

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng

TIẾT 37

NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức

- Ôn tập bài tập phát triển thể lực
- Một số trò chơi và động tác hỗ trợ kỹ thuật
- Tập động tác mô phỏng chân lăng và chân dậm
- Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

2. Về kĩ năng:

- Thực hiện tốt các động tác hỗ trợ, trò chơi
- Biết thực hiện động tác chọn chân dậm nhảy và chân lăng

3. Về thái độ

- Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
- Đề phòng tai nạn trong học tập

II. CHUẨN BỊ:

1. **Giáo viên:** Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2. **Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. **Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. **Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. **Phương tiện:** hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X
- <i>GV nhận lớp:</i> kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X X X
- <i>Khởi động:</i>	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X
II. PHẦN CƠ BẢN.		GV
1. Nhảy xa:		Đội hình khởi động
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.	33'	- Giáo viên nhắc lại và thực hiện lại kỹ thuật động tác học sinh quan sát, sau đó chia nhóm ra thực hiện
- Xuất phát cao chạy nhanh 15 - 20m	13'	

<p>- Chạy đà nhảy xa (tự do) để xác định chân giậm nhảy</p> <p>- Đứng chân giậm nhảy trước (cách mép hố cát 0,8 - 1,2m) chân lăng sau. Tạo đà giậm nhảy vào hố cát (chạm cát bằng 2 chân). Khi tạo đà giậm nhảy cần phối hợp đánh mạnh hai tay.</p> <p>- Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.</p> <p>- Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.</p> <p>2. Cầu lông.</p> <p>- Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.</p> <p>3. Cửng cổ</p> <p>Thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.</p> <p>4. Bài tập chạy bền:</p> <p>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Nam: 1000m</p> <p>+ Nữ: 800m</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.</p>	<p>13'</p> <p>02'</p> <p>05'</p> <p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p>	<p>- Học sinh thực hiện nam riêng nữ riêng</p> <p>- Giáo viên thực hành mẫu kết hợp phân tích kỹ thuật động tác song chọn 4 học sinh chia thành hai đội tập thử, lớp quan sát</p> <p>- Tổ chức cho học sinh tập luyện giáo viên sửa sai ngay cho học sinh</p> <p>- Gọi học sinh lần lượt nhận xét kỹ thuật mà bạn vừa thực hiện có sự so sánh</p> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hện bài tập.</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">Đội hình xuống lớp</p>
--	---	--

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng

TIẾT 38

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức

- Ôn tập bài tập phát triển thể lực
- Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật
- Tập động tác mô phỏng chân lăng và chân dậm
- Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

2. Về kĩ năng:

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
- Xác định rõ nhiệm vụ của chân dậm nhảy và chân lăng
- Thuần thực kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

3. Về thái độ

- Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
- Đề phòng tai nạn trong học tập

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giấy, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.	02'	GV Đội hình khởi động - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.		XX

<p>1. Nhảy xa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực. - Xuất phát cao chạy nhanh 15 - 20m - Chạy đà nhảy xa (tự do) để xác định chân giậm nhảy - Đứng chân giậm nhảy trước (chách mép hố cát 0,8 - 1,2m) chân lăng sau. Tạo đà giậm nhảy vào hố cát (chạm cát bằng 2 chân). Khi tạo đà giậm nhảy cần phối hợp đánh mạnh hai tay. - Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ. - Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ. 	<p>33' 15'</p>	<p>XX XX XX XX XX XX XX XX</p> <p>5,18m</p>
<p>2. Cầu lông.</p> <p><i>*Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB: Đứng chân trước chân sau, lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang tầm trán, tay kia giữ cao tự nhiên. - Động tác: Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu, thân người quay sang phải. Trọng tâm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay phải cầm vợt đưa từ trước - lên trên - ra sau. Sau đó đập mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng khớp gối, xoay hông , lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau lên trên để tiếp xúc với cầu. Điểm tiếp xúc với cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với chiều dài của vợt. Mặt vợt khi tiếp xúc với cầu ngửa chéo theo hướng đánh. Tiếp xúc cầu xong. Mặt vợt theo quán tính đi tiếp ra trước xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về TTCB. 	<p>15'</p>	<p>13,10m</p>
<p>3. Củng cố: Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.</p>	<p>03'</p>	<p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p>
<p>III. PHẦN KẾT THÚC</p>	<p>03'</p>	
<p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p>	<p>05'</p>	<p>x x x x x x x x x x x x</p>
<p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.</p>	<p>03'</p>	<p>x x x x x x</p>
	<p>02' ,</p>	<p>GV Đội hình xuống lớp</p>

