

Ngày soạn 03/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	11/01 /2020

TIẾT 37

**LÍ THUYẾT: TẬP LUYỆN TDDT VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN
NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE
(NỘI DUNG 3)**

I. mục tiêu:**1. Kiến thức:**

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

2. Kỹ năng:

- Biết tập luyện và vận dụng những yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.

3. Thái độ: Tích cực, chú ý trong giờ**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:**1. Địa điểm:** Lớp học.**2. Phương tiện:**

- GV giáo án mẫu

- HS bút, vở ghi chép đầy đủ.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định Lượng		phương pháp tổ chức
	TG	SL	
3. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường. a. Vệ sinh cá nhân. - Trang phục gọn gàng, sạch sẽ phù hợp với thuần phong, mỹ tục, đúng với quy định trang phục học đường và trang phục trong tập luyện TDDT. Khi tập luyện phải đi giày (nếu có trang phục thể thao thì càng tốt). b. Vệ sinh tập luyện . - Sắp xếp các nội dung học, tập luyện phải xuất phát từ đặc điểm khí hậu và thời tiết từng vùng, miền. Khi trời	8'	1v/svđ	- GV giới thiệu lần lượt từng nội dung cho HS hiểu để vận dụng vào trong luyện tập hàng ngày. - Khi giảng dạy TDDT, GV cần nhắc HS: + Đề xuất với lãnh đạo nhà trường bố trí giờ TD trong thời khóa biểu ở các lớp cho phù hợp với từng mùa. Tránh bố trí giờ tập vào tiết 5 buổi sáng, tiết 1 buổi chiều. - Về nội dung giới thiệu trong

<p>nóng, nắng cố gắng cho HS tập luyện nơi râm mát hoặc tập ở ngoài nắng nhưng được giao lao ở chỗ mát. Khi trời lạnh lại tranh thủ cho HS tập luyện ở nơi nắng ấm.</p> <p>- Chọn nơi tập và vệ sinh nơi tập: Chọn nơi bằng phẳng, sạch sẽ, không có gạch, đá vụn. Không để các dụng cụ tập luyện lộn xộn dễ gây tai nạn trong tập luyện. Nếu tập trong nhà tập phải có đủ ánh sáng, mở các cửa để bảo đảm độ thông thoáng cần thiết.</p> <p>c. Vệ sinh môi trường.</p> <p>- Thường xuyên tổ chức lao động vệ sinh trường lớp, môi trường xung quanh trường như vệ sinh cống rãnh thoát nước, cỏ dại, gạch, đất, đá vụn..... Trồng cây xanh để lấy bóng mát ở những nơi có thể trồng được cây lâu năm, có tán rộng (nếu có đất). Bảo đảm lớp học sạch đẹp, hợp vệ sinh. Lắp đặt hệ thống nước sạch rửa tay, rửa chân sau khi tập luyện.</p>	30'	GV làm mẫu 1-21	<p>bài: Đây chỉ là những nét chính, gợi ý cần thiết GV dựa vào đó và sưu tầm thêm các dẫn chứng, ví dụ cụ thể kết hợp tranh ảnh....để minh họa cho bài giảng thêm sinh động như vậy mới có sức thuyết phục HS.</p> <p>Khi dạy GV phải nêu bật được ý nghĩa của các vấn đề, nội dung trong bài không cần giới thiệu hết mà cần nhấn mạnh ở những nội dung cơ bản có thể thực hiện được như: Bài TDVS, thể dục chống mệt mỏi, một số bài tập trong chương trình, giữ vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân.</p> <p>- HS: Chú ý học đi đôi với hành. Học xong bài này các em phải tự xây dựng cho mình một bản kế hoạch tập luyện cá nhân.</p> <p>- GV căn cứ vào bản kế hoạch của HS để mà kiểm tra, đôn đốc HS thực hiện luyện tập tốt.</p>
--	-----	-----------------	--

Gv: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

Ngày soạn 05/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	13/01 /2020

Nhảy cao- Đá cầu

Học: - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao -Nằm nghiêng-.

Ôn: Một số động tác hỗ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.

Học: Di chuyển tăng - búng- cầu.

I. Mục TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.

- Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tăng “búng” cầu.

2. Kỹ năng:

- Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.

3. Thái độ:

- HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

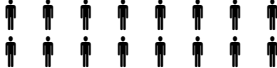
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

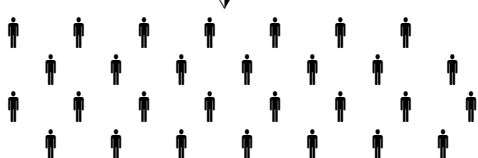
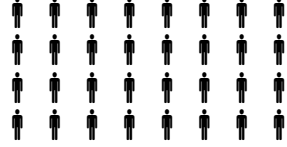
II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định Lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A. Phần mở đầu: 1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo số - Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + Bài võ cổ truyền 36 động tác. + Xoay các khớp. + Cổ, vai, khuỷu tay.		(5') 1' 5'	- GV nhận lớp, lớp trưởng báo cáo sĩ số. - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe. <div style="text-align: center;">  </div>

