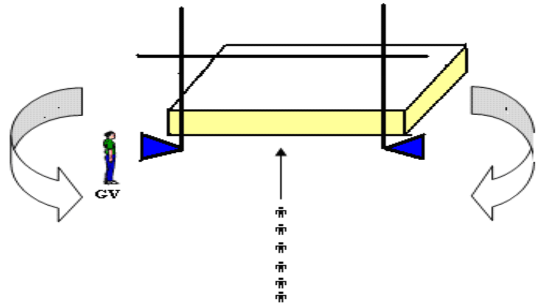
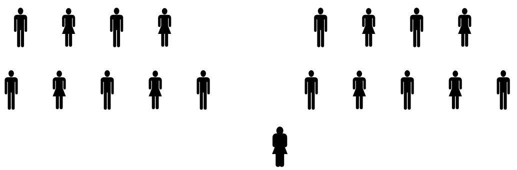
***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực. Vận dụng luật vào thi đấu
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

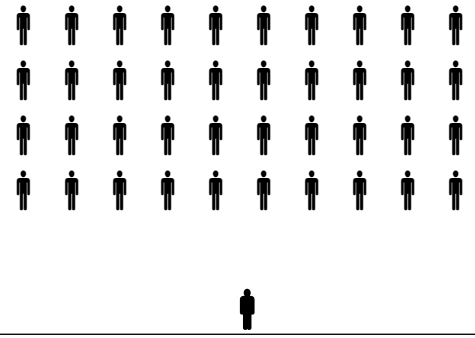
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, cọc nhảy cao ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn:	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

-Tại chỗ chạy			-Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Khởi động với bóng đá	
II.Phần cơ bản: **1.Nhảy cao:** Ôn tập a.Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao b.Một số bài tập thể lực		65-70	***Nhảy cao** -Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc và thực hiện được các kỹ thuật đã học **-Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật của nhảy cao kiểu nằm nghiêng** +Chạy đà  +Giậm nhảy – trên không – tiếp đất  **-Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực (gv có thể chọn các bài tập khác** +Tại chỗ bật cao bằng hai chân, bằng một chân +Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân, bằng một chân **-Học một số điều luật**	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm tập nam nữ riêng. ***Nhóm nữ:** Học nhảy cao -Gv nhắc lại kỹ thuật 2 – 3 lần   -Gv hướng dẫn và sửa lỗi cho các học sinh -Gv có thể cho thực hiện bài tập thể lực ở cuối tiết học theo đội hình toàn lớp -Các điều luật gv co thể giới thiệu

c.Học một số điều luật **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số bài tập phối hợp	5 lần		+Thứ tự thực hiện lần nhảy của VĐV được rút thăm +Tổ trưởng thông báo chọn VĐV biết mức xà khởi điểm. +VĐV có thể nhảy mức xà cao hơn mức xà khởi điểm và ở mức xà VĐV được nhảy 3 lần, các VĐV giậm nhảy bằng một chân, khi VĐV bắt đầu thì các VĐV khác không được sử dụng khu vực chạy đà và giậm nhảy để khởi động ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. +Vung chân lăng .+Tiếp xúc bóng. +Kết thúc **-Học một số bài tập phối hợp** **+Bài tập 1:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Kẻ hai vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 20m, từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, em số 1 của từng nhóm dẫn bóng	đầu chương trình ***Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho

3.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		từ vạch xuất phát đến vạch đích bằng má trong và má ngoài chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân về cho số hai, số 2 thực hiện như số một và cứ như vậy cho đến hết **+Bài tập 2:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Từng nhóm đứng thành hàng dọc, em đứng đầu dẫn bóng về trước khoảng 30m (theo đường vòng) bằng chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy cho đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học	học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 13 (Tiết 25+26)
Tên bài : ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA NHẢY CAO

Nhảy cao: Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu "nằm nghiêng"
-Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Ngày soạn: 25 / 10 / 2016
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

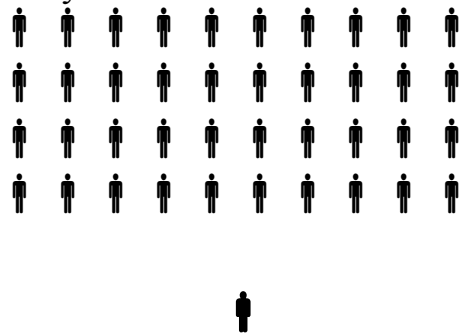
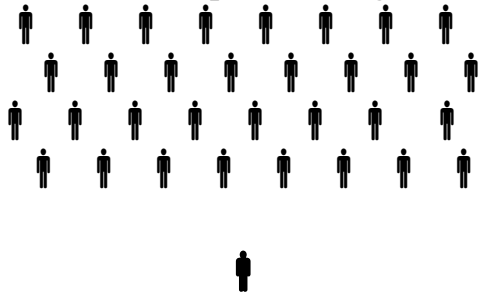
I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Nhảy cao:** Biết cách thực hiện phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
2.Kỹ năng:
***Nhảy cao:** Thực hiện được phối hợp hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

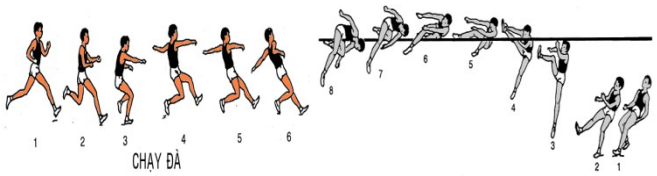
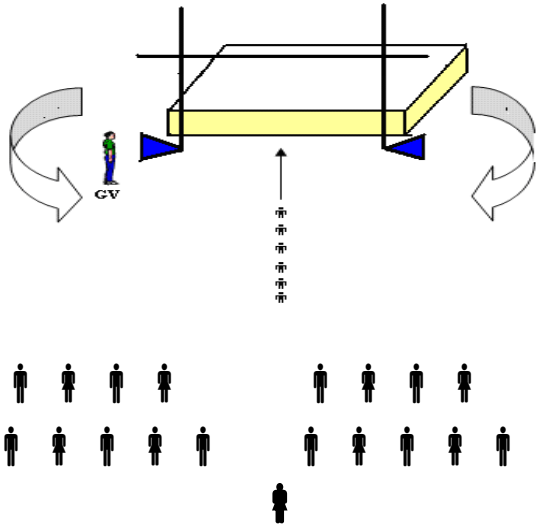
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

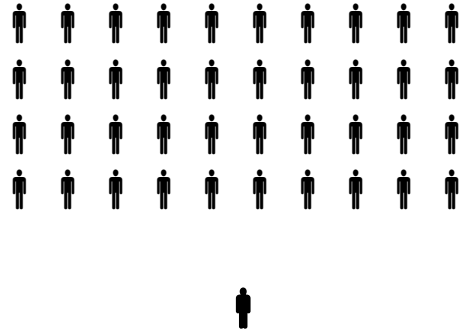
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, bộ cọc nhảy cao ……..

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Nhảy cao:** Ôn tập		65-70	***Nhảy cao** -Yêu cầu học sinh tập luyện nghiêm túc và thực	-Gv chia đội hình lớp làm nhiều nhóm nhóm tập luyện. ***Nhóm nữ:** Học nhảy cao

a.Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao b.Kiểm tra: Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng -Giới thiệu cách thức kiểm tra -Giới thiệu thang điểm **2.Củng cố:** Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	1 lần		hiện được các kỹ thuật đã học **-Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật của nhảy cao kiểu nằm nghiêng**  +Tại chỗ bật cao bằng hai chân, bằng một chân +Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân, một chân ***Kiểm tra:** Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, phát huy hết khả năng để đạt được thành tích cao và thực hiện được kỹ thuật đã học -Mỗi lần kiểm tra 1 học sinh, một học sinh thực hiện 3 lần nhảy ở một mức xà **-Cách tính điểm** +Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kỹ thuật 4 giai đoạn và thành tích đạt 1,20m (nam) và 1,00m (nữ) +Điểm 7 – 8: Thực hiện đúng kỹ thuật 4 giai đoạn và thành tích đạt 1,05m (nam) và 0,85m (nữ) +Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn và thành tích đạt 0,95m (nam) và 0,80m (nữ) +Điểm 3 – 4: Thực hiện không đúng kỹ thuật giai đoạn trên không và thành tích đạt 0,95m (nam) và 0,80m (nữ) +Điểm 1 – 2: Không thực hiện được kỹ thuật và không đạt thành tích tối thiểu -Yêu cầu học sinh lắng nghe và ghi nhớ	-Gv nhắc lại những điểm cần chú ý  -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho hs kiểm tra -Đội hình lớp tập trung nghe gv phổ biến -Đội hình lớp kiểm tra giống như trên -Gv nhắc lại những mặt được và chưa được để học sinh ghi nhớ

III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 14 (Tiết 27+28)
Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
-Học một số bài tập phối hợp

Ngày soạn: 25 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn

chân

2.Kỹ năng:

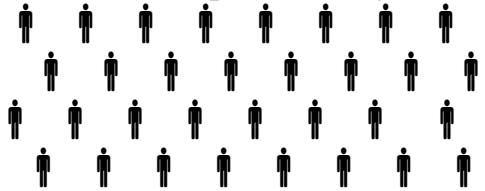
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

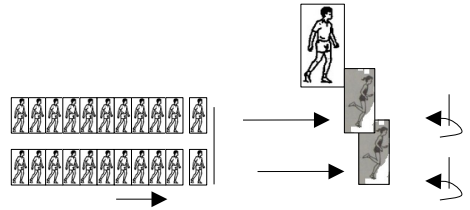
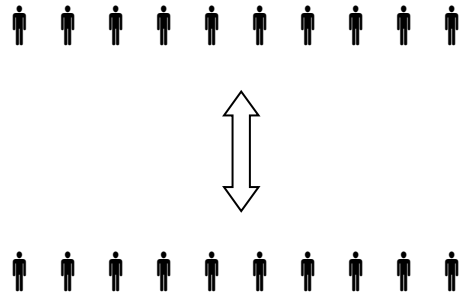
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

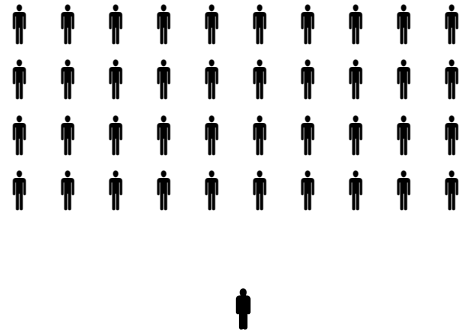
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh trấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng -Một số bài tập khởi động với bóng	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số bài tập phối hợp **2.Củng cố:**Thực hiện lại những	1 lần	65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. +Vung chân lăng .+Tiếp xúc bóng. +Kết thúc **-Học một số bài tập phối hợp** **+Bài tập 1:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong +Kẻ hai vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 20m, từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, em số 1 của từng nhóm dẫn bóng từ vạch xuất phát đến vạch đích bằng má trong và má ngoài chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân về cho số hai, số 2 thực hiện như số một và cứ như vậy cho đến hết **+Bài tập 2:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong +Từng nhóm đứng thành hàng dọc, em đứng đầu dẫn bóng về trước khoảng 30m (theo đường vòng) bằng chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy cho đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học	-Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện dẫn bóng  -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv giới thiệu một số chiến thuật và hướng dẫn cho hs tập luyện -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm

kỹ thuật đã học				
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 15 (Tiết 29+30)

Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

-Học một số bài tập phối hợp

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

Ngày soạn: 25 / 10 / 2017

Đối tượng: Lớp 11A1,B6

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện chuyền bóng hai tay trên đầu, chuyền bóng bằng một tay trên vai, hai bước ném rổ

Giáo viên: Dương Chí Dũng

2.Kỹ năng:

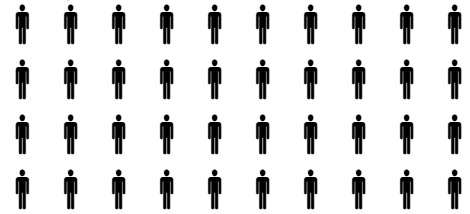
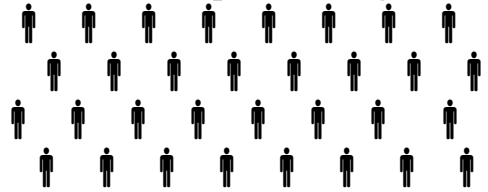
***Bóng đá:** Thực hiện được chuyền bóng hai tay trên đầu, chuyền bóng bằng một tay trên vai, hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

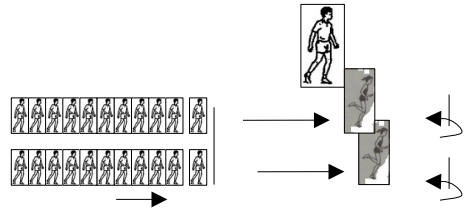
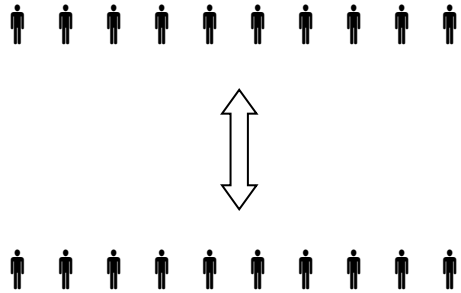
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

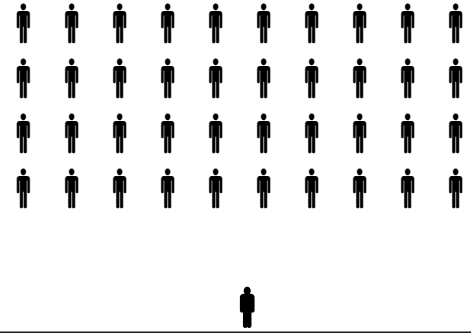
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Khởi động với bóng đá	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số bài tập phối hợp		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. +Vị trí. +Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc **-Học một số bài tập phối hợp** **+Bài tập:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn, em đứng đầu dẫn bóng về phía trước khoảng 30m (theo đường dích dắc). Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ	-Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện dẫn bóng  -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm

2.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		thuật đã học	
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 16 (Tiết 31+32)

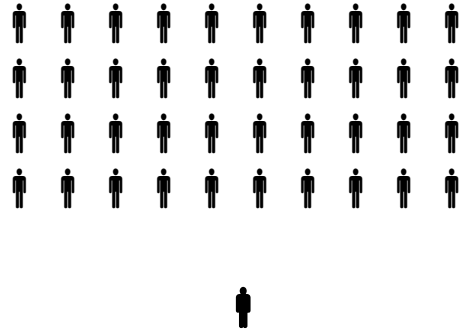
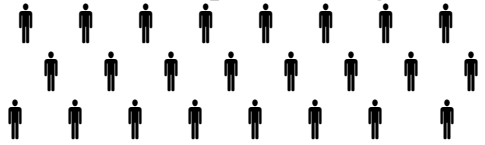
Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

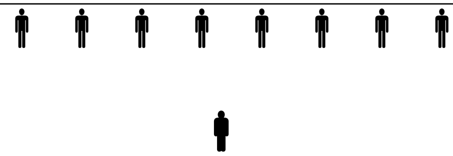
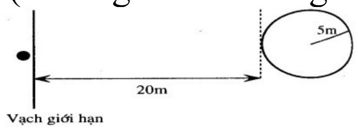
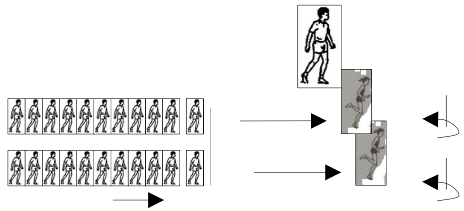
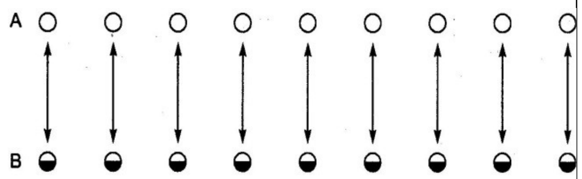
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
-Học một số điều luật. Đấu tập

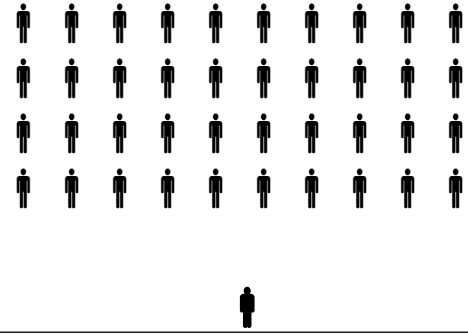
I.Mục tiêu **Ngày soạn:** 25 / 10 / 2017

Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

1.Kiến thức:
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Biết một số điều luật
2.Kỹ năng:
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Áp dụng vào thi đấu
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

			-Khởi động với bóng đá	
II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số điều luật d.Đấu tập		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)  **-Học một số điều luật** +Ném biên. +Qủa phát bóng.+Lỗi phạt trực tiếp **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực và sử dụng những kỹ thuật đã học -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ	-Gv nhắc lại những điểm cần chú ý ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Sau khi thực hiện đá bóng hai người gv cho hs đá vào vòng tròn -Điều luật gv có thể giới thiệu ở đầu tiết học -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi nội dung -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để

2.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		thuật đã học	học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 17 (Tiết 33+34)

Tên bài : ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ I THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập và kiểm tra dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Ngày soạn: 25 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

2.Kỹ năng:

***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

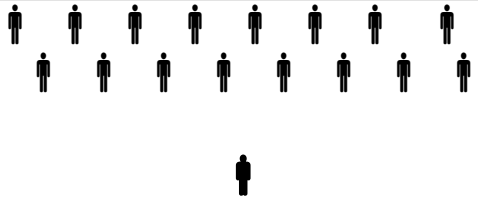
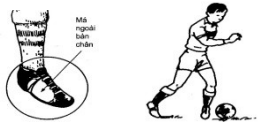
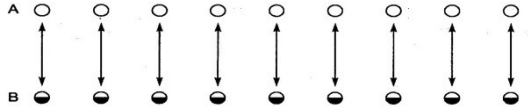
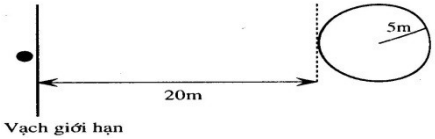
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

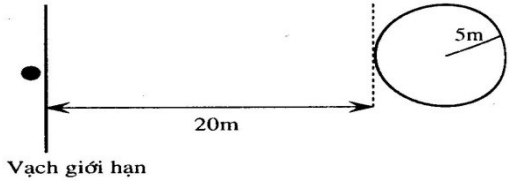
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..