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/ / 2018	Sĩ số	Vắng

TIẾT 39

NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức

- Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
- Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
- Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
- Giới thiệu luật cầu lông

2. Về kĩ năng:

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
- Xác định rõ nhiệm vụ của chân dậm nhảy và chân lăng
- Thuần thực kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

3. Về thái độ

- Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
- Đề phòng tai nạn trong học tập

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giấy, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X
- Khởi động:	03'	X X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		
		GV
		Đội hình nhận lớp
		X X X X X X X
		X X X X X X X
		X X X X X X X
		GV
		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện Kỹ thuật	02'	- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện

nhẹ nhàng, rũ chân tay 2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà	02'	<div>X X X X X X</div> <div>GV</div> <div>Đội hình xuống lớp</div>
---	-----	--

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2018	Sĩ số	Vắng

TIẾT 40

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức

- Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
- Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
- Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
- Giới thiệu luật thi đấu nhảy xa
- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

2. Về kỹ năng:

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
- Thuần thực kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân cả 4 giai đoạn
- Học thuộc luật để áp dụng tốt vào thực hành
- Thuần thực kỹ thuật đánh cầu cao tay trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

3. Về thái độ

- Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
- Đề phòng tai nạn trong học tập

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giấy, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X
		GV Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật	02'	- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau

<p>đánh cầu cao thuận tay.</p> <p>II. PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Nhảy xa:</p> <ul style="list-style-type: none">- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.- Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.- Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.- Bước đầu hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa <p>2: Cầu lông:</p> <ul style="list-style-type: none">* Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.* Giới thiệu luật cầu lông <p>Luật nghỉ và đổi sân.</p> <ul style="list-style-type: none">- Được phép nghỉ không quá 60s trong 1 ván khi 1 bên ghi được 11 điểm.- Được nghỉ không quá 120s giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba.- Khi tình huống bắt buộc không nằm trong tầm kiểm soát của VĐV, trọng tài có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.- Các VĐV sẽ được đổi sân khi kết thúc ván đấu thứ nhất, kết thúc ván đấu thứ hai. Nếu có thi đấu ván đấu thứ 3 và trong ván thứ 3 khi một bên ghi được 11 điểm trước. <p>3. Củng cố</p> <p>Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	<p>33' 15'</p> <p>15'</p> <p>03'</p> <p>05' 02'</p> <p>01'</p>	<p>đó nhận xét và cho điểm</p> <ul style="list-style-type: none">- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập. <p>- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập</p> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <table><tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr><tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr><tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr></table> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x															
x	x	x	x	x	x															
x	x	x	x	x	x															

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/ 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/ 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 41

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Nhảy xa:

1. Kiến thức

- Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
- Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa,
- Tập mô phỏng động tác chân lăng và chân dậm
- Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay
- Kỹ thuật phát cầu

2. Về kỹ năng:

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
- Thuần thực kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân cả 4 giai đoạn
- Thuần thực kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

3. Về thái độ

- Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
- Đề phòng tai nạn trong học tập

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV Đội hình nhận lớp
- Khởi động:	03'	x x x x x x x x x x x x x x x x x x
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện Kỹ thuật	02'	GV Đội hình khởi động - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau

<p>đánh cầu cao thuận tay.</p> <p>II. PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Nhảy xa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực. - Bước đầu hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa <p>2: Cầu lông:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. - Kỹ thuật phát cầu. <p>* Giới thiệu luật cầu lông</p> <p>Luật tính điểm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng ván đó. - Nếu 20 điều bên nào ghi cách biệt 2 điểm sẽ thắng ván đó. - Nếu 29 điều bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng ván đó. - Bên thắng ván sẽ giao cầu trước ở ván tiếp theo. <p>3. Củng cố:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. - Kỹ thuật phát cầu. <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	<p>33' 15'</p> <p>15'</p> <p>03'</p> <p>05' 03'</p> <p>02'</p>	<p>đó nhận xét và cho điểm</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập. <p>- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập</p> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <div style="text-align: center;"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> </div>
--	--	---

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/ 2018	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 42

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1 . Kiến thức:

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực, học một số trò chơi và hỗ trợ thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.
- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu. kỹ thuật phát cầu

2 . Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3 . Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tự giác tập luyện .

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		
<i>Kiểm tra bài cũ</i>		
- Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.	02'	GV Đội hình khởi động
- Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay.		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
- Kỹ thuật phát cầu.		- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV làm mẫu phân tích
1. Nhảy xa:	15'	
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.		
- Bước đầu hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa		
2: Cầu lông:		
* Học kỹ thuật đập cầu chính diện.		

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 43

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực, học một số trò chơi và bổ trợ thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện.

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	20'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X
- Khởi động:	03'	X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		GV
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		Đội hình nhận lớp
		X X X X X X
		X X X X X X
		X X X X X X
		GV
		Đội hình khởi động
- Kiểm tra 15 phút: Thực hiện kỹ thuật đập cầu chính diện và kỹ thuật phong cầu.	15'	- Kiểm tra theo lượt 2 học sinh lên thực hiện kỹ thuật, Gv quan sát và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	18'	- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
1. Nhảy xa:	08'	
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.		
- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa		
2: Cầu lông:		
* Ôn kỹ thuật đập cầu chính diện.		X X X X X X X X X X

<p>* Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. * Đấu tập.</p>	07'	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X <u>Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, phát cầu, đánh cầu cao thuận tay.</u> <u>Đấu tập:</u></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X</p>
<p>3. Củng cố Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. III. PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	03' 05' 03' 02'	<p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">GV Đội hình xuống lớp</p>

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 44**NHẢY XA – CẦU LÔNG****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện.

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.	02'	GV Đội hình khởi động - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.		
1. Nhảy xa:	33'	- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.	15'	
- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa		
2: Cầu lông:	15'	<u>Đội hình khởi động cổ tay kết</u>

<p>a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt,kết hợp với học thêm luật cầu lông.</p> <p>b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:</p> <p>c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Một số chiến thuật phối hợp</p> <p>d .Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.</p>		<p><u>hợp với vợt và cầu</u></p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p><u>Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trái tay.</u></p> <p><u>Chiến thuật phối hợp:</u></p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x</p>
<p>3. Củng cố</p> <p>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	<p>03'</p> <p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p>	<p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p> <p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p>

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 45

NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Nhảy xa: Ôn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.
- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện.

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. Phương tiện: hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa	02'	GV Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
1. Nhảy xa:	35'	- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.	12'	
- Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa		
2: Cầu lông:	12'	<u>Đội hình khởi động cổ tay kết</u>

<p>a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.</p> <p>b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:</p> <p>c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu, giới thiệu một số chiến thuật phối hợp.</p> <p>d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu giáo học.</p>		<p><u>hợp với vợt và cầu</u></p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p><u>Đội hình ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu, chiến thuật phối hợp. Đấu tập:</u></p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p>
<p>3. Cũng cố Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu</p>	03'	<p>X</p> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p>
<p>4. Bài tập chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Nam: 1000m + Nữ: 800m</p>	06'	<p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p> <p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p>
<p>III. PHẦN KẾT THÚC</p>		
<p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p>	05'	<p>GV</p>
<p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	03'	<p>Đội hình xuống lớp</p>
	02'	

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 46

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện.

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu	02'	GV Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
1. Nhảy xa:	15'	- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.		
- Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa		
2: Cầu lông:	15'	

<p>a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.</p> <p>b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:</p> <p>c. Giáo viên giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. ôn kỹ thuật đập cầu</p> <p>d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.</p> <p>3. Củng cố - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	<p>X</p> <p><u>Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu</u></p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p><u>Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, chiến thuật phối hợp. Đấu tập:</u></p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X</p> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p>
	03'
	05'
	03'
	02'

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 47

NHẢY XA – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay. Kỹ thuật phát cầu. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện.

II. CHUẨN BỊ:

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : hồ cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X
- Khởi động:	03'	X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		
		GV
		Đội hình nhận lớp
		X X X X X X
		X X X X X X
		X X X X X X
		X X X X X X
		GV
-Kiểm tra bài cũ		Đội hình khởi động
Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa	02	- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.		- GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.
1. Nhảy xa:	33'	
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.	15'	
- Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa		
2: Cầu lông:	15'	

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

TIẾT 48**NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.
- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay trên đầu, kỹ thuật phát cầu. Hoàn thiện kỹ thuật chuẩn bị cho kiểm tra. Đấu tập.

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện.**II. CHUẨN BỊ:**

1 Giáo viên: Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, tranh ảnh nhảy xa

2 Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1 Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2 Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3 Phương tiện : hồ cát, cốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	03'	GV Đội hình nhận lớp
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X
-Kiểm tra bài cũ	02'	GV Đội hình khởi động
Thực hiện kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV làm mẫu và phân tích giảng giải toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân"
1. Nhảy xa:	12'	X
- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.		
- Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa		
2: Cầu lông:	12'	<u>Đội hình khởi động cổ tay kết hợp</u>