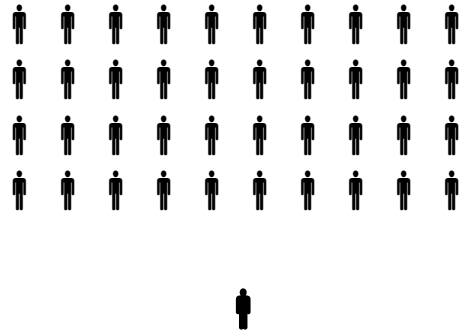
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.

			-Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Khởi động với bóng rổ	
II.Phần cơ bản: **1.Bóng rổ:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân **2.Kiểm tra:** Dẫn bóng bằng má ngoài và đá bóng bằng mu trong bàn chân		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. Vị trí. Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m) ***Kiểm tra:** Dẫn bóng bằng má ngoài và đá bóng bằng mu trong bàn chân **-Cách cho điểm**	-Gv chia đội hình thành hai nhóm nam nữ ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Đội hình đá bóng vào vòng tròn bán kính 5m  -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho học sinh kiểm tra theo nội dung ôn

-Cách cho điểm **3.Củng cố:** Gv nhắc lại những	1 lần		**-Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân** **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng đi thẳng hướng (bóng luôn ở trong tầm kiểm soát) **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng chưa nhanh nhưng bóng đi thẳng hướng **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, dẫn bóng chậm, bóng đi thẳng hướng **+Điểm 3 – 4:** Dẫn bóng đi lệch hường, không theo đường thẳng **+Điểm 1 – 2:** Không thực hiện được kỹ thuật **-Đá bóng bằng mu trong bàn chân** **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện đúng kỹ thuật, đá bóng co điểm rơi chính xác **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện đúng kỹ thuật nhưng phối hợp chưa thuần thục, bóng có điểm rơi chính xác **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu, điểm rơi không chính xác **+Điểm 3 – 4:** Không thực hiện được kỹ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu	tập -Đội hình 4 hàng ngang nghe gv phổ biến cách thức kiểm tra +Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân cự li khoảng 15m, Mỗi em thực hiện hai lần, lấy điểm lần tốt nhất +Đặt bóng trên vạch giới hạn, dùng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân đá bóng đi, điểm bóng rơi là vòng tròn có bán kính 5m, cự li 20m, mỗi em thực hiện hai lần lấy điểm lần tốt nhất -Đội hình kiểm tra dẫn bóng -Đội hình kiểm tra đá bóng bằng mu bàn chân  -Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra

kỹ thuật vừa kiểm tra			-Yêu cầu học sinh ghi nhớ	
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2016
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

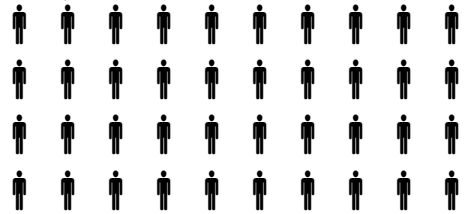
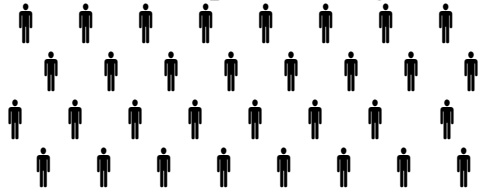
Giáo án: Số 18 (Tiết 35+36)
Tên bài : ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT

RLTT: Ôn tập và kiểm tra Chạy ngắn. Bật xa. Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ).

I.Mục tiêu **Ngày soạn:** 25 / 10 / 2017

Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

1.Kiến thức:
***RLTT:** Biết cách thực hiện các kỹ thuật của tiêu chuẩn RLTT. Biết cách đánh giá và tự đánh giá
2.Kỹ năng:
***RLTT:** Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật của tiêu chuẩn RLTT.
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, và một số dụng cụ theo yêu cầu nội dung
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

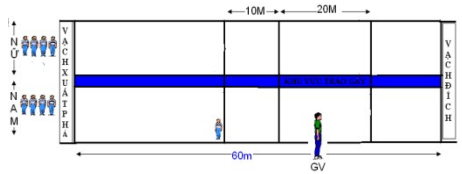
<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td></tr>
<tr>
<td>II.Phần cơ bản:
1.Ôn tập: RLTT
a.Chạy ngắn: Ôn tập chạy 80m
b.Bật xa tạ chỗ
c.Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ)
2.Kiểm tra: RLTT

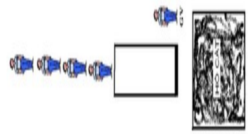
3.Củng cố: Gv nhắc lại những kỹ thuật vừa kiểm tra</td>
<td>

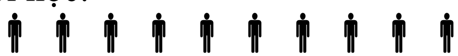
1 lần</td>
<td>65-70</td>
<td>-Yêu cầu học sinh luyện tập tích cực dưới sự hướng dẫn của giáo viên
-Giáo viên nhắc lại những điểm cần lưu ý

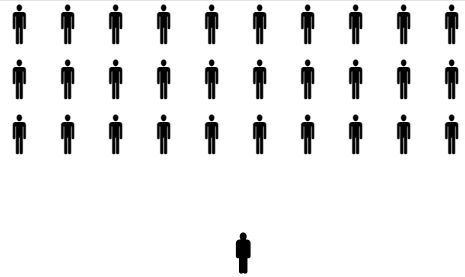
-Kiểm tra: Yêu cầu học sinh ổn định và nghiêm túc trong quá trình kiểm tra
-Chạy 80m -Bật xa tại chỗ
<table>
<tr><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td></tr>
<tr><td>Đạt</td><td>12,8s</td><td>14,8s</td><td>Đạt</td><td>205cm</td><td>160cm</td></tr>
<tr><td>Khá</td><td>12,2s</td><td>14,0s</td><td>Khá</td><td>215cm</td><td>170cm</td></tr>
<tr><td>Giỏi</td><td>11,6s</td><td>13,5s</td><td>Giỏi</td><td>225cm</td><td>180cm</td></tr>
</table>
-Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ)
<table>
<tr><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td></tr>
<tr><td>Đạt</td><td>4’5”</td><td>2’4”</td></tr>
<tr><td>Khá</td><td>3’50”</td><td>2’2”</td></tr>
<tr><td>Giỏi</td><td>3’40”</td><td>1’50”</td></tr>
</table>

-Giáo viên nhận xét buổi kiểm tra</td>
<td>-Giáo viên chia lớp làm hai nhóm luyện tập
-Giáo viên quan sát và động viên học sinh luyện tập tích cực

-Đội hình lớp tập trung nghe giáo viên phổ biến
-Đội hình kiểm tra chạy 80m
 

-Đội hình kiểm tra bật xa tại chỗ
 
-Đội hình chạy 1500m và 500m quanh sân trường
-Học sinh tập trung rút kinh nghiệm
-Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra</td>
</tr>
<tr>
<td>III.Phần kết thúc:
-Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng

-Gv nhận xét buổi học</td>
<td>2lần x 8nhịp</td>
<td>5 ph</td>
<td>-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác.
+Vươn thở
+Thả lỏng 2 tay
+Thả lỏng chân</td>
<td>-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học.
  </td>
</tr>
</table>

-Ra nội dung tập luyện ở nhà			-Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 19 (Tiết 37+38)
Tên bài : ÔN TẬP THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đấu tập

Ngày soạn: 25 / 10 / 2017
Đối tượng: Lớp 11A1,B6
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

2.Kỹ năng:

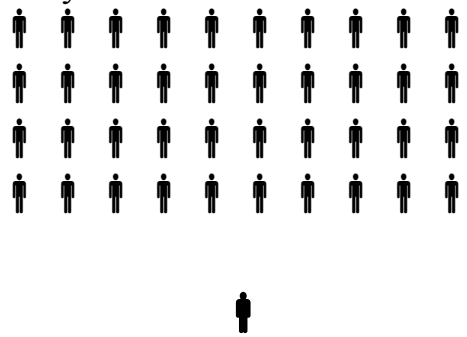
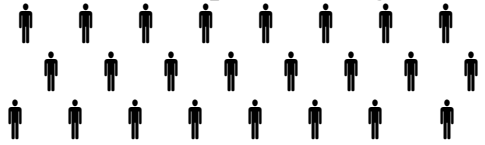
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Áp dụng vào thi đấu

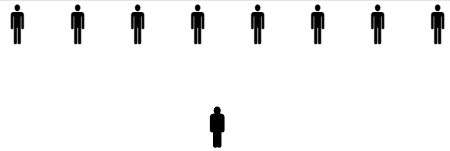
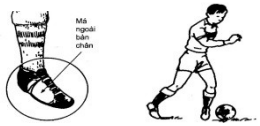
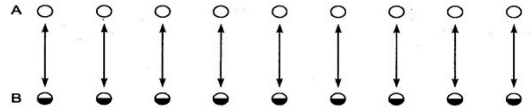
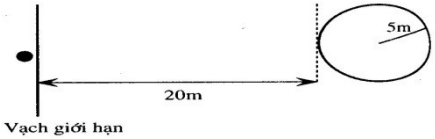
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

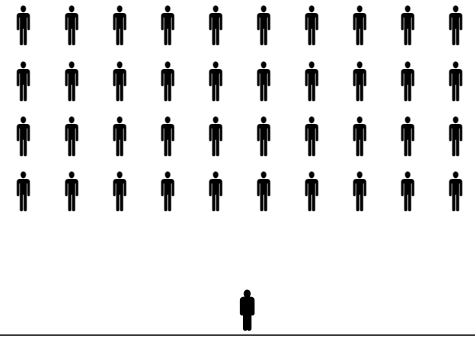
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng rổ, ……..

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 

			-Khởi động với bóng rổ	
II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Đấu tập		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. Vị trí. Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tron bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m) **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực và sử	-Gv chia đội hình thành hai nhóm nam nữ ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Đội hình đá bóng vào vòng tròn bán kính 5m  -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi nội dung -Cuối giờ giáo chia lam nhiều đội

2.Củng cố: Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		dụng những kỹ thuật đã học -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học	cho các em đá tập với nhau -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

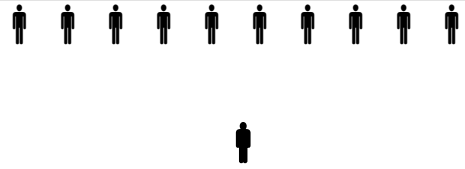
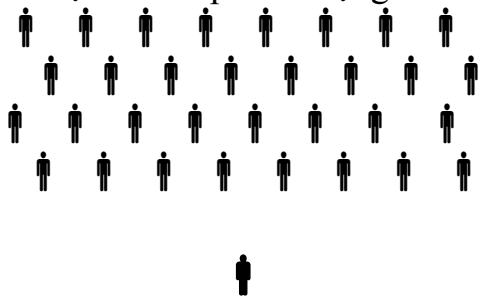
Giáo án: Số 20 (Tiết 39+40)
Tên bài : ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

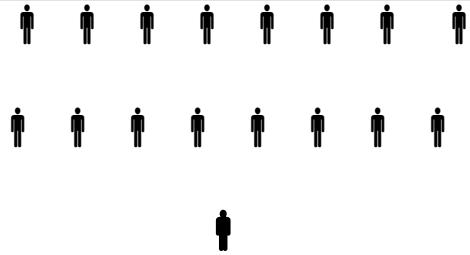
Đá cầu: Ôn tập di chuyển tâng búng cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân
-Học di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu
Nhảy xa: Học mô phỏng động tác chân lăng, động tác chân giậm và một số bài tập thể lực
-Học phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

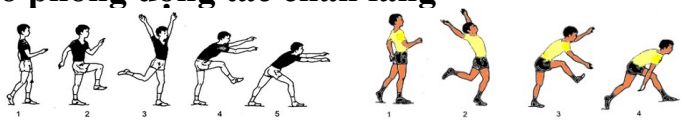
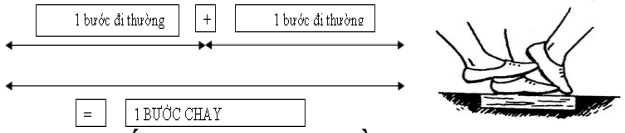
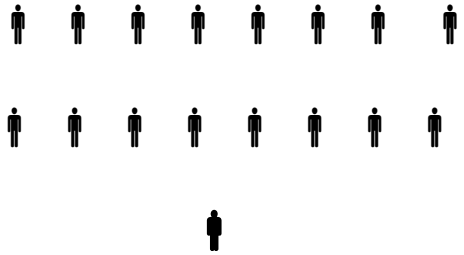
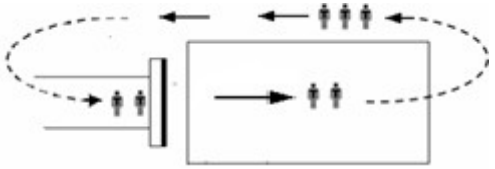
Ngày soạn: ……
Đối tượng: Học sinh lớp 11
Giáo viên: Dương Chí Dũng

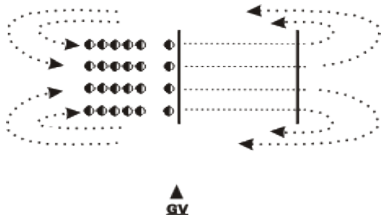
I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Đá cầu:** Biết cách thực hiện di chuyển tâng búng cầu và kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân
-Bết cách thực hiện di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu
***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện động tác chân lăng, động tác chân giậm và một số bài tập phát triển thể lực
-Biết cách phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không
2.Kỹ năng:
***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển tâng búng cầu và kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân
-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu
***Nhảy xa:** Thực hiện được động tác chân lăng, động tác chân giậm và một số bài tập thể lực
-Thực hiện được kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

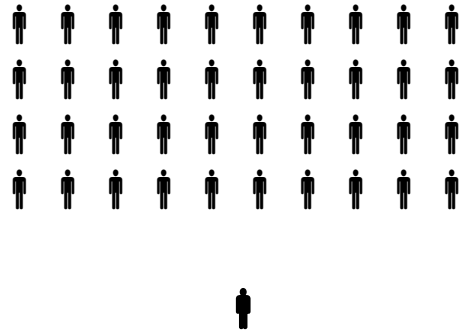
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung:		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

-Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác bổ trợ nhảy xa	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 10 b.Học kỹ thuật di chuyển bước lướt		65-70	***Đá cầu:** Yêu cầu học thực hiện được cơ bản đúng các kỹ thuật đã học và thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng giật cầu **-Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 10** +Di chuyển ngang +Di chuyển chéo +Di chuyển tiến lùi +Tâng búng cầu **-Học Di chuyển bước lướt** **+TTCB:** Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, trọng tâm hơi thấp, dồn đều vào giữa hai chân, người hơi đổ về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên. +**Động tác:** Từ TTCB người tập dùng sức mạnh	-Gv chia đội hình lớp làm 2 nhóm tập nam nữ riêng ***Nhóm nữ:** Học đá cầu -Gv giới thiệu kỹ thuật, phân tích thị phạm 2 – 3 lần kết hợp cho học sinh xem tranh ảnh -Gv triển khai đội hình cho học sinh ôn tập và học mới -Đội hình tập luyện mô phỏng động tác di chuyển và tâng cầu

c.Học kỹ thuật tâng "giật" cầu	1 lần		bột phát của chân thuận, phối hợp với chân còn lại bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh về bên phải theo hướng quả cầu rơi, khi tiếp đất chân không thuận làm trụ, chân thuận nhanh chóng tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân. Trường hợp di chuyển về bên trái thì động tác kỹ thuật thực hiện ngược lại **+Kết thúc động tác:** Sau khi thực hiện xong động tác, nhanh chóng trở về tư thế ban đầu để thực hiện các động tác tiếp theo **-Kỹ thuật tâng giật cầu:** **+TTCB:** Đứng chân thuận sau, chân kia trước. Hai chân chùng gối trọng tâm cơ thê hơi thấp, lưng hơi khom, hai tay buông tự nhiên để giữ thăng bằng **+Động tác:** Khi xác định điểm rơi của ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngã về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết, mu bàn chân duỗi để tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20 cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân, để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực bật như búng vào cầu, mà cầu bay thẳng đứng cao 1 – 3m và cũng vì vậy mà có tên động	 -Sau đó chia lớp làm nhiều nhóm để thực hiện kỹ thuật tâng giật cầu -Gv tích cực sữa sai cho học sinh

2.Nhảy xa: a.Học mô phỏng động tác chân lăng b.Học mô phỏng động tác chân giậm c.Học kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không			tác là tâng búng cầu. Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá đưa nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo sang sân đối phương ***Nhảy xa:** Yêu cầu học sinh ổn định nghe gv giới thiệu và tập luyện nghiêm túc, thực hiện được các kỹ thuật **-Mô phỏng động tác chân lăng**  +Đặt chân giậm phía sau, nghe hiệu lệnh còi Gv thực hiện đi 3 bước đặt chân giậm, chân lăng đưa về trước, tay phải đang ở tư thế trên cao sẽ được đánh xuống tới ngang vai, đánh vòng sang phải, tay trái từ đằng sau đánh ra trước. Sau động tác bước bộ, chân lăng duỗi ra và miết về sau, hai tay giơ căng về sau thực hiện động tác ưỡn thân. Sau đó gập bụng lại đồng thời bật về trước **-Mô phỏng động tác chân giậm** +Đứng, chân giậm nhảy trước (cách mép hố cát 0,8 – 1,2m) chân lăng sau. Tạo đà và giậm nhảy vào hố cá, thực hiện đưa chân lăng về trước, bước bộ trên không, nhanh chóng thu chân giậm (chạm đất bằng hai chân) **-Học kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không** **-Chạy đà:**  +Ở ba bước cuối cùng, bước đầu tiên hơi dài, bước	***Nhóm nam:** Học nhảy xa -Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh, kết hợp với phân tich kĩ thuật động tác và thị phạm -Học sinh tập theo đội hình hàng ngang dưới sự hướng dẫn của giáo viên.  -Đội hình phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không 

d.Một số bài tập phát triển thể			thứ hai dài nhất và bước cuối cùng ngắn nhất. Bước cuối cùng ngắn nhưng lại phải thực hiện với tốc độ nhanh nhất để thân người ngả ra sau. **-Giậm nhảy:** +Thực hiện đà 1 bước đặt chân vào ván giậm nhảy +Góc độ giậm nhảy tốt nhất khoảng 90 – 94 độ để đạt được góc bay của trọng tâm cơ thể trong không gian. Sau khi chân giậm nhảy chạm đất bằng gót bàn chân ở bước đà cuối, nhanh chóng chuyển thành cả bàn chân, sau đó hơi khuỵu gối, dùng sức mạnh của chân đạp mạnh xuống đất, đồng thời chân lăng đá mạnh từ sau - ra trước – lên cao cùng với đánh hai tay để nâng người lên cao. **-Trên không:** +Bắt đầu từ khi chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất. Lúc này thân người bắt đầu hơi nghiêng vào phía xà, chân đá lăng và hai tay ở trên cao, chân giậm nhảy còn đang duỗi thẳng, toàn bộ thân người đang bay lên cao theo đường vòng cung. Tiếp theo, thu dần chân giậm nhảy để chuẩn bị qua xà, chân đá lăng duỗi thẳng khi ở gần đỉnh cao thì xoay gót hướng mũi chân về phía xà tạo cho hông tiếp tục di chuyển lên cao và thân người dần dần trở thành nằm nghiêng trên xà. **-Một số bài tập phát triển thể lực:** Yêu cầu học sinh thực hiện tích cực	-Gv quan sát và sửa sai cho học sinh -Đội hình tập một số bài tập thể lực có thể thực hiện ở cuối tiết học  -Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội

lực **3. Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			+Chạy nâng cao đùi 18m (nữ) và 20m (nam) +Chạy đạp thẳng chân sau 20m (nữ) và 25m (nam) +Xuất phát cao chạy nhanh -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	dung tập luyện -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20…
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 21 (Tiết 41+42)
Tên bài : ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

Đá cầu: Ôn tập di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu. Học tâng cầu và chuyền bằng mu bàn chân

Nhảy xa: Ôn tập một số động tác bổ trợ, bài tập thể lực và phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất

Ngày soạn: ……

Đối tượng: Học sinh lớp 11

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Đá cầu:** Biết cách thực hiện di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu. Kỹ thuật tâng cầu và chuyền bằng mu bàn chân

***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ, bài tập phát triển thể lực

2.Kỹ năng:

***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bước lướt và kỹ thuật tâng giật cầu

-Thực hiện được kỹ thuật tâng và chuyền cầu bằng mu bàn chân

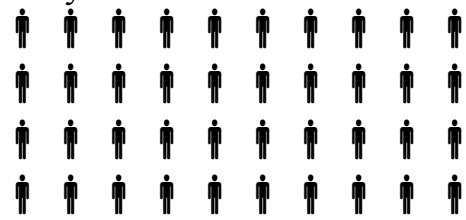
***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ, bài tập phát triển thể lực

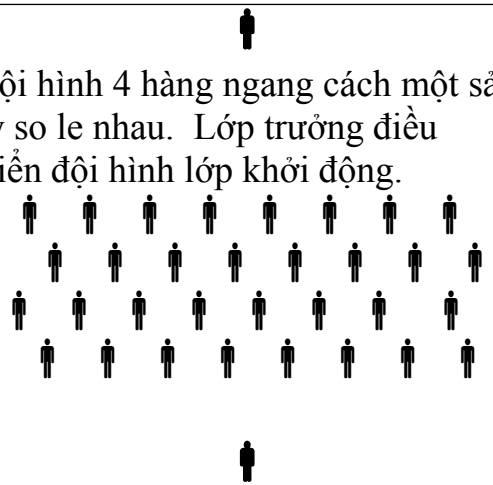
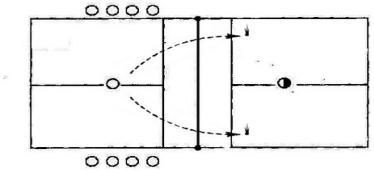
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

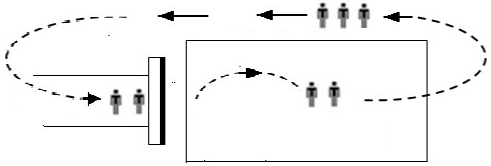
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa

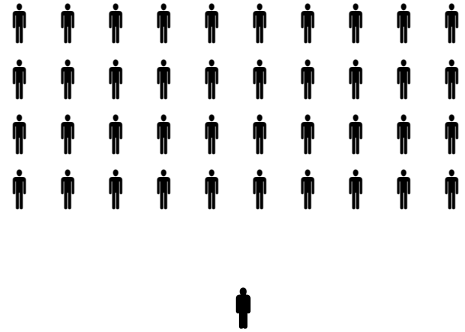
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp	2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân,	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. 

b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy			hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác bổ trợ nhảy xa	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Ôn tập -Di chuyển bước lướt và tâng giật cầu -Tâng cầu và chuyền bằng mu bàn chân		65-70	***Đá cầu:** Yêu cầu học sinh ổn định, thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật **-Di chuyển bước lướt và tâng giật cầu:** Thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt và tiếp xúc với cầu bằng động tác giật cầu **-Tâng cầu và chuyền bằng mu bàn chân:** Khi chuyền cầu yêu cầu học sinh duỗi thẳng cẳng chân và mu bàn chân, tiếp xúc với cầu cách mặt đất 40 – 50 cm **+TTCB:** Đứng chân thuận sau, chân kia trước. **+Động tác:** Khi xác định được điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. ***Nhảy xa:**	-Gv chia đội hình lớp làm 2 nhóm tập nam nữ riêng ***Nhóm nữ:** Học đá cầu -Gv nhắc lại và cho học sinh ôn tập di chuyển và tâng cầu tại chỗ -Gv chia thành các nhóm luyện tập (mỗi nhóm 2 người), một người phục vụ đứng tung cầu -Đội hình tâng và chuyền cầu bằng mu bàn chân  ***Nhóm nam:** Học nhảy xa -Gv nhắc lại và cho học sinh thực hiện các động tác bổ trợ

2.Nhảy xa: Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ kỹ thuật b.Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất c.Bài tập thể lực **3. Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học	1 lần		**-Một số động tác bổ trợ** +Chạy đà 11 bước giậm nhảy qua chướng ngại vật (chướng ngại vật là hai vạch song song trên hố cát hoặc xà, dây thun cao 0,4m cách ván giậm nhảy về phía hố cát 0,7m) +Giậm nhảy bằng 2 chân thực hiện động tác ưỡn thân +Giậm nhảy bằng 1 chân thực hiện động tác ưỡn thân **-Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất:** Yêu các em xác định đà và thực hiện động tác giậm tích cực **-Bài tập thể lực:** Yêu cầu các em tích cực thực hiện +Lò cò tiếp sức +Bật xa tiếp sức -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Đội hình tập luyện phối hợp 4 giai đoạn  -Gv tích cực sửa sai cho học sinh -Bài tập thể lực gv cho học sinh thực hiện ở cuối tiết học -Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc:			-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và

-Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20….
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 22 (Tiết 43+44)
Tên bài : ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

Đá cầu: Ôn tập di chuyển bước lướt, kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân

Nhảy xa: Ôn tập một số động tác bổ trợ, bài tập thể lực và phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất

-Học một số điều luật (phần nhảy xa)

Ngày soạn: ……..

Đối tượng: Học sinh lớp 11

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Đá cầu:** Biết cách thực hiện di chuyển bước lướt, kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân

***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ phát triển thể lực. Biết một số điều luật (phần nhảy xa)

2.Kỹ năng:

***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bước lướt, kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân

***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ thể lực

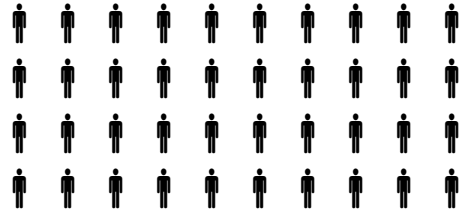
-Áp dụng một số điều luật vào thi đấu

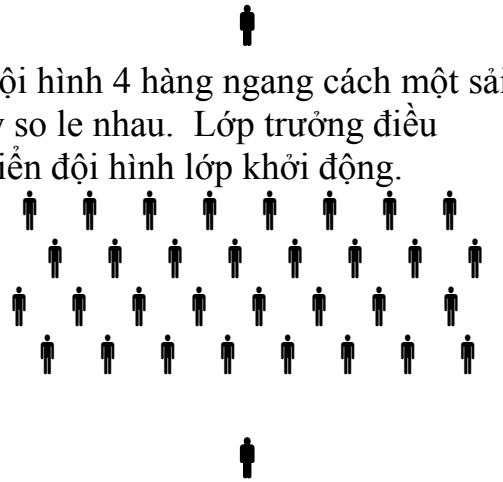
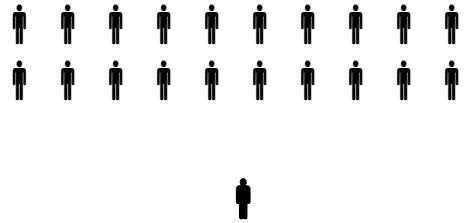
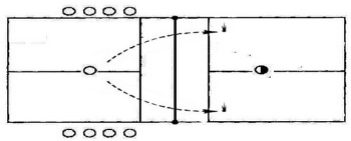
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

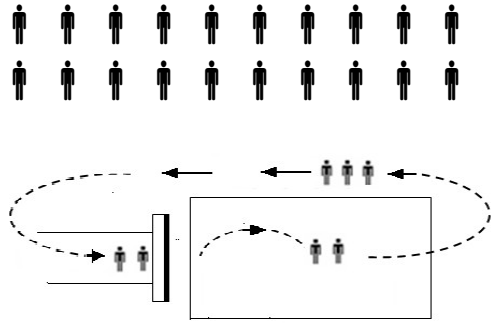
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

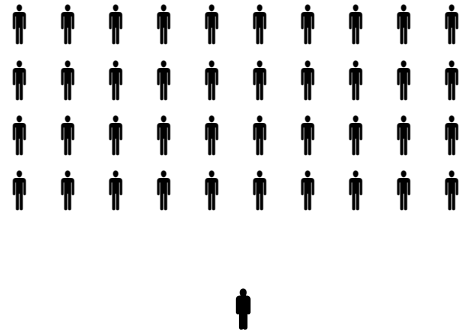
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung.		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. 

-Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động.
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Ôn tập a.Di chuyển bước lướt b.Kỹ thuật tâng giật cầu c.Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân		65-70 25-30’	***Đá cầu:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Ôn tập kỹ thuật di chuyển** +Di chuyển bước lướt: Chú ý quá trình di chuyển mặt vẫn quay về hướng lưới để theo dõi cầu. Khi di chuyển sang trái thì ngược lại **-Kỹ thuật tâng giật cầu** **+TTCB:** Đứng chân thuận sau, chân kia trước. CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN **+Động tác:** Khi xác định dược điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. **-Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân** **+TTCB:** Như tư thế cơ bản tâng búng cầu nhưng	-Gv chia đội hình lớp làm 2 nhóm tập nam nữ riêng ***Nhóm nữ:** Học đá cầu -Gv nhắc lại và cho học sinh ôn tập di chuyển và tâng cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo đội hình  -Sau đó gv có thể cho các em tập chuyền cầu qua lưới 

2.Nhảy xa: Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ kỹ thuật b.Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất c.Bài tập thể lực d.Một số điều luật (phần nhảy xa)		25-30’	trọng tâm cao hơn một chút, lưng thẳng. **+Động tác:** Y/cầu chân chuyền cầu phải duỗi, cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc cầu ở mu bàn chân. ***Nhảy xa:** **-Một số động tác bổ trợ** +Đà 1 – 3 – 5 – 7 bước nhảy bước bộ vào hố cát +Đà 1 – 3 – 5 – 7 giậm nhảy ưỡn thân vào hố cát **-Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất:** Yêu các em xác định đà và thực hiện động tác giậm tích cực **-Bài tập thể lực:** Yêu cầu các em tích cực +Lò cò tiếp sức. Bật xa tiếp sức **-Luật nhảy xa** +Đường chạy đà rộng 1,22 – 1,25m, dài 40 – 45m và được đánh dấu bằng vạch trắng rộng 5cm +Ván giậm nhảy là một khối hình hộp đặc bằng gỗ hoặc vật liệu cứng phù hợp khác, có chiều dài 1,21 – 1,22, rộng 0,20m. Ván sơn màu trắng, được chôn ngang mức với đường chạy đà và bề mặt của khu vực rơi. Cạnh của ván giậm nhảy được gọi là vạch giậm nhảy. Ngay sau vạch giậm nhảy được đặt một ván phủ chất dẻo để giúp trọng tài xác ddingj phạm quy. Nếu không thể lắp đặt ván phủ chất dẻo như ở trên thì có thể áp dụng phương pháp như	-Gv quan sát và sửa sai cho hs ***Nhóm nam:** Học nhảy xa -Gv nhắc lại và cho học sinh thực hiện các động tác bổ trợ và phối hợp 4 giai đoạn  -Gv tích cực sửa sai cho học sinh -Bài tập thể lực gv cho học sinh thực hiện ở cuối tiết học -Một số điều luật gv có thể giới thiệu ở cuối tiết học

			sau: Ngay sau vạch giậm nhảy tạo một khuôn bằng đất xốp hoặc cát có chiều dài đúng bằng độ dài của ván giậm nhảy và chiều rộng bằng 10cm. Khuôn cát hoặc đất xốp này có góc vát 45 độ dọc theo chiều dài của nó. Vị trí chôn ván cách mép gần của hố nhảy (khu vực rơi 0,1 – 3m tùy thuộc vào trình độ người thi +Trong thi đấu VĐV phải nhảy theo thứ tự quy định thông qua rút thăm. Khi có 8 VĐV trở xuống tham gia thi đấu, mỗi VĐV được nhảy 6 lần, nếu có trên 8 VĐV thi đấu được nhảy 3 lần, sau đó 8 VĐV có thành tích cao nhất được nhảy thêm 3 lần. Mỗi VĐV được tính thành tích của lần nhảy tốt nhất trong các lần nhảy bao gồm cả những lần nhảy để quyết định vị trí đầu tiên khi có sự bằng nhau -Những trường hợp phạm quy +Chạm đất phía sau vạch giậm nhảy bằng bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, dù chạy đà không giậm nhảy hoặc giậm nhảy +giậm nhảy phía bên ngoài phạm vi hai đầu ván, dù ở phía sau hay phía trước đường kéo dài của vạch giậm nhảy +Trong quá trình rơi xuống, điểm chạm đất phía bên ngoài khu vực rơi gần với ván giậm hơn so với điểm chạm gần nhất trong khu vực rơi hoặc sau khi hoàn thành lần nhảy đi ngược lại phía sau qua	-Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện

3. Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học		3-5’	khu vực rơi xuống hoặc thực hiện bất kỳ hình thức nhào lộn nào trong khi chạy đà hoặc trong lúc nhảy -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20.....
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 23 (Tiết 45+46)
Tên bài : ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

Đá cầu: Ôn tập kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân.

-Học một số điểm trong luật đá cầu. Đấu tập

Nhảy xa: Ôn tập một số động tác bổ trợ, bài tập thể lực và phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất

Ngày soạn: ……..

Đối tượng: Học sinh lớp 11

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Đá cầu:** Biết cách thực hiện kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân

-Biết một số điểm trong luật đá cầu

***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ phát triển thể lực.

2.Kỹ năng:

***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân

-Áp dụng vào thi đấu

***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ thể lực

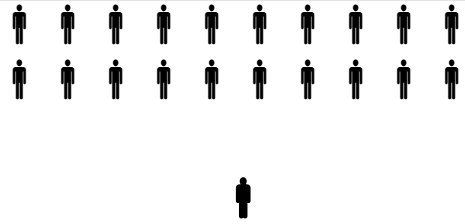
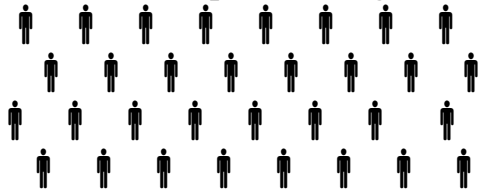
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

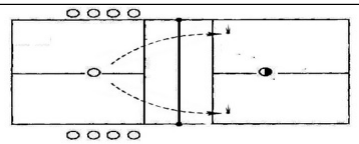
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa

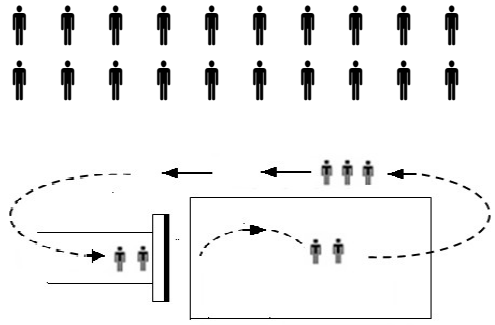
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

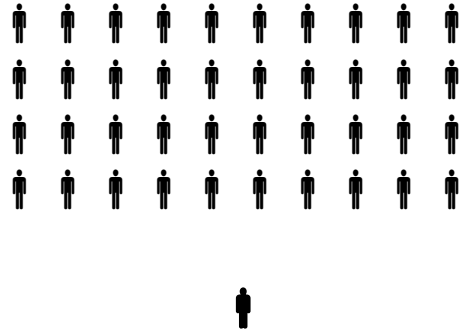
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:**		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Ôn tập a.Kỹ thuật tâng giật cầu b.Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân		65-70	***Đá cầu:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật kỹ thuật **-Kỹ thuật tâng giật cầu** **+TTCB:** Đứng chân thuận sau, chân kia trước. CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN **+Động tác:** Khi xác định dược điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. **-Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân** **+TTCB:** Như tư thế cơ bản tâng búng cầu nhưng trọng tâm cao hơn một chút, lưng thẳng. **+Động tác:** Y/cầu chân chuyền cầu phải duỗi,	-Gv chia đội hình lớp làm 2 nhóm tập nam nữ riêng ***Nhóm nữ:** Học đá cầu -Gv nhắc lại và cho học sinh ôn tập di chuyển và tâng cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo đội hình -Sau đó gv có thể cho các em tập chuyền cầu qua lưới

c.Học một số điều luật			cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc cầu ở mu bàn chân. **-Học một số điều luật** +Thời gian khởi động chuyên môn không quá 3’ +Thời gian nghỉ trước khi vào thi đấu hiệp hai không quá 2’ +Thời gian nghỉ trước khi vào thi đấu hiệp thứ ba không quá 5’ +Thời gian nghỉ giữa hai trận đấu không dưới 15’ +Trọng tài là người quyết định về bất kì một sự tạm dừng thi đấu +Quyết định dừng từng trận đấu hoặc cả cuộc thi vì những lí do cấp thiết đều do ban tổ chức quyết định +Nếu xảy ra tình huống vì khách quan phải dừng trận đấu thì +Nếu chưa được phép của trọng tài các VĐV không được phép rời khỏi sân +Nếu khắc phục được sự cố trong vòng 6 giờ kể từ khi phải tạm dừng thì trận đấu tiếp tục với kết quả đã có +Nếu sau 6 giờ mới khắc phục sự cố được thì hủy bỏ kết quả trận đấu đã có để thi đấu lại +Cách tính điểm (SGK) +Phát cầu hỏng, đối phương được tính điểm thắng +Đỡ, đá cầu hỏng, đối phương được tính điểm trắng	 -Gv quan sát và sửa sai cho hs Sau khi kết thúc tiết học gv chia làm nhiều đội cho học sinh đấu tập

d.Đấu tập **2.Nhảy xa:** Ôn tập a.Một số động tác bổ trợ kỹ thuật			+Trong thi đấu bên nào dẫn trước 21 điểm thì sẽ thắng ở ván đấu đó +Khi điểm số 20 đều thì sẽ thi đấu theo thể thức phát cầu luân phiên, bên nào dẫn chênh lệch 2 điểm thì sẽ thắng +Vị trí phát cầu không thay đổi ở phía sau ô số một của mỗi bên đối với thi đấu đơn và đôi +Với thi đấu 3 người: V ĐV của mỗi bên luân phiên nhau phát cầu theo thứ tự đã đăng kí +V ĐV sẽ luân phiên nhau phát cầu một lần cho tới khi bên nào dẫn trước với tỉ số chênh lệch 2 điểm thì sẽ thắng ở hiệp đó **-Cách thực hiện:** +Trong thi đấu đơn và 3 người khi điểm số 20 đều, bên đang đỡ phát cầu sẽ được phát cầu trước, sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn +Trong thi đấu đôi: (ví dụ bên A đỡ phát cầu khi tỉ số 20 đều) • Lần phát cầu thứ nhất: A1 phát B1 đỡ • Lần phát thứ 2: B1 phát A1 đỡ • Lần thứ 3 A2 phát B2 đỡ • Lần thứ 4: B2 phát A2 đỡ **-Đấu tập:** Yêu cầu hs tham gia thi đấu tích cực ***Nhảy xa:** **-Một số động tác bổ trợ** +Đà 1 – 3 – 5 – 7 bước nhảy bước bộ vào hố cát +Đà 1 – 3 – 5 – 7 giậm nhảy ưỡn thân vào hố cát	***Nhóm nam:** Học nhảy xa -Gv nhắc lại và cho học sinh thực hiện các động tác bổ trợ và phối hợp 4 giai đoạn 

b.Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất c.Bài tập thể lực **3. Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			**-Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất:** Yêu các em xác định đà và thực hiện động tác giậm tích cực **-Bài tập thể lực:** Yêu cầu các em tích cực +Lò cò tiếp sức. Bật xa tiếp sức -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Gv tích cực sửa sai cho học sinh -Bài tập thể lực gv cho học sinh thực hiện ở cuối tiết học -Một số điều luật gv có thể giới thiệu ở cuối tiết học -Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20.....
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

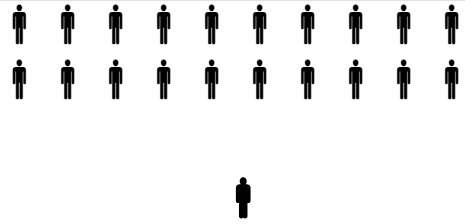
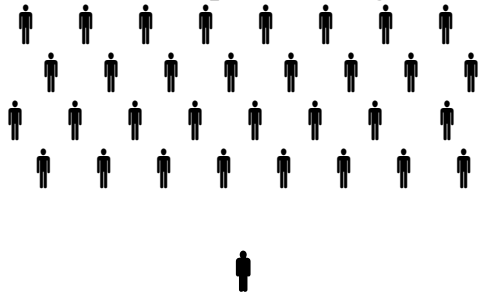
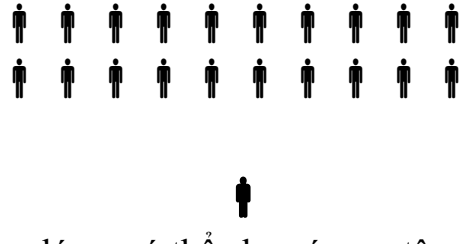
Giáo án: Số 24 (Tiết 47+48)
Tên bài : ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

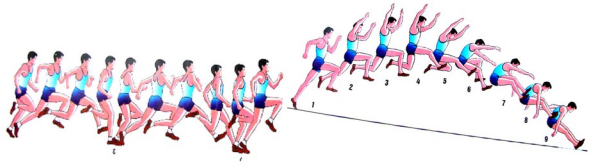
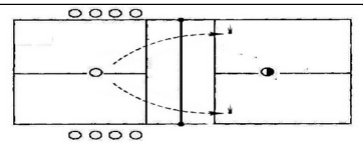
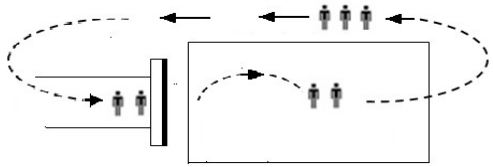
Đá cầu: Ôn tập kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân. Đấu tập
Nhảy xa: Ôn tập phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. Bài tập thể lực

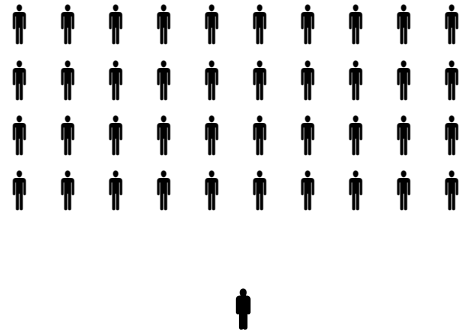
Ngày soạn: ……
Đối tượng: Học sinh lớp 11
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Đá cầu:** Biết cách thực hiện kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền bằng mu bàn chân
***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập phát triển thể lực.
2.Kỹ năng:
***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật tâng giật cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân
-Áp dụng vào thi đấu
***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ thể lực
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học.		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.

2.Khởi động: a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Ôn tập a.Kỹ thuật tâng giật cầu b.Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân		65-70	***Đá cầu:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật kỹ thuật **-Kỹ thuật tâng giật cầu** **+TTCB:** Đứng chân thuận sau, chân kia trước. CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN **+Động tác:** Khi xác định dược điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. **-Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân** **+TTCB:** Như tư thế cơ bản tâng búng cầu nhưng trọng tâm cao hơn một chút, lưng thẳng. **+Động tác:** Y/cầu chân chuyền cầu phải duỗi,	-Gv chia đội hình lớp làm 2 nhóm tập nam nữ riêng ***Nhóm nữ:** Học đá cầu -Gv nhắc lại và cho học sinh ôn tập di chuyển và tâng cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo đội hình  -Sau đó gv có thể cho các em tập chuyền cầu qua lưới

c.Đấu tập **2.Nhảy xa:** Ôn tập a.Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất b.Bài tập thể lực			cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc cầu ở mu bàn chân. **-Đấu tập:** Yêu cầu hs tham gia thi đấu tích cực ***Nhảy xa:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật **-Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất:** Yêu các em xác định đà và thực hiện động tác giậm tích cực  **-Bài tập thể lực:** Yêu cầu các em tích cực +Lò cò tiếp sức. +Bật xa tiếp sức	 -Gv quan sát và sửa sai cho hs Sau khi kết thúc tiết học gv chia làm nhiều đội cho học sinh đấu tập ***Nhóm nam:** Học nhảy xa -Gv nhắc lại và cho học phối hợp 4 giai đoạn  -Gv tích cực sửa sai cho học sinh -Bài tập thể lực gv cho học sinh thực hiện ở cuối tiết học -Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện

3. Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			-Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20.....
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 25 (Tiết 49+50)
Tên bài : KIỂM TRA ĐÁ CẦU – NHẢY XA KIỂU "ƯỠN THÂN"

Đá cầu: Kiểm tra kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

Nhảy xa: Ôn tập phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. Bài tập thể lực

Ngày soạn: …….