<p>a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.</p> <p>b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:</p> <p>c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay, kỹ thuật phát cầu.</p> <p>d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.</p>		<p><u>với vợt và cầu</u></p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p><u>Đôi hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trái tay. Đấu tập</u></p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p>
<p>3. Củng cố Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa</p>	03'	<p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p>
<p>4. Bài tập chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Nam: 1000m + Nữ: 800m</p>	06'	<p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p>
<p>III. PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p>	05' 03'	<p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>
<p>2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà</p>	02'	<p>GV Đội hình xuống lớp</p>

Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 49

KIỂM TRA CẦU LÔNG

I-MỤC TIÊU

1. *Kiến thức*: Kiểm tra cầu lông, nội dung là kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.
2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện các kỹ năng động tác.
3. *Thái độ*: Nghiêm túc, tích cực tập luyện lấy điểm cao.

II. CHUẨN BỊ:

1. **Giáo viên**: Đồ dùng học tập, giáo án..
2. **Học sinh**: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện**: Sân, cột, lưới, vợt cầu lông

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	
- <i>GV nhận lớp</i> : kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	x x x x x x
- <i>Khởi động</i> :	05'	x x x x x x
- Chạy thường một vòng sân.		x x x x x x
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		x x x x x x
		GV
		Đội hình nhận lớp
		x x x x x x
		x x x x x x
		x x x x x x
		x x x x x x
		GV
		Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	
1. Nội dung thi kiểm tra:		
- Thực hiện các động tác kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.		
2. Hình thức thi kiểm tra:		
- Mỗi đợt gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay 3 lần có người phục vụ.		
- Thang điểm : thực hiện theo thang điểm trong SGK(trang 119)		
9-10 : Đánh vào sân 3 lần, với chất lượng kỹ thuật tốt.		
7- 8: Đánh vào sân 2 lần, với chất		
		<i>Đội hình hỏi kiểm tra:</i>
		x x x x x x
		x x x x x x

<p>lượng kỹ thuật tương đối tốt. 5-6: Đánh vào sân 1 lần, với chất lượng kỹ thuật chưa tốt lắm. 3-4: Đánh vào sân 0 lần, với chất lượng kỹ thuật chưa tốt. 1-2: Đánh ra ngoài và sai kỹ thuật toàn bộ.</p>		<div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> </div> <div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> </div> <div> <div>X</div> <div>5,18m</div> </div>
		13,10m
<p>III. PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2. Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.</p>	<p>05' 03' 02'</p>	<div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> </div> <div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> </div> <div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> <div>X</div> </div> <div> <div>GV</div> <div>Đội hình xuống lớp</div> </div>

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 50**NHẢY XA - CHẠY BỀN****I-MỤC TIÊU****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Hoàn thiện kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện.**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện:** Sân, hồ cát, xẻng, thước dây**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		GV Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	X X X X X X X
1. Nhảy xa:	24'	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
a. Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác hỗ trợ chân lẫm tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.		X
b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa uốn thân lấy thành tích.		

<p>2. Củng cố Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích</p> <p>3 . Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, nữ chạy trong vòng 3 phút.</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC 1.Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2.Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.</p>	<p>03'</p> <p>06'</p> <p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p>	<p>XX X X</p> <p>- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập</p> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai</p> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>GV Đội hình xuống lớp</p>
--	--	--

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 51**NHẢY XA - CHẠY BỀN****I-MỤC TIÊU****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích. Chuẩn bị cho kiểm tra.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Hoàn thiện kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện.**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Sân, hồ cát, xẻng, thước dây**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
		GV
- Kiểm tra bài cũ:		Đội hình khởi động
Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	
1. Nhảy xa:	24'	
a. Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lăng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.		
b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa ưỡn		X X X X X X X X X X X X X X

thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.		<div>X X X X X X X</div> <div>X X X X X X X</div> <div>X</div>
		XX X X
2. Củng cố Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích	03'	- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập
3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, Nữ chạy trong vòng 3 phút.	06'	- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập
PHẦN KẾT THÚC	05'	
1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay	03'	<div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div>
2. Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.	02'	GV Đội hình xuống lớp

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 52**NHẢY XA - CHẠY BỀN****I-MỤC TIÊU****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích. Chuẩn bị cho kiểm tra.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Hoàn thiện kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện.**II. CHUẨN BỊ:****3. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**4. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****4. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**5. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**6. Phương tiện :** Sân, hồ cát, xẻng, thước dây**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
		GV
		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.		
1. Nhảy xa:	33'	
a. Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lặn tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.	24'	
b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát,		X X X X X X X

<p>cho học sinh thực hiện nhảy xa uốn thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.</p>		<div> <div>X X X X X X X</div> <div>X X X X X X X</div> <div>X X X X X X X</div> <div>X</div> </div>
<p>2. Củng cố Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích</p> <p>3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, Nữ chạy trong vòng 3 phút.</p>	<p>03'</p> <p>06'</p>	<p>XX X X</p> <p>- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai</p> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p>
<p>PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2. Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.</p>	<p>05' 03'</p> <p>02'</p>	<div> <div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div> <div>GV</div> <div>Đội hình xuống lớp</div> </div>

Lớp 12C1 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 53**NHẢY XA - CHẠY BỀN****I-MỤC TIÊU****1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích. Chuẩn bị cho kiểm tra.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Hoàn thiện kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện.**II. CHUẨN BỊ:****5. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**6. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****7. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**8. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**9. Phương tiện :** Sân, hồ cát, xẻng, thước dây**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
		GV
		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích		- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.		
1. Nhảy xa:	33'	
a. Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lạng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.	22'	
b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát,		X X X X X X X

<p>cho học sinh thực hiện nhảy xa uốn thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.</p>		<div> <div>X X X X X X X</div> <div>X X X X X X X</div> <div>X X X X X X X</div> <div>X</div> </div>
<p>2. Củng cố Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích</p> <p>3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, Nữ chạy trong vòng 3 phút.</p>	<p>03'</p> <p>08'</p>	<p>XX X X</p> <p>- GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai</p> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập</p>
<p>PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2. Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.</p>	<p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p>	<div> <div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div> <div>X X X X X X</div> <div>GV</div> <div>Đội hình xuống lớp</div> </div>

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 54**KIỂM TRA NHẢY XA****I-MỤC TIÊU**

1. **Kiến thức:** Kiểm tra nhảy xa, nội dung là kỹ thuật và thành tích nhảy xa uốn thân.
2. **Kỹ năng:** Hoàn thiện các kỹ năng động tác.
3. **Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện lấy điểm cao.

II. CHUẨN BỊ:

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..
2. **Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. **Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện:** Sân, hồ cát, xẻng, thước dây

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
		GV
		Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.		
1. Nội dung kiểm tra:	33'	
- Thực hiện các động tác kỹ thuật và lấy thành tích nhảy xa uốn thân.		
2. Hình thức kiểm tra:		
- Mỗi đợt gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật nhảy xa uốn thân và lấy thành tích.		
- Thang điểm: thực hiện theo thang điểm trong SGK(trang 83)		
9-10 : Thực hiện cơ bản đúng 4 giai		<i>Đội hình hỏi kiểm tra:</i>

<p>đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu uưỡn thân, thành tích đạt tối thiểu 4m đối với nam, 3,2m đối với nữ.</p> <p>7-8: Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu uưỡn thân, thành tích đạt tối thiểu 3,8m- 4m đối với nam, 3-3,2m đối với nữ..</p> <p>5-6 Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu uưỡn thân, thành tích đạt tối thiểu 3,5 - 3,8m đối với nam, 2,8-3m đối với nữ.</p> <p>3-4 Không thực hiện được kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu uưỡn thân, thành tích dưới 3,5m đối với nam, dưới 2,8m đối với nữ.</p> <p>1-2 Không thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật, không tính thành tích.</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2. Xuống lớp: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo.</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X</p> <p>x</p> <p>x x</p> <p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p>
--	---

Lớp 12C2 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4 Tiết	ngày giảng	/ / 2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 55

THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Ôn cách cầm bóng 2 tay trước ngực, 2 tay trên cao (trên đầu)
- Dẫn bóng tại chỗ, di chuyển đi và chạy.
- Chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực.
- Đứng tại chỗ ném bóng bằng 1 tay trên vai
- Nhắm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.

3. Thái độ: Nghiêm túc, tích cực tập luyện

II. CHUẨN BỊ:

1. Giáo viên: Đồ dùng học tập, giáo án..

2. Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : Bóng rổ 5 quả, sân, còi, đồng hồ bấm giờ

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU. - GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	20' 02'	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>
- Khởi động: - Chạy thường một vòng sân. - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.	03'	<div style="text-align: center;"> GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>
- Kiểm tra 15 phút: Thực hiện hoàn thiện và lấy thành tích kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân	15'	<div style="text-align: center;"> GV Đội hình khởi động </div>
I. PHẦN CƠ BẢN. 1. Bóng rổ: - Ôn cách cầm bóng 2 tay trước ngực, 2	20' 12'	<div style="text-align: center;"> GV Đội hình khởi động </div>

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/ 2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 56**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:**

- Học sinh bước đầu hình thành được động tác Nhảy dừng và kỹ thuật hai bước dừng trong bóng rổ, ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực, Đứng tại chỗ ném bóng bằng 1 tay trên vai.