Đối tượng: Học sinh lớp 11

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Đá cầu:** Biết cách thực hiện kỹ thuật tâng giật bằng mu bàn chân

***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập phát triển thể lực.

2.Kỹ năng:

***Đá cầu:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật tâng giật cầu bằng mu bàn chân

***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ thể lực

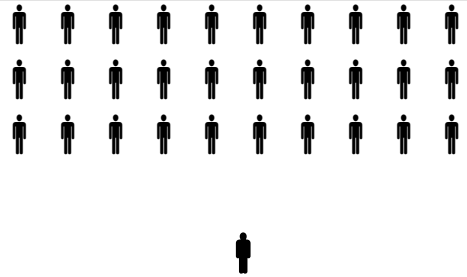
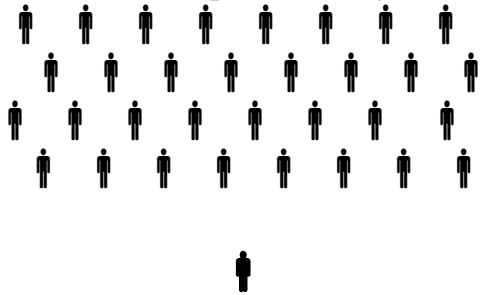
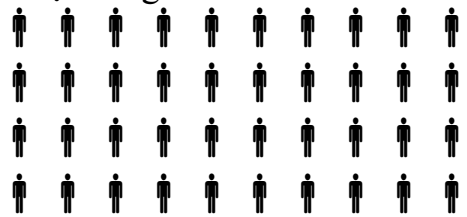
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

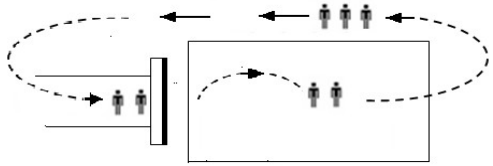
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 20 quả cầu đá và chuẩn bị hố nhảy xa

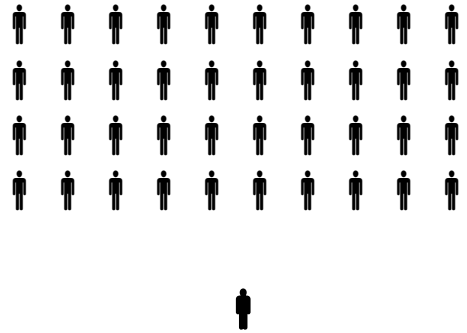
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học.		10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên.	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay. 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍 🧍

2.Khởi động: a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp		-Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	 -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Đá cầu:** Kiểm tra a.Kỹ thuật tâng tâng giật cầu b.Cách tính điểm		65-70	*** Đá cầu:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Cách thức kiểm tra:** Mỗi người thực hiện 2 – 3 lần, lấy số lần đá cao nhất để tính điểm **-Cách cho điểm:** **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện đúng kỹ thuật động tác với số lần tâng giật cầu liên tục ít nhất là 9 – 10 lần đối với nữ và 18 – 20 lần với nam **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện đúng kỹ thuật động tác với số lần tâng giật cầu liên tục ít nhất là 7 – 8 lần đối với nữ và 14 – 16 lần đối với nam **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác với số lần tâng giật cầu ít nhất là 5 – 6 lần	-Đội hình lớp tập trung nghe gv phổ biến nội dung kiểm tra  -Đội hình lớp tiến hành kiểm tra

2.Nhảy xa: Ôn tập a.Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất b.Bài tập thể lực			đối với nữ và 10 – 12 lần đối với nam **+Điểm 3 – 4:** Thực hiện động tác còn sai xót với số lần tâng giật cầu liên tục ít nhất là 3 – 4 lần đối với nữ và 6 – 8 lần đối với nam **+Điểm 1 – 2:** Còn sai xót nhiều trong thực hiện kỹ thuật động tác với số lần tâng giật cầu liên tục ít nhất 1 – 2 lần đối với nữ và 2 – 4 lần đối với nam ***Nhảy xa:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật **-Phối hợp giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất:** Yêu các em xác định đà và thực hiện động tác giậm tích cực **-Bài tập thể lực:** Yêu cầu các em tích cực +Lò cò tiếp sức. +Bật xa tiếp sức	 ***Nhảy xa** -Gv nhắc lại và cho học phối hợp 4 giai đoạn  -Gv tích cực sửa sai cho học sinh -Bài tập thể lực gv cho học sinh thực hiện ở cuối tiết học -Sau một thời gian từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện

3. Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			-Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 20....
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 26 (Tiết 51+52)

Tên bài : KIỂM TRA NHẢY XA KIỂU – CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ)

Nhảy xa: Kiểm tra phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất.

Cầu lông: Ôn tập di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay

-Học kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Bóng rổ: Ôn tập các bài tập với bóng. Cách di chuyển dẫn bóng.

-Chuyền và nhận bóng bằng hai tay trước ngực.

Ngày soạn: …….

Đối tượng: Học sinh lớp 11

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Nhảy xa:** Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không.

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay

-Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

***Bóng rổ:** Biết cách thực hiện các bài tập với bóng, cách di chuyển dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng hai tay trước ngực.

2.Kỹ năng:

***Nhảy xa:**Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà – giậm nhảy – trên không và bài tập bổ trợ thể lực

***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay

-Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

***Bóng rổ:** Thực hiện cơ bản đúng các bài tập với bóng, cách di chuyển dẫn bóng

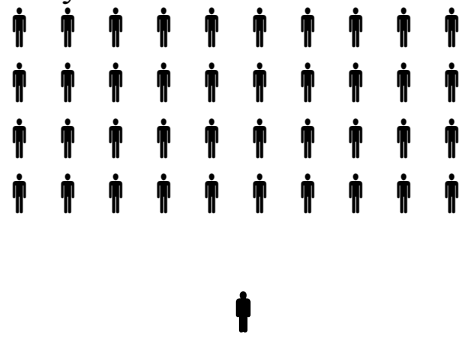
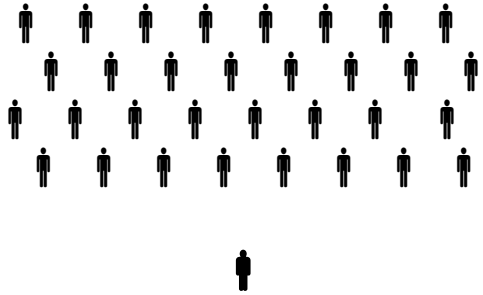
-Thực hiện được kỹ thuật chuyền và nhận bóng bằng hai tay trước ngực.

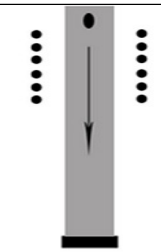
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

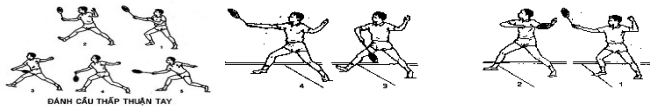
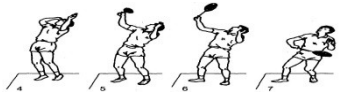
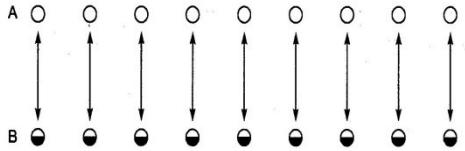
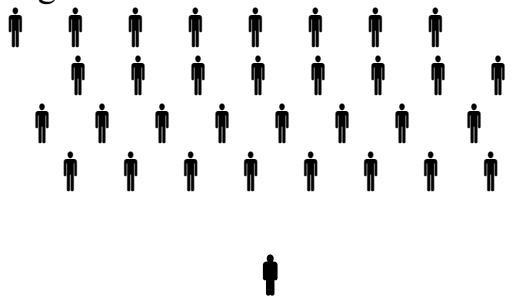
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và chuẩn bị hố nhảy xa

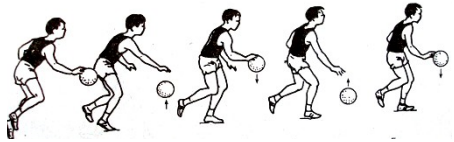
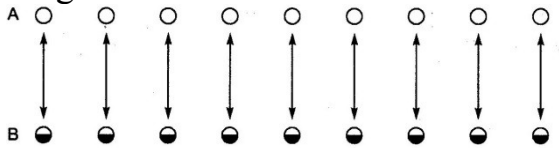
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

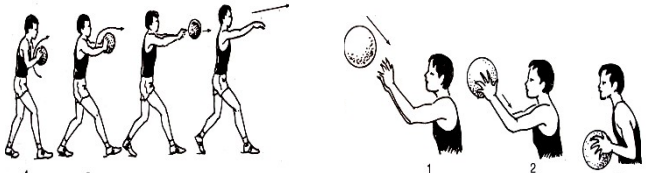
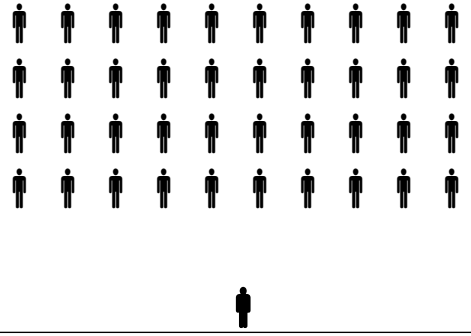
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Nhảy xa:** Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "Ưỡn thân".		65-70	***Nhảy xa:** Yêu cầu học sinh nghiêm túc trong quá trình kiểm tra **-Nội dung kiểm tra:** Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "Ưỡn thân".	-Đội hình lớp tập trung nghe gv phổ biến nội dung kiểm tra -Gv gọi theo thứ tự danh sách để kiểm tra

2.Cầu lông: Ôn tập			**-Tổ chức và phương pháp kiểm tra:** +Kiểm tra làm hai đợt, nam riêng, nữ riêng. +Sau khởi động, mỗi HS nhảy thử 1 lần, nhảy chính thức 3 lần theo luật. Nếu ngay những lần đầu HS đã đạt điểm tối đa thì không cần nhảy những lần còn lại. Chỉ cho điểm thành tích ở những lần nhảy đúng luật. **-Cách cho điểm:** Khi cho điểm chú ý đến quá trình tập luyện thường xuyên của HS. Đối với những HS có thể chất yếu, nhưng cố gắng trong tập luyện có sự tăng tiến về thành tích nên cho thêm điểm khuyến khích. **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật, thành tích đạt tối thiểu 4m nam,3,2m (nữ). **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn trên không, thành tích đạt 3,8m nam,3,0m (nữ). **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn trên không, thành tích đạt 3,5m – dưới 3,8m (nam), 2,8m – dưới 3,0m (nữ). **+Điểm 3 – 4:** Thực hiện được kỹ thuật giai đoạn trên không, thành tích đạt dưới 3,5m (nam), dưới 2,8m (nữ). **+Điểm 1 – 2:** Không thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật, không tính thành tích. ***Cầu lông:** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật	 -Cho điểm theo thành tích ở những lần nhảy đúng luật -Gv đánh dấu sẵn các mốc thành tích 4m, 3.5m, 3m (nam) và 3.2m, 3m, 2.8m (nữ) -Sau một thời gian kiểm tra từ 30 – 35 phút gv cho toàn thể đội hình đổi lại nội dung tập luyện -Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng **+Nhóm nữ:** Học cầu lông

a.Di chuyển đơn bước, đa bước. b.Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay c.Học kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.			**-Di chuyển đơn bước, đa bước.** +Ôn di chuyển đơn bước, di chuyển về các hướng +Ôn di chuyển đa bước di chuyển phối hợp nhiều bước **-Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.** +Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay  **-Học kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.** **+TTCB:** Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nữa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai. Trọng tâm dồn vào chân trước, lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán, tay kia giơ cao tự nhiên.  **+Động tác:** Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu, thân trên quay sang phải. Trọng tậm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay cầm vợt đưa từ trước – lên trên – ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển động chúc xuông sau đầu. Lúc này vai trái cao, đối diện với hướng đánh cầu, vai phải hạ thấp hơn ở phía sau. Sau đó đạp mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng khớp gối, xoay hông, lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau – lên trên để tiếp xúc cầu. Điểm tiếp xúc cầu ở	-Gv giới thiệu lại kỹ thuật, phân tích thị phạm 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh luyện tập -Đội hình ôn tập và đội hình học nôi dung mới  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh **+Nhóm nam:** Học bóng rổ -Đội hình thực hiện các bài tập với bóng  -Đội hình thực hiện di chuyển dẫn bóng

3.Bóng rổ: Ôn tập a.Các bài tập với bóng b.Cách di chuyển – dẫn bóng			phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với độ dài vợt. Khi tiếp xúc cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh cầu đi đúng hướng. Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chếch theo hướng đánh. Tiếp xúc cầu xong, vợt theo quán tính đi ra trước – xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh quả tiếp theo ***Bóng rổ** **-Các bài tập với bóng:** Thực hiện theo sự hướng dẫn của gv. Yêu cầu học sinh chú ý và thực hiện tích cực **-Cách di chuyển – dẫn bóng:** Có 3 cách di chuyển +Trượt ngang +Trượt tiến +Trượt lùi -Dẫn bóng: Dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng) +Dẫn bóng di chuyển nhanh về trước  +Dẫn bóng sang phải +Dẫn bóng sang trái. Khi dẫn bóng, điểm rơi của bóng phải ở phía trước thân người phía tay dẫn bóng bên cạnh đường di chuyển và khi dẫn bóng, luôn lấy thân người che bóng	-Đội hình luyện tập chuyền và bắt bóng  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau một thời gian 14 – 16 phút gv cho các nhóm đổi nội dung tập luyện

c.Chuyền bóng và nhận bóng bằng hai tay trước ngực **4.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			**-Chuyền bóng và nhận bóng bằng hai tay trước ngực**  +Động tác khi chuyền bóng +Động tác khi bắt bóng +Phối hợp chuyền và bắt bóng +Chú ý: Tăng dần tốc độ và chuẩn xác -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2018

Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 27 (Tiết 53+54)
Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Cầu lông: Ôn tập di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay
-Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
Bóng đá: Ôn tập Kỹ thuật di chuyển không có bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân
-Học kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 20/01/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay
-Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển không bóng và kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
-Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

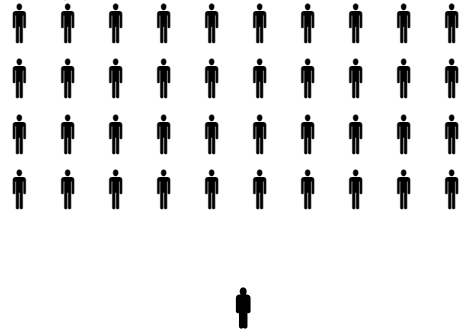
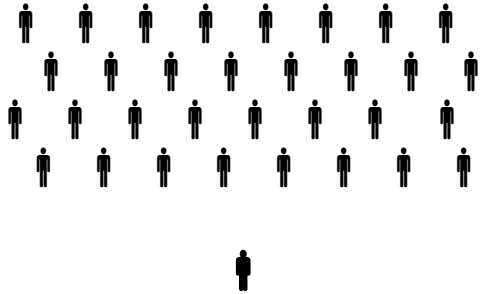
***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển không có bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân
-Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

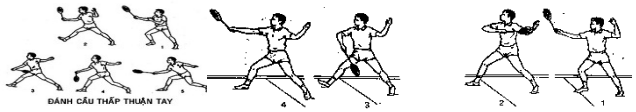
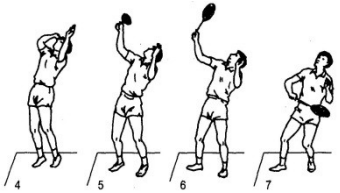
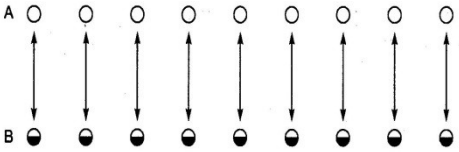
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.

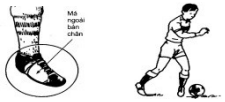
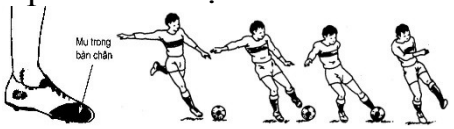
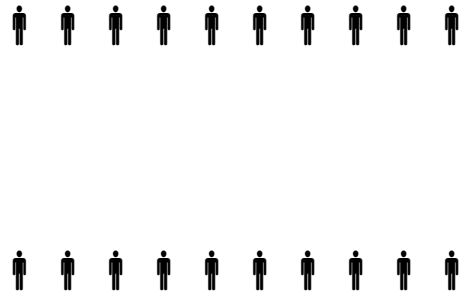
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

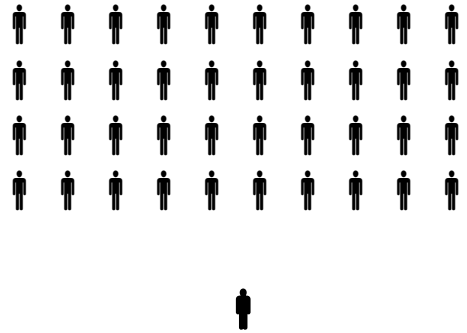
Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Động tác bước bộ	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Di chuyển đơn bước, đa bước.		65-70	***Cầu lông:** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Di chuyển đơn bước, đa bước.** +Ôn di chuyển đơn bước, di chuyển về các hướng +Ôn di chuyển đa bước di chuyển phối hợp nhiều	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng **+Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh luyện tập

b.Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay c.Học kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.			bước **-Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.** +Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay  **-Học kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.** **+TTCB:** Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nữa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai. Trọng tâm dồn vào chân trước, lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán, tay kia giơ cao tự nhiên.  **+Động tác:** Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu, thân trên quay sang phải. Trọng tậm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay cầm vợt đưa từ trước – lên trên – ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển động chúc xuông sau đầu. Lúc này vai trái cao, đối diện với hướng đánh cầu, vai phải hạ thấp hơn ở phía sau. Sau đó đạp mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng	-Đội hình ôn tập và đội hình học nôi dung mới  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh