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:**

1. Giáo viên: Đồ dùng học tập, giáo án..

2. Học sinh: Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...

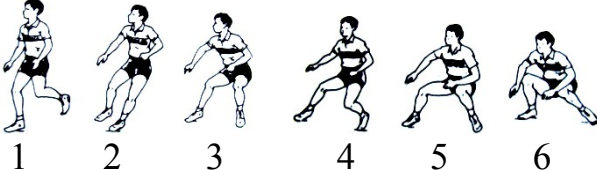
III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN

1. Địa điểm: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

2. Phương pháp: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

3. Phương tiện : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	X X X X X X X X X X X X X X
- Khởi động:	05'	GV
- Chạy thường một vòng sân.		X X X X X X X
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		X X X X X X X X X X X X X X
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	GV
1. Bóng rổ	22'	Đội hình khởi động
- Học mới Kỹ thuật : + Hai bước dừng.		- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tc cho học sinh luyện tập như ở các tiết. - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m
		
+ Nhảy dừng.		X X X X X X X

<div data-bbox="349 96 687 309"> <p>1 2 3 4</p> </div> <p>- Ôn chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp và gián tiếp.</p> <div data-bbox="199 443 550 689"> </div> <p>- Đứng tại chỗ ném bóng bằng 1 tay trên vai.</p> <div data-bbox="316 813 662 969"> </div> <p>2. Củng cố Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ</p> <p>3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, + Nữ chạy trong vòng 3 phút.</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC 1. Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay ... 2. Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.</p>	<p>GV</p> <p>03'</p> <p>08'</p> <p>05'</p> <p>03'</p> <p>02'</p>	<div data-bbox="1114 107 1433 264"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> </div> <div data-bbox="1145 533 1401 611"> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> </div> <div data-bbox="1114 1261 1433 1384"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> </div> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p>
--	--	--

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 57**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

+ Quay người

+ Chuyển bóng bằng 2 tay trên đầu.

+ Ôn 2 bước dừng.

+ Kỹ thuật nhảy dừng

+ Ôn chuyển và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp, gián tiếp

Chạy bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	x x x x x x
- <i>GV nhận lớp:</i> kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	x x x x x x x x x x x x
- <i>Khởi động:</i>	05'	GV x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		GV
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ		Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra
1. Bóng rổ:	23'	sau đó nhận xét và cho điểm
+ Quay người : 2 cách quay		- Giáo viên hệ thống lại các bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện theo đội hình như tiết trước.



a) Quay trước
+ Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.

b) Quay sau



+ Ôn 2 bước dừng.



1

2

3

4

5

6

+ Kỹ thuật nhảy dừng



+ Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước
ngực trực tiếp, gián tiếp

2. Củng cố: Thực hiện KT quay người và
chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu

3. Bài tập chạy bền:

- Trò chơi phát triển sức bền: (bóng
chuyền sáu)

+ Cách chơi: Lớp chia thành 2 đội quân
số nam nữ cân bằng nhau, các đội chuyền
bóng cho nhau liên tục, không để bóng
rơi xuống đất, không chuyền bóng cho
một người liên tục 2 lần, chuyền bóng
đến người thứ 6 thì người đó đập bóng
xuống đất và hô sáu. như vậy là kết thúc
lượt chơi. Chơi trong 10' đội nào thực
hiện được nhiều lần chuyền bóng thành
công thì đội đó thắng cuộc.

III. PHÂN KẾT THÚC

1 Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở
nhẹ nhàng, rũ chân tay

2 Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.

- Giáo viên làm mẫu phân tích
giảng giải và tổ chức cho học
sinh luyện tập theo nhóm 5 em
theo đội hình hàng ngang cách
nhau 2,5m

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X

X X X X X

GV

X X X X X X X
X X X X X X X

- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện
sau đó nhận xét và sửa sai

03'

- Tổ chức cho cả lớp cùng
thực hiện trò chơi.

07'

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X

05'

03'

GV

Đội hình xuống lớp

02'

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 58**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

- + Học KT chuyên bóng bằng 1 tay trên vai.
- + Ôn quay người thực hiện 2 cách
- + Quay trước và quay sau.
- + Ôn chuyên bóng bằng 2 tay trên đầu.
- + Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

Chạy bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	x x x x x x
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	x x x x x x x x x x x x
- Khởi động:	05'	GV x x x x x x x x x x x x
- Chạy thường một vòng sân.		GV
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ	33'	- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	20'	- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m
1. Bóng rổ:		x x x x x x
+ Chuyên bóng bằng 1 tay trên vai.		

<div data-bbox="279 138 751 300"> </div> <p>+ Ôn quay người thực hiện 2 cách Quay trước và quay sau. + Ôn chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu. + Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.</p> <p>2. Củng cố: Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai 3. Bài tập chạy bền: - Trò chơi phát triển sức bền: (bóng chuyền sáu) + Cách chơi: Lớp chia thành 2 đội quân số nam nữ cân bằng nhau, các đội chuyền bóng cho nhau liên tục, không để bóng rơi xuống đất, không chuyền bóng cho một người liên tục 2 lần, chuyền bóng đến người thứ 6 thì người đó đập bóng xuống đất và hô sáu. như vậy là kết thúc lượt chơi. Chơi trong 10' đội nào thực hiện được nhiều lần chuyền bóng thành công thì đội đó thắng cuộc.</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC 1 Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2 Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.</p>		<div data-bbox="1134 107 1449 181"> X X X X X X X X X X X X </div> <div data-bbox="1054 232 1449 306"> X X X X X GV </div> <div data-bbox="1161 533 1422 607"> X X X X X X X X X X X X X X </div> <div data-bbox="922 658 1528 869"> 03' - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai 10' - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi. </div> <div data-bbox="922 1346 1449 1464"> 05' 03' X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div> <div data-bbox="922 1509 1449 1592"> 02' GV Đội hình xuống lớp </div>
--	--	---

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 59**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

- + Học KT chuyên bóng bằng 1 tay trên vai.
- + Ôn quay người thực hiện 2 cách
- + Quay trước và quay sau.
- + Ôn chuyên bóng bằng 2 tay trên đầu.
- + Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

Chạy bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	x x x x x x
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	x x x x x x x x x x x x
- Khởi động:	05'	GV x x x x x x x x x x x x
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		GV
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyên bóng bằng 1 tay trên vai		Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm
1. Bóng rổ:	22'	- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m
+ 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai có di chuyển.		x x x x x x

<div data-bbox="300 98 737 392"> </div> <p>+ Ôn chuyển bóng 2 tay trước ngực có di chuyển. + Ôn chuyển bóng bằng 1 tay trên vai. + Ôn đẩy bóng 1 tay trên vai vào rổ.</p> <p>2. <i>Củng cố:</i> Thực hiện KT 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai có di chuyển</p> <p>3. <i>Bài tập chạy bền:</i> Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, + Nữ chạy trong vòng 3 phút</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC 1 <i>Thả lỏng:</i> Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2 <i>Xuống lớp:</i> nhận xét ra bài tập về nhà.</p>	<div data-bbox="922 696 970 734">03'</div> <div data-bbox="922 824 970 862">08'</div> <div data-bbox="922 1041 970 1079">05'</div> <div data-bbox="922 1081 970 1120">03'</div> <div data-bbox="922 1167 970 1205">02'</div>	<div data-bbox="1139 107 1445 309"> X X X X X X X X X X X X X X X X X GV </div> <div data-bbox="1166 533 1417 607"> X X X X X X X X X X X X X X </div> <div data-bbox="1059 656 1525 869"> - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi. </div> <div data-bbox="1139 963 1445 1077"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div> <div data-bbox="1139 1167 1445 1249"> GV Đội hình xuống lớp </div>
--	--	---

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 60**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

- + Học KT chuyên bóng bằng 1 tay trên vai.
- + Ôn quay người thực hiện 2 cách
- + Quay trước và quay sau.
- + Ôn chuyên bóng bằng 2 tay trên đầu.
- + Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

Chạy bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	GV
- Khởi động:	05'	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </div>
- Chạy thường một vòng sân.		GV
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyên bóng bằng 1 tay trên vai		- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m
1. Bóng rổ:	22'	<div style="text-align: center;"> X X X X X X </div>
+ Ôn 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai		
+ Ôn chuyên bóng 2 tay trước ngực có di chuyển.		

<p>+ Ôn chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. + Ôn đẩy bóng 1 tay trên vai vào rổ. + Một số luật của môn bóng rổ. - Trận đấu bắt đầu và kết thúc Trận đấu bắt đầu bằng quả tung bóng của trọng tài và kết thúc khi có tín hiệu âm thanh của người theo dõi giờ thi đấu.</p> <p>2. Củng cố: Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai 3. Bài tập chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, + Nữ chạy trong vòng 3 phút</p> <p>III. PHẦN KẾT THÚC 1 Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay 2 Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.</p>		<div data-bbox="1139 107 1445 304"> <p>X X X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X GV</p> </div> <div data-bbox="1168 533 1417 600"> <p>X X X X X X X X X X X X X X</p> </div> <div data-bbox="1059 658 1522 734"> <p>- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> </div> <div data-bbox="1059 784 1522 860"> <p>- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.</p> </div> <div data-bbox="1139 963 1445 1075"> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> </div> <div data-bbox="1139 1169 1445 1245"> <p>GV Đội hình xuống lớp</p> </div>
--	--	---

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 61**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.
- Đấu tập.