2.Bóng đá: Ôn tập a.Kỹ thuật di chuyển không có bóng. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. c.Học Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân			khớp gối, xoay hông, lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau – lên trên để tiếp xúc cầu. Điểm tiếp xúc cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với độ dài vợt. Khi tiếp xúc cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh cầu đi đúng hướng. Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chếch theo hướng đánh. Tiếp xúc cầu xong, vợt theo quán tính đi ra trước – xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh quả tiếp theo ***Bóng đá** **-Kỹ thuật di chuyển không có bóng:** +Chạy nhanh, Dừng đột ngột, Bật nhảy lên cao **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân** **+Điểm tiếp xúc bóng:** Má ngoài bàn chân là phần phía ngoài bàn chân, được giới hạn bằng đường giữa của bàn chân tính từ cổ chân tới ngón chân thứ ba với cạnh ngoài của bàn chân. Đây là phần tương đối bằng phẳng của bàn chân, tuy nhiên phải xoay bàn chân vào trong khi dẫn bóng, nên quá trình tiếp xúc giữa bàn chân và bóng có diên tích tiếp xúc không nhiều như dẫn bóng bằng má trong,	**+Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện di chuyển không bóng và dẫn bóng -Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu kỹ thuật mới sau đó cho học sinh luyện tập

d.Học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			đường bóng khi dẫn có xu hướng xoáy ra ngoài.  **+Tư thế dẫn bóng:** Tư thế khi dẫn bóng giống như tư thế chạy bình thường, thân trên hơi lao về phía trước, bước chân không nên quá dài. Chân dẫn bóng khi nhấc lên, mũi bàn chân hướng vào phía trong, má ngoài bàn chân tiếp xúc vào phía sau bóng và hơi chếch xuống dưới. Qúa trình dẫn bóng, sử dụng lực khi tiếp xúc bóng phải phù hợp với tốc độ chạy, không để bóng lăng xa quá tầm khống chế của người dẫn bóng. **-Học Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn **+Chạy đà:** Khi đá bóng thường chạy đà từ 3 – 5 bước. Góc độ chạy đà hợp với hướng đá bóng một góc 45 độ. Đường chạy đà hơi tạo thành hình vòng cung, tốc độ chạy đà tăng dần, bước chạy đà không dài và có tần số nhanh. Bước đà cuối cùng thực hiện đặt chân trụ thường là bước có độ dài lớn nhất, đồng thời với việc thực hiện bước đà cuối cùng, trọng tâm hạ thấp để chuẩn bị đá bóng, do dường chạy đà hơi vòng nên thân trên hơi nghiêng về phía chân trụ  **+Đặt chân trụ và vung chân lăng.** **+Đặt chân trụ:** là giai đoạn có tác dụng tạo điểm	-Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập

			tựa vững chắc cho cơ thể để thực hiện kỹ thuật đá bóng, thứ tự đặt bàn chân trụ là từ gót chân, má ngoài lòng bàn chân rồi tới mũi bàn chân. Khi đặt chân trụ hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân trụ, thân trên hơi ngả ra sau và nghiêng về phía chân trụ +**Vị trí:** Đặt chân trụ cách bóng 25 – 30cm về phía bên và sau bóng. Bàn chân trụ thẳng hướng bóng +**Vung chân lăng:** Vung chân lăng được tiến hành đồng thời với đặt chân trụ, tốc độ và biên độ vung chân lăng tùy thuộc vào độ dài của khoảng cách cần đá bóng đến, kết thúc động tác đặt chân trụ cũng là thời điểm hoàn thành giai đoạn vung chân lăng. Khi vung chân ra sau đùi hơi mở ra ngoài, đường vung chân chếch về phía bên chân trụ. Để giữ thăng bằng, tay đối diện với chân lăng cũng đánh sang ngang và chếch ra sau, thân người hơi ngả về phía chân trụ, vai cùng bên với chân lăng vặn sang phía sau theo chân lăng tạo cho cơ thể căng ra. +**Tiếp xúc bóng:** Kết thúc giai đoạn vung chân lăng, mu trong bàn chân được tiếp xúc vào giữa thân bóng ở phía sau và hơi chếch xuống dưới, duỗi thẳng và giữ chắc cổ chân +**Kết thúc:** Khi đá bóng đi, chân lăng và hông cùng phía tiếp tục theo quán tính chuyển động ra phía trước và bước tiếp từ 1 đến 2 bước để giảm lực quán tính, hai tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng cho cơ thể	

3.Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			-Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 28 (Tiết 55+56)
Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Cầu lông: Ôn tập di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, đánh cầu cao thuận tay
-Học kỹ thuật đập cầu chính diện và một số điểm trong luật cầu lông
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 20/01/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.
-Biết cách thực hiện kỹ thuật đập cầu chính diện và một số điểm trong luật cầu lông.
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

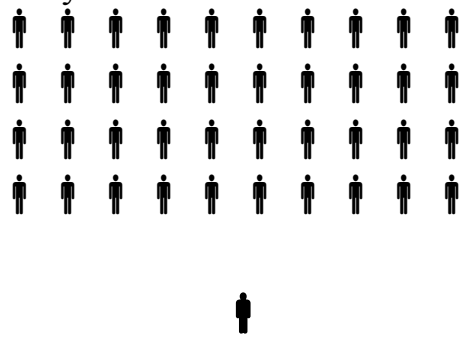
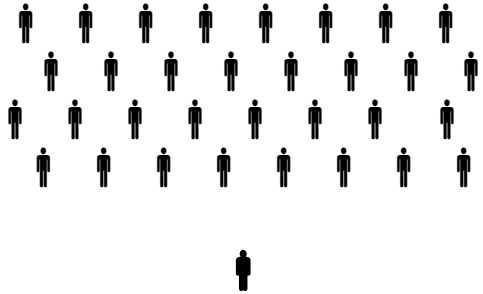
***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng di chuyển đơn bước, đa bước; đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
-Thực hiện được kỹ thuật đập cầu chính diện và áp dụng luật vào thi đấu.
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

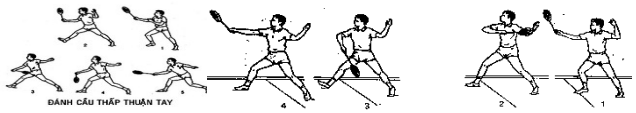
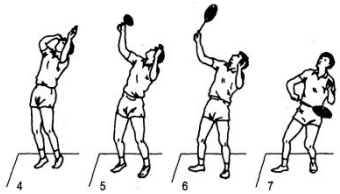
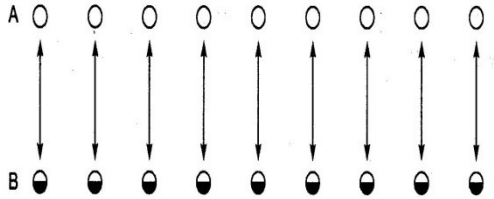
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

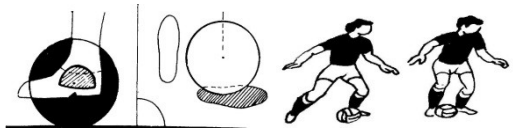
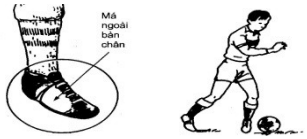
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.

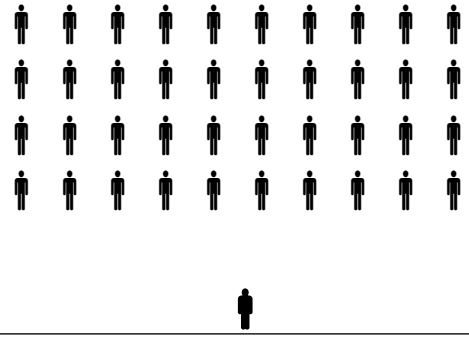
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Di chuyển đơn bước, đa bước.		65-70	***Cầu lông:** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Di chuyển đơn bước, đa bước.** +Ôn di chuyển đơn bước, di chuyển về các hướng +Ôn di chuyển đa bước di chuyển phối hợp nhiều	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng **+Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập

b.Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay c.Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. d.Học kỹ thuật đập cầu chính diện e.Học một số điểm trong luật cầu lông.			bước **-Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.** +Đánh cầu thấp thuận tay, trái tay  **-Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.**  +Nhịp 1: Xoay thân và chuyển trọng tâm +Nhịp 2: Vung tay đưa vợt lên cao sau đầu +Nhịp 3: Đánh cầu +Nhịp 4: Về TTCB +Nhịp 5678 lặp lại như nhịp 1234 **-Học kỹ thuật đập cầu chính diện** +Chú ý: giống với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, chỉ khác điểm tiếp xúc, cách dung sức và kết thúc động tác **-Học một số điểm trong luật cầu lông.** **-Luật tính điểm:** +Luật thi đấu theo thể thức 3 ván thắng 2, trừ khi có các cách sắp đặt khác	-Đội hình ôn tập và đội hình học nội dung mới  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv phân tích thị phạm những kỹ thuật mới sau đó cho hs luyện tập với đội hình trên -Một số điều luật gv có thể giới thiệu ở đầu tiết hoặc cuối tiết học

2.Bóng đá: Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân			+Thi đấu một ván 21 điểm hoặc thi đấu một ván 15 điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và 3 ván 11 điểm cho nội dung đơn nữ. Trường hợp thi đấu một ván 21 điểm thì +Bên nào ghi được 21 điểm trước thì sẽ thắng ván đó +Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên thắng pha cầu nếu: Bên đối phương phạm một lỗi hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm bên trong mặt sân của họ. +Nếu điểm số là 20 đều, bên nào ghi được 2 điểm cách biệt sẽ thắng ván đó +Nếu điểm số là 29 đều, bên nào ghi được điểm số 30 trước sẽ thắng +Bên thắng ván sẽ giao cầu trước ở ván tiếp theo ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Tư thế dẫn bóng	**+Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện di chuyển không bóng và dẫn bóng -Sau khi ôn tập xong gv giới thiệu kỹ thuật mới sau đó cho học sinh luyện tập -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân

c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân **3.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			+Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật -Chạy đà -Đặt chân trụ và vung chân lăng +Đặt chân trụ +Vị trí +Vung chân lăng -Tiếp xúc bóng -Kết thúc -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	 -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....

.....

.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017

Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 29 (Tiết 57+58)

Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu chính diện

-Học một số chiến thuật. Đấu tập

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 20/01/2017

Đối tượng: Lớp 11A3,B1356

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật đập cầu chính diện và một số chiến thuật.

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đập cầu chính diện một số chiến thuật.

***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

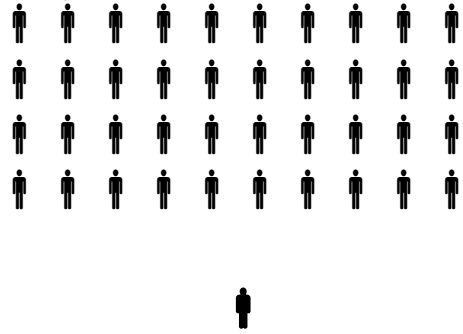
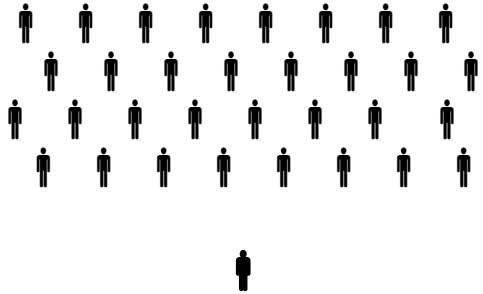
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

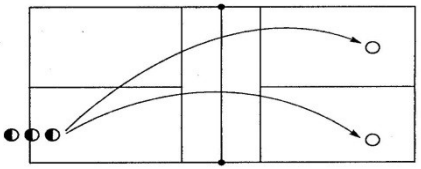
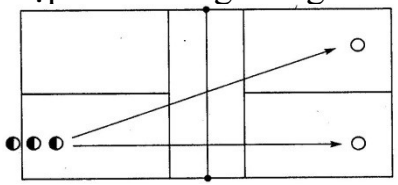
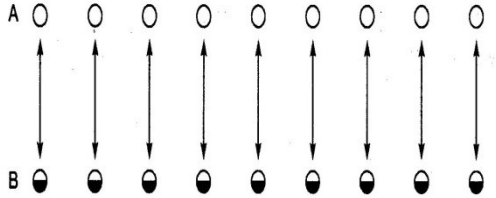
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.

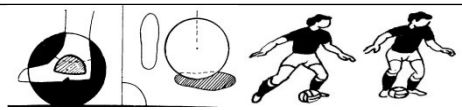
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

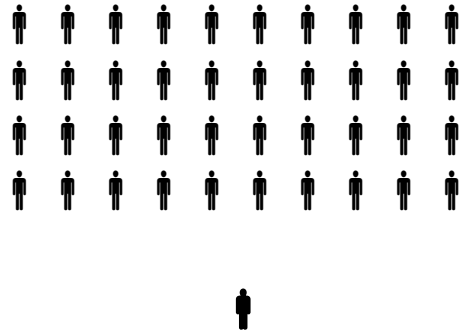
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		

I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Kỹ thuật đập cầu chính diện		65-70	***Cầu lông** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật đập cầu chính** **-Mô phỏng kỹ thuật theo nhịp** +**Nhịp 1:** Xoay thân và chuyển trọng tâm +**Nhịp 2:** Vung tay đưa vợt lên cao ra sau đầu +**Nhịp 3:** Đánh cầu +**Nhịp 4:** Về tư thế cơ bản	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng +**Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập

b.Học một số chiến thuật c.Đấu tập **2.Bóng đá:** Ôn tập			**+Nhịp 5678:** Lặp lại như nhịp 1234 **-Đập cầu:** +Đập vào vật chuẩn +Đập cầu do người phục vụ tung lên +Đập do người phòng thủ đánh trả **-Bài tập chiến thuật:** +Phối hợp đánh cầu cao sâu đường thẳng và đường chéo  +Phối hợp đập cầu đường thẳng và đường chéo  **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**	-Đội hình ôn tập  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv giới thiệu một số chiến thuật và hướng dẫn cho hs tập luyện -Gv chia hs thành nhiều cặp có cùng trình độ kỹ thuật sau đó cho hs thi đấu **+Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng

a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			 +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà +Đặt chân trụ và vung chân lăng +Tiếp xúc bóng +Kết thúc	-Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập

3.Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			-Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 30 (Tiết 59+60)

Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện

-Học một số chiến thuật. Đấu tập

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài bàn chân và đá bóng bằng mu trong bàn chân

Ngày soạn: 25/01/2017

Đối tượng: Lớp 11A3,B1356

Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện và một số chiến thuật.

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện và một số chiến thuật.

***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

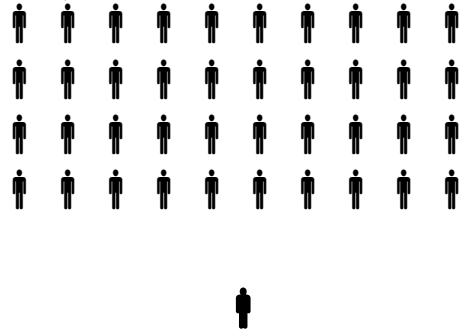
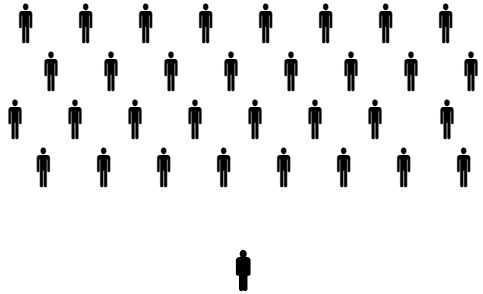
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

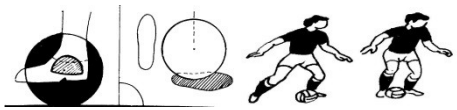
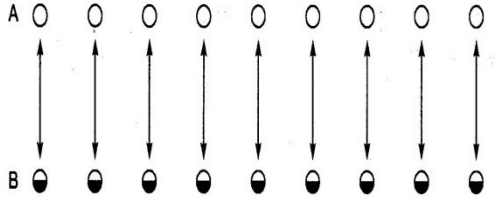
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.