Chạy bền

- Rèn luyện thể lực nâng cao sức bền
- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	GV
- Khởi động:	05'	X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		GV
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		Đội hình khởi động
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai	33'	- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm
II. PHẦN CƠ BẢN.	22'	- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m
1. Bóng rổ:		
- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.		



- Đầu tập.

2. Củng cố: Thực hiện KT chuyển bóng bằng 1 tay trên vai

3. Bài tập chạy bền:

Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

+ Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.

+ Nam chạy trong vòng 5 phút,

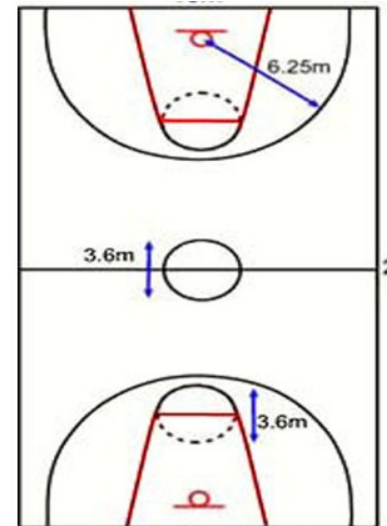
+ Nữ chạy trong vòng 3 phút

III. PHẦN KẾT THÚC

1 Thả lỏng: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay

2 Xuống lớp: nhận xét ra bài tập về nhà.

X X X X X X X X X X X X X



X X X X X X X X X X X X X

03'

- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai

08'

- Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.

05'

03'

X X X X X X
X X X X X X
X X X X X X

02'

GV
Đội hình xuống lớp

Lớp 12C1	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C2	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C3	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng
Lớp 12C4	Tiết	ngày giảng	/	/	2019	Sĩ số	Vắng

Tiết 62**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN****I. MỤC TIÊU :****1. Kiến thức:***Bóng rổ:*

- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.
- Đấu tập.

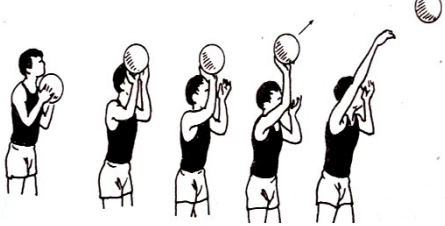
Chạy bền

- Rèn luyện thể lực nâng cao sức bền
- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2. Kỹ năng: Làm quen với kỹ năng động tác.**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện**II. CHUẨN BỊ:****1. Giáo viên:** Đồ dùng học tập, giáo án..**2. Học sinh:** Giày, trang phục gọn gàng sạch sẽ...**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN****1. Địa điểm:** Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.**2. Phương pháp:** Làm mẫu, phân tích, giảng giải...**3. Phương tiện :** Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS
I. PHẦN MỞ ĐẦU.	07'	X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- GV nhận lớp: kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.	02'	GV
- Khởi động:	05'	X X X X X X X X X X X X X X X X X X
- Chạy thường một vòng sân.		
- Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.		GV
- Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai		Đội hình khởi động
II. PHẦN CƠ BẢN.	33'	- GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra
1. Bóng rổ:	22'	sau đó nhận xét và cho điểm
- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.		- Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m



<p>- Ôn KT ném rổ bằng 1 tay trên vai.</p>  <p>- Đấu tập.</p> <p>2. <i>Củng cố:</i> Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai</p> <p>3. <i>Bài tập chạy bền:</i> Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ. + Nam chạy trong vòng 5 phút, + Nữ chạy trong vòng 3 phút <p>III. PHẦN KẾT THÚC</p> <p>1 <i>Thả lỏng:</i> Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay</p> <p>2 <i>Xuống lớp:</i> nhận xét ra bài tập về nhà.</p>		<div data-bbox="1139 107 1445 349"> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>GV</p> </div> <div data-bbox="1171 533 1414 604"> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> </div> <div data-bbox="922 694 1522 909"> <p>03' - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai</p> <p>08' - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.</p> </div> <div data-bbox="922 1003 1445 1294"> <p>05' X X X X X X</p> <p>03' X X X X X X</p> <p>02' X X X X X X</p> <p>GV</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> </div>
--	--	---