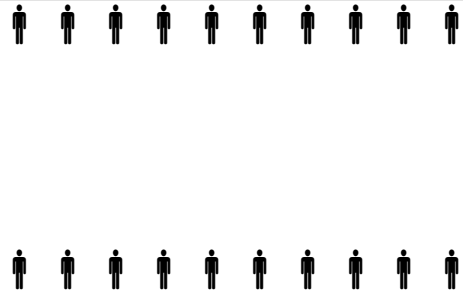
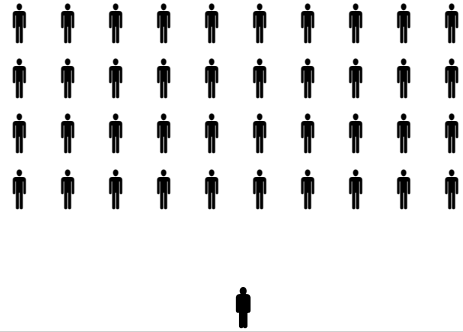
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		

I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay		65-70	***Cầu lông** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.** -Mô phỏng kỹ thuật theo nhịp +**Nhịp 1:** Xoay thân và chuyển trọng tâm +**Nhịp 2:** Vung tay đưa vợt lên cao ra sau đầu +**Nhịp 3:** Đánh cầu +**Nhịp 4:** Về tư thế cơ bản	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng +**Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập

b.Kỹ thuật đập cầu chính diện b.Học một số chiến thuật c.Đấu tập **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. b.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân			+**Nhịp 5678:** Lặp lại như nhịp 1234 **-Kỹ thuật đập cầu chính** +Chú ý: giống với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, chỉ khác điểm tiếp xúc, cách dung sức và kết thúc động tác **-Bài tập chiến thuật:** +Phối hợp lùi đánh cầu cao, sâu và đánh thấp tay: +Phối hợp đập cầu và đánh thấp tay: **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**  +Khi dẫn bóng cần sử dụng lòng bàn chân để tiếp xúc bóng. Chân chạm vào phía sau bóng theo hướng định đưa bóng đi **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật 	-Đội hình ôn tập  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv giới thiệu một số chiến thuật và hướng dẫn cho hs tập luyện -Gv chia hs thành nhiều cặp có cùng trình độ kỹ thuật sau đó cho hs thi đấu +**Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân

c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân **3.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			+Tư thế dẫn bóng +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà +Đặt chân trụ và vung chân lăng +Tiếp xúc bóng +Kết thúc -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	 -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....

.....

.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

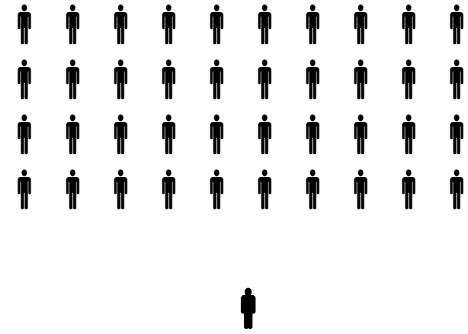
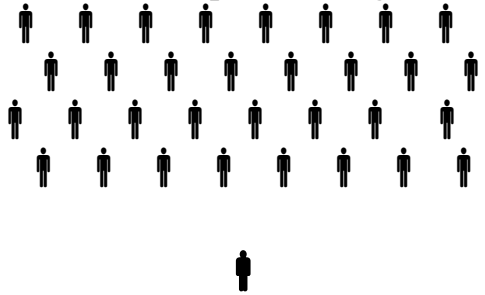
Giáo án: Số 31 (Tiết 61+62)
Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

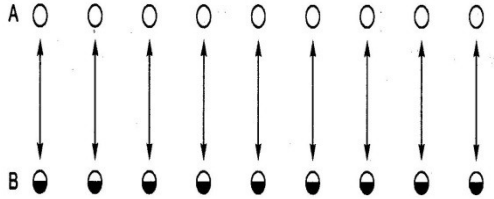
Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
-Đấu tập
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
-Học một số bài tập phối hợp

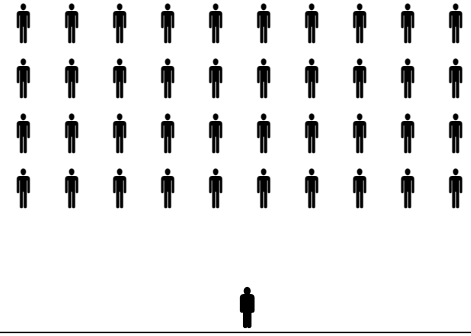
Ngày soạn: 25/01/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
2.Kỹ năng:
***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc
III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ	Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức

	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay		65-70	***Cầu lông** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.** -Mô phỏng kỹ thuật theo nhịp +**Nhịp 1:** Xoay thân và chuyển trọng tâm +**Nhịp 2:** Vung tay đưa vợt lên cao ra sau đầu +**Nhịp 3:** Đánh cầu	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng +**Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập

b.Kỹ thuật đập cầu chính diện c.Đấu tập **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số bài tập phối hợp			**+Nhịp 4:** Về tư thế cơ bản **+Nhịp 5678:** Lặp lại như nhịp 1234 **-Kỹ thuật đập cầu chính** +Chú ý: giống với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, chỉ khác điểm tiếp xúc, cách dung sức và kết thúc động tác **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. +Vung chân lăng .+Tiếp xúc bóng. +Kết thúc **-Học một số bài tập phối hợp** **+Bài tập 1:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân.	-Đội hình ôn tập  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv chia hs thành nhiều cặp có cùng trình độ kỹ thuật sau đó cho hs thi đấu **+Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân

3.Củng cố: Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			+Kẻ hai vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 20m, từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, em số 1 của từng nhóm dẫn bóng từ vạch xuất phát đến vạch đích bằng má trong và má ngoài chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân về cho số hai, số 2 thực hiện như số một và cứ như vậy cho đến hết **+Bài tập 2:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Từng nhóm đứng thành hàng dọc, em đứng đầu dẫn bóng về trước khoảng 30m (theo đường vòng) bằng chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy cho đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	 -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv giới thiệu một số chiến thuật và hướng dẫn cho hs tập luyện -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

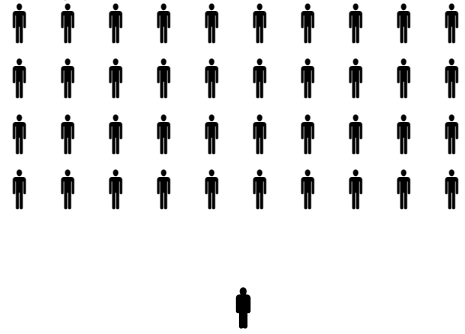
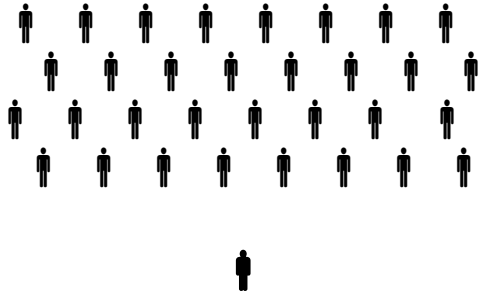
Giáo án: Số 32 (Tiết 63+64)
Tên bài : CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

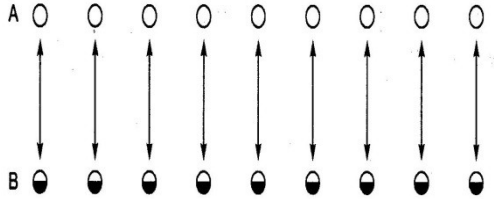
Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
-Đấu tập
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
-Học một số bài tập phối hợp

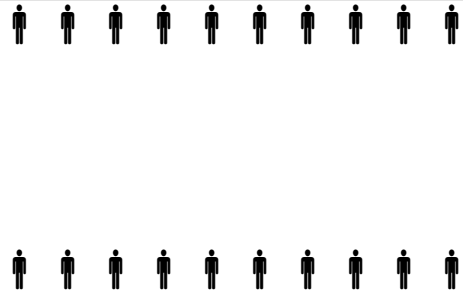
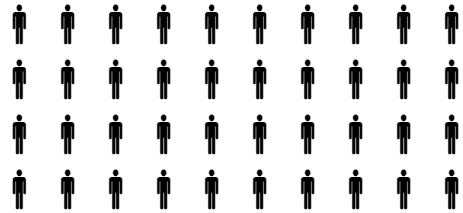
Ngày soạn: 25/01/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
2.Kỹ năng:
***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đập cầu chính diện
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Ôn tập a.Kỹ thuật đánh cầu cao thuận		65-70	***Cầu lông** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.** -Mô phỏng kỹ thuật theo nhịp	-Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng **+Nhóm nữ:** Học cầu lông -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau

tay b.Kỹ thuật đập cầu chính diện c.Đấu tập **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			+**Nhịp 1:** Xoay thân và chuyển trọng tâm +**Nhịp 2:** Vung tay đưa vợt lên cao ra sau đầu +**Nhịp 3:** Đánh cầu +**Nhịp 4:** Về tư thế cơ bản +**Nhịp 5678:** Lặp lại như nhịp 1234 **-Kỹ thuật đập cầu chính** +Chú ý: giống với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, chỉ khác điểm tiếp xúc, cách dung sức và kết thúc động tác **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. +Vung chân lăng .+Tiếp xúc bóng. +Kết thúc	đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập -Đội hình ôn tập  -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Gv chia hs thành nhiều cặp có cùng trình độ kỹ thuật sau đó cho hs thi đấu +**Nhóm nam:** Học bóng đá -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân

c.Học một số bài tập phối hợp **3.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			**-Học một số bài tập phối hợp** **+Bài tập 1:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Kẻ hai vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 20m, từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát, em số 1 của từng nhóm dẫn bóng từ vạch xuất phát đến vạch đích bằng má trong và má ngoài chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân về cho số hai, số 2 thực hiện như số một và cứ như vậy cho đến hết **+Bài tập 2:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Từng nhóm đứng thành hàng dọc, em đứng đầu dẫn bóng về trước khoảng 30m (theo đường vòng) bằng chân thuận đến đích. Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy cho đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	 -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi lại nội dung luyện tập -Gv giới thiệu một số chiến thuật và hướng dẫn cho hs tập luyện -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 33 (Tiết 65+66)

Tên bài : KIỂM TRA CẦU LÔNG – THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Cầu lông: Kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

-Học một số bài tập phối hợp

Ngày soạn: 10/02/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Cầu lông:** Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

2.Kỹ năng:

***Cầu lông:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

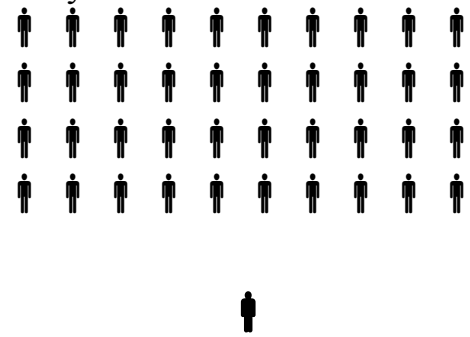
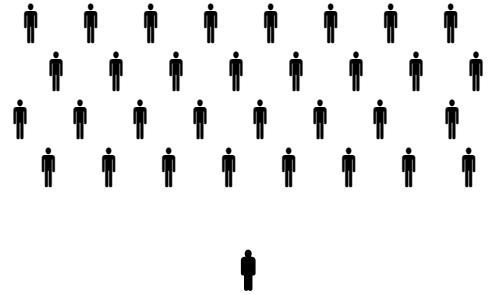
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

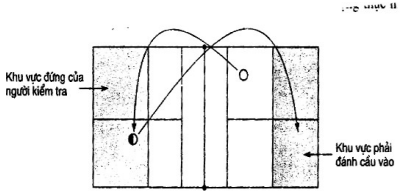
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, 10 cặp vợt cầu lông và một số

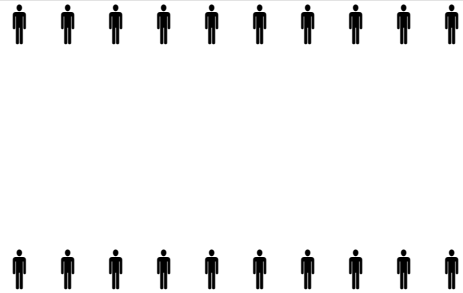
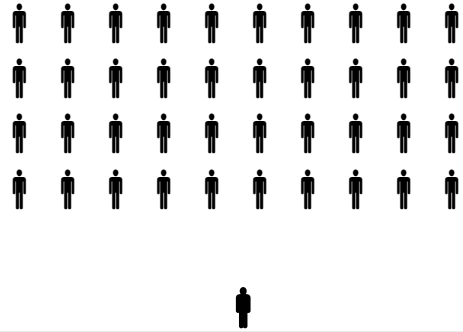
dụng cụ khác.

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Cầu lông:** Kiểm tra		65-70	***Cầu lông** -Yêu cầu học sinh nghiêm túc, ổn định, thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật	-Học sinh đến lượt kiểm tra đứng ở bên sân cầu lông thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay 3 lần để đánh

-Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay c.Đấu tập **2.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân			**-Kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:** +Cách cho điểm | Chất lượng kĩ thuật (điểm) \ Số quả đánh được	9 - 10	7 - 8	5 - 6	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---
A	10	9	8	7	6	5	4	3
B	9	8	7	6	5	4	3	2
C	8	7	6	5	4	3	2	1	 – A : Đúng kĩ thuật. – B : Còn một vài sai sót nhỏ. – C : Còn sai sót nhiều. +Hs kiểm tra được quyền tự chọn người phục vụ trong phạm vi của lớp +Trường hợp người phục vụ phát cầu không chính xác, người kiểm tra không đánh quả cầu đó sẽ được đánh lại lần tiếp theo ***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. +Vị trí. +Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc **-Học một số bài tập phối hợp**	trả những quả cầu do người phục vụ đứng ở nữa bên kia sân phát qua (cao sâu).  *Hình 50.* Kiểm tra kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho hs luyện tập nội dung bóng đá -Gv chia đội hình lớp làm hai nhóm nam riêng nữ riêng +**Nhóm nữ:** Học dẫn bóng -Gv giới thiệu lại kỹ thuật, nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần sau đó hướng dẫn cho học sinh ôn tập +**Nhóm nam:** Học đá bằng mu trong -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý 2 – 3 lần . -Đội hình thực hiện dẫn bóng -Đội hình đá bóng bằng mà ngoài bàn chân

c.Học một số bài tập phối hợp **3.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			**+Bài tập:** Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp với đá bóng bằng mu trong bàn chân. +Từng nhóm đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn, em đứng đầu dẫn bóng về phía trước khoảng 30m (theo đường dích dắc). Sau đó đá bóng về cho số 2 bằng kỹ thuật đá mu trong, số 2 thực hiện như số 1 và cứ như vậy đến hết -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	 -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....

.....

.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

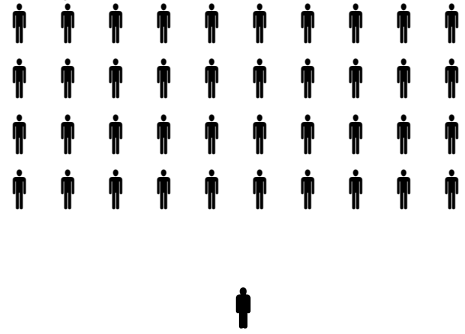
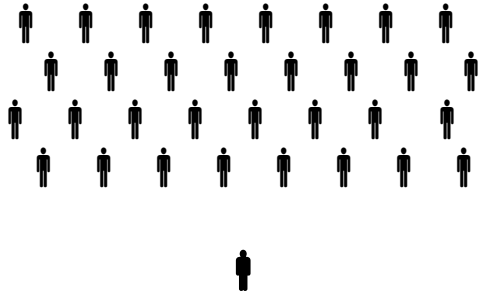
Giáo án: Số 34 (Tiết 67+68)
Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

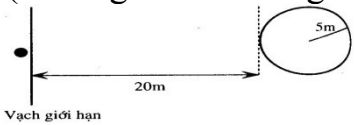
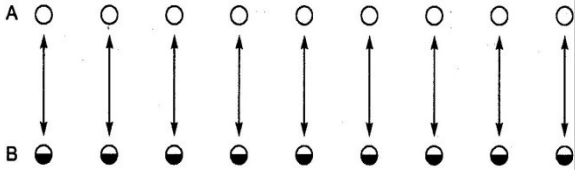
Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân
-Học một số điều luật. Đấu tập

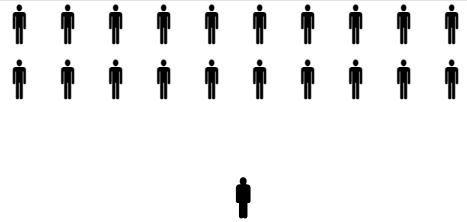
Ngày soạn: 10/02/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Biết một số điều luật
2.Kỹ năng:
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Áp dụng vào thi đấu
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.
II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, và một số dụng cụ khác.
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **II.Phần cơ bản:** **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng	-Gv chia đội hình thành hai nhóm nam nữ ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng

b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Học một số điều luật d.Đấu tập **2.Củng cố:** Thực hiện lại kỹ thuật vừa học			**-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà. +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ.Vị trí. +Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)  **-Học một số điều luật** +Ném biên. +Qủa phát bóng.+Lỗi phạt trực tiếp **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực và sử dụng những kỹ thuật đã học -Yêu cầu học sinh thực hiện được các kỹ thuật	-Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Sau khi thực hiện đá bóng hai người gv cho hs đá vào vòng tròn -Điều luật gv có thể giới thiệu ở đầu tiết học -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi nội dung -Giáo viên gọi 1 – 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học.

			nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 35 (Tiết 69+70)
Tên bài : ÔN TẬP THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đấu tập

Ngày soạn: 10/02/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

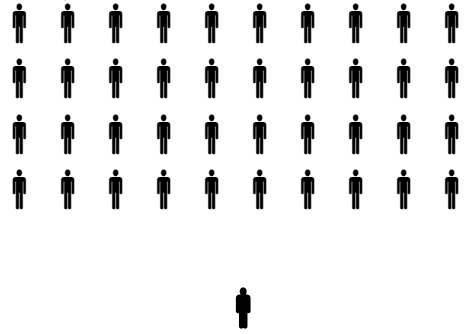
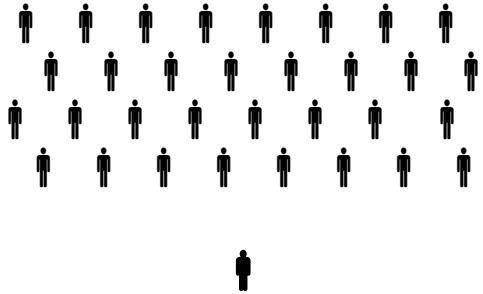
2.Kỹ năng:

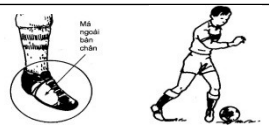
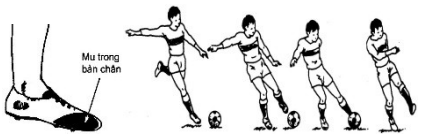
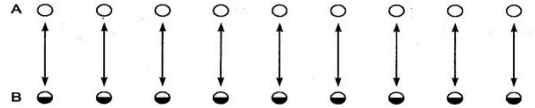
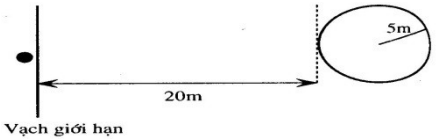
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Áp dụng vào thi đấu

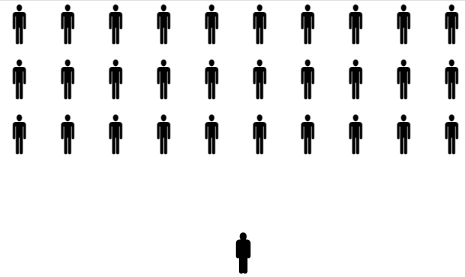
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật	-Gv chia đội hình thành hai nhóm nam nữ ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý -Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng

b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân c.Đấu tập **2.Củng cố:**Thực hiện lại những kỹ thuật đã học	1 lần		 +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà  +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. Vị trí. Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tron bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m) **-Đấu tập:** Yêu cầu học sinh thi đấu tích cực và sử dụng những kỹ thuật đã học -Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật đã học	-Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Đội hình đá bóng vào vòng tròn bán kính 5m  -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho các nhóm đổi nội dung -Cuối giờ giáo chia lam nhiều đội cho các em đá tập với nhau -Gv gọi 2 – 3 học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật sau đó đưa ra nhận xét để học sinh rút ra kinh nghiệm
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học.

-Ra nội dung tập luyện ở nhà			-Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 36 (Tiết 71+72)

Tên bài : ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ II THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG ĐÁ)

Bóng đá: Ôn tập và kiểm tra dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đấu tập

Ngày soạn: 10/02/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

I.Mục tiêu

1.Kiến thức:

***Bóng đá:** Biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng má ngoài và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

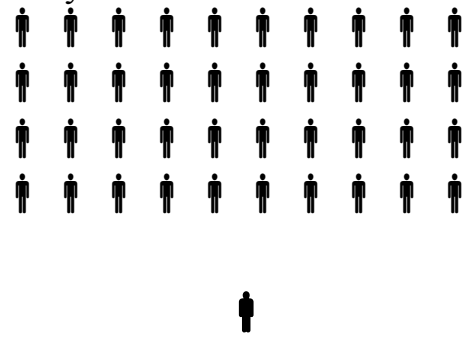
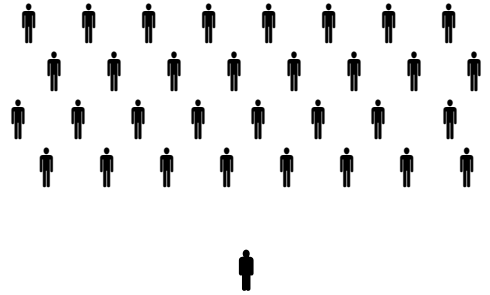
2.Kỹ năng:

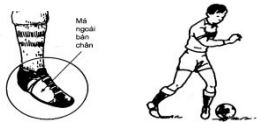
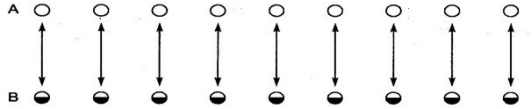
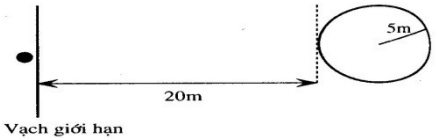
***Bóng đá:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mà ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Áp dụng vào thi đấu

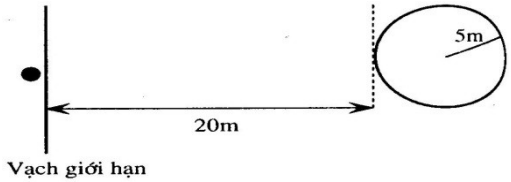
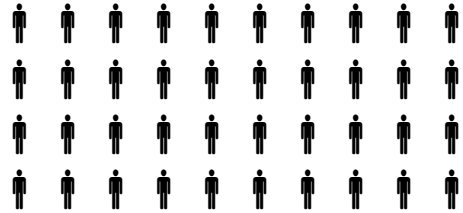
3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, 10 quả bóng đá, ……..
-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Bóng đá:** Ôn tập a.Kỹ thuật dẫn bóng bằng má		65-70	***Bóng đá:** Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật **-Kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân:**	-Gv chia đội hình thành hai nhóm nam nữ ***Nhóm nữ:** Dẫn bóng -Gv nhắc lại những điểm cần chú ý

ngoài bàn chân b.Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân **2.Kiểm tra:** Dẫn bóng bằng má ngoài và đá bóng bằng mu trong bàn chân -Cách cho điểm			Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật  +Tư thế dẫn bóng. +Điểm tiếp xúc bóng **-Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:** Gồm 4 giai đoạn. Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật +Chạy đà +Đặt chân trụ và vung chân lăng. +Đặt chân trụ. Vị trí. Vung chân lăng . +Tiếp xúc bóng. +Kết thúc -Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m) ***Kiểm tra:** Dẫn bóng bằng má ngoài và đá bóng bằng mu trong bàn chân **-Cách cho điểm** **-Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân** **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng đi thẳng hướng (bóng luôn ở trong tầm kiểm soát) **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng chưa nhanh nhưng bóng đi thẳng hướng **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, dẫn bóng chậm, bóng đi thẳng hướng	-Đội hình thực hiện kỹ thuật dẫn bóng -Gv quan sát và tích cực sửa sai cho học sinh ***Nhóm nam:** Đá bằng mu trong -Đội hình thực hiện  -Đội hình đá bóng vào vòng tròn bán kính 5m  -Sau thời gian 30 – 35 phút gv cho học sinh kiểm tra theo nội dung ôn tập -Đội hình 4 hàng ngang nghe gv phổ biến cách thức kiểm tra +Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân cự li khoảng 15m, Mỗi em thực hiện hai lần, lấy điểm lần tốt nhất +Đặt bóng trên vạch giới hạn, dùng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn

3.Củng cố: Gv nhắc lại những kỹ thuật vừa kiểm tra	1 lần		**+Điểm 3 – 4:** Dẫn bóng đi lệch hường, không theo đường thẳng **+Điểm 1 – 2:** Không thực hiện được kỹ thuật **-Đá bóng bằng mu trong bàn chân** **+Điểm 9 – 10:** Thực hiện đúng kỹ thuật, đá bóng co điểm rơi chính xác **+Điểm 7 – 8:** Thực hiện đúng kỹ thuật nhưng phối hợp chưa thuần thục, bóng có điểm rơi chính xác **+Điểm 5 – 6:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu, điểm rơi không chính xác **+Điểm 3 – 4:** Không thực hiện được kỹ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu -Yêu cầu học sinh ghi nhớ	chân đá bóng đi, điểm bóng rơi là vòng tròn có bán kính 5m, cự li 20m, mỗi em thực hiện hai lần lấy điểm lần tốt nhất -Đội hình kiểm tra dẫn bóng -Đội hình kiểm tra đá bóng bằng mu bàn chân  -Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra
III.Phần kết thúc: -Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng -Gv nhận xét buổi học -Ra nội dung tập luyện ở nhà	2lần x 8nhịp	5 ph	-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác. +Vươn thở +Thả lỏng 2 tay +Thả lỏng chân -Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà	-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học. 

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường

Giáo án: Số 37 (Tiết 73+74)
Tên bài : ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT

RLTT: Ôn tập và kiểm tra Chạy ngắn. Bật xa. Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ).

Ngày soạn: 15/02/2017
Đối tượng: Lớp 11A3,B1356
Giáo viên: Dương Chí Dũng

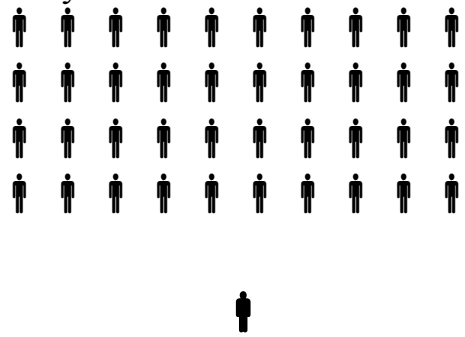
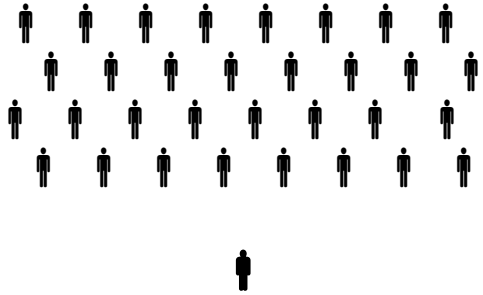
I.Mục tiêu
1.Kiến thức:
***RLTT:** Biết cách thực hiện các kỹ thuật của tiêu chuẩn RLTT. Biết cách đánh giá và tự đánh giá
2.Kỹ năng:
***RLTT:** Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật của tiêu chuẩn RLTT.

3.Thái độ: Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật cao.

II.Địa điểm và dụng cụ: Giáo viên chuẩn bị còi, giáo án, và một số dụng cụ theo yêu cầu nội dung

-Học sinh chuẩn bị trang phục gọn gàng. Sân trường: THPT Vinh Lộc

III.Tiến trình lên lớp

Phần và nội dung	LVĐ		Yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật	Phương pháp tổ chức
	SL	TG		
I.Phần mở đầu: **1.Nhận lớp**: Giáo viên nhận lớp và ổn định tổ chức lớp. -Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu của buổi học. **2.Khởi động:** a.Khởi động chung: -Bài thể dục phát triển chung. -Tại chỗ xoay các khớp b.Khởi động chuyên môn: -Tại chỗ chạy	 2lần x 8 nhịp	 10-15	-Yêu cầu học sinh tập trung nhanh gọn, giáo viên làm thủ tục nhận lớp và thăm hỏi học sinh. -Lớp trưởng điểm số báo cáo tình hình lớp cho giáo viên. -Yêu cầu học sinh khởi động tích cực đúng biên độ động tác. -Các khớp cổ, cánh tay, cẳng tay, cổ tay cổ chân, hông, gối, ép ngang, ép dọc… -Yêu cầu hoạt động tích cực, mục đích làm cho cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Phù hợp với lượng vận động của buổi học tránh chấn thương sảy ra. -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông -Một số động tác đá lăng	-Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự ly hẹp một cánh tay.  -Đội hình 4 hàng ngang cách một sải tay so le nhau. Lớp trưởng điều khiển đội hình lớp khởi động. 
II.Phần cơ bản: **1.Ôn tập:** RLTT		65-70	-Yêu cầu học sinh luyện tập tích cực dưới sự	-Giáo viên chia lớp làm hai nhóm luyện tập

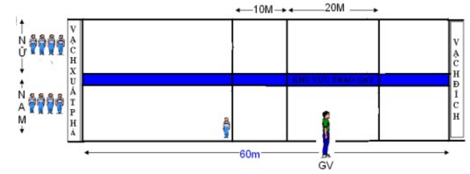
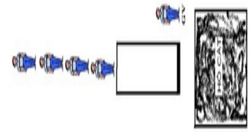
<table>
<tr>
<td>a.Chạy ngắn: Ôn tập chạy 80m
b.Bật xa tạ chỗ
c.Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ)
2.Kiểm tra: RLTT

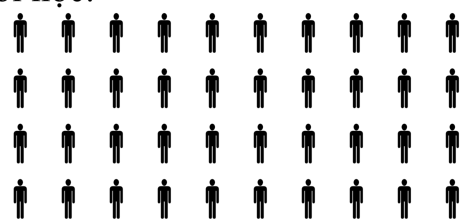
3.Củng cố: Gv nhắc lại những kỹ thuật vừa kiểm tra</td>
<td>

1 lần</td>
<td></td>
<td>hướng dẫn của giáo viên
-Giáo viên nhắc lại những điểm cần lưu ý

-Kiểm tra: Yêu cầu học sinh ổn định và nghiêm túc trong quá trình kiểm tra
-Chạy 80m -Bật xa tại chỗ
<table>
<tr><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td></tr>
<tr><td>Đạt</td><td>12,8s</td><td>14,8s</td><td>Đạt</td><td>205cm</td><td>160cm</td></tr>
<tr><td>Khá</td><td>12,2s</td><td>14,0s</td><td>Khá</td><td>215cm</td><td>170cm</td></tr>
<tr><td>Giỏi</td><td>11,6s</td><td>13,5s</td><td>Giỏi</td><td>225cm</td><td>180cm</td></tr>
</table>
-Chạy 1500m (nam) và 500m (nữ)
<table>
<tr><td>Mức</td><td>Nam</td><td>Nữ</td></tr>
<tr><td>Đạt</td><td>4’5”</td><td>2’4”</td></tr>
<tr><td>Khá</td><td>3’50”</td><td>2’2”</td></tr>
<tr><td>Giỏi</td><td>3’40”</td><td>1’50”</td></tr>
</table>

-Giáo viên nhận xét buổi kiểm tra</td>
<td>-Giáo viên quan sát và động viên học sinh luyện tập tích cực

-Đội hình lớp tập trung nghe giáo viên phổ biến
-Đội hình kiểm tra chạy 80m
 
-Đội hình kiểm tra bật xa tại chỗ
 
-Đội hình chạy 1500m và 500m quanh sân trường
-Học sinh tập trung rút kinh nghiệm
-Gv nhắc lại những mặt được và chưa được trong quá trình kiểm tra</td>
</tr>
<tr>
<td>III.Phần kết thúc:
-Tập trung lớp và làm một số động tác thả lỏng

-Gv nhận xét buổi học
-Ra nội dung tập luyện ở nhà</td>
<td>2lần x 8nhịp</td>
<td>5 ph</td>
<td>-Yêu cầu học sinh thả lỏng tích cực, đúng kỹ thuật động tác.
+Vươn thở
+Thả lỏng 2 tay
+Thả lỏng chân
-Gv nhận xét ưu khuyết điểm của buổi tập, nhắc nhở học sinh tập luyện thêm ở nhà</td>
<td>-Đội hình lớp tập trung thả lỏng và nghe gv nhận xét sau khi kết thúc buổi học.
  </td>
</tr>
</table>

Rút kinh nghiệm tiết dạy: .....
.....
.....
.....

Phú lộc, ngày tháng năm 2017
Tổ trưởng

Nguyễn Minh Tường