<p>+ Cổ tay, Cổ chân. - Khởi động chuyên môn: + ép ngang, ép dọc. + Chạy bước nhỏ (Tại chỗ). + Chạy nâng cao đùi (Tại chỗ). + Lãng sau (Tại chỗ). + Khởi động với cầu. + Luyện tập một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao ‘Nằm nghiêng’. (GV hướng dẫn HS luyện tập bổ trợ) 3. Kiểm tra bài cũ. - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Nằm nghiêng” - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kĩ thuật di chuyển tăng “búng” cầu.</p>		2'	 <p>HS chạy khởi động, GV quan sát. - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải tay, khởi động tích cực dưới sự điều hành của cán sự lớp.</p>  <p>- CSL điều khiển lớp khởi động song lớp ổn định trật tự, kiểm tra bài cũ, GV nhận xét cho điểm sau đó nghe GV phổ biến, giới thiệu nội dung học.</p>  <p>GV phổ biến lần lượt từng nội dung:</p>
---	--	----	---

Hoạt động 1: Nhảy cao

Học: - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao -Nằm nghiêng-.

Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do giáo viên chọn.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>B. Phần cơ bản: * GV giới thiệu nội dung tiết học: 1. Nhảy cao - Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn. - GV cho HS ôn lại 3 bài tập giờ trước đã học và đồng thời giới thiệu bài mới cho HS và hướng dẫn HS luyện tập bài bổ trợ mới. + GV cho HS ôn nội dung bài bổ trợ đã học: * Bài tập 1: Đứng tại chỗ đá lăng. * Bài tập 2: Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p>	GV làm mẫu 1-2l	(32') 16'	<p>* Nhảy cao. * Bài tập 1: Đứng tại chỗ đá lăng. * Bài tập 2: Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân. * Bài tập 3: Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân. * Bài tập 4: Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng. * Bài tập 5: Mô phỏng ĐT qua xà. * Bài tập 6: Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà. - GV cho cả lớp cùng luyện tập theo cả lớp cùng thực hiện, GV hướng dẫn HS luyện tập 3 – 5 lần, sau đó GV phân chia lớp thành các (tổ)</p>

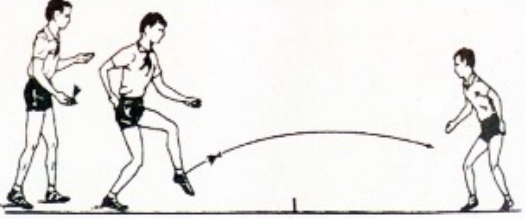
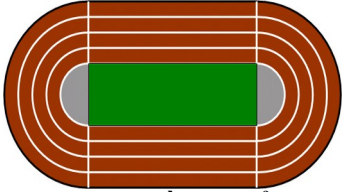
<p>* Bài tập 3: Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p> <p>+ GV giới thiệu nội dung bài bổ trợ mới:</p> <p>* Bài tập 4: Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng.</p> <p>* Bài tập 5: Mô phỏng ĐT qua xà.</p> <p>* Bài tập 6: Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.</p>	<p>2nhóm Nam-Nữ riêng</p>	<p>nhóm đều nhau luyện tập, mỗi (tổ) nhóm cử một tổ trưởng để điều khiển cho (tổ) nhóm của mình luyện tập.</p> <p>- HV quan sát nhắc nhở chung cho cả lớp.</p>
--	---------------------------	--

Hoạt động 2: đá cầu

học: Di chuyển tăng - búng- cầu.

Mục đích : Rèn luyện các kĩ thuật di chuyển tăng – búng – cầu.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>2. Đá cầu</p> <p>- Ôn: Di chuyển tăng ”búng” cầu.</p> <p>- Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p>	2HS	(16’) 10’	<p>* Đá cầu</p> <p>- Ôn: kĩ thuật tăng ”búng” cầu.</p> <p>- Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>+ GV chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, lấy cán sự các (tổ) nhóm điều khiển các (tổ) nhóm của mình luyện tập.</p> <p>- GV quan sát, nhắc nhở, sửa sai chung cho cả lớp.</p>

 <p>- GV phân tích kĩ thuật động tác theo 2 cách sau: + <i>Làm chậm có phân tích.</i> - GV vừa thị phạm động tác vừa phân tích cho HS nắm và hiểu được. + <i>Làm tổng hợp.</i> - GV làm tổng hợp KT động tác.</p> <p>3. Chạy bền Chạy trên địa hình tự nhiên Nam 1.000m Nữ 5.00m</p> <p>C. Phần kết thúc.</p> <p>1. Thả lỏng: - Rung bắp đùi. - Rũ chân, tay. - Đứng theo hàng ngang, hàng dọc</p> <p>“đắm lưng” cho nhau.</p> <p>- Vươn thở.</p> <p>2. Nhận xét, giao bài tập về nhà. - Ôn một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao “Nằm nghiêng”. - Ôn kĩ thuật tâng “Búng” cầu.</p> <p>3. Xuống lớp.</p>		<p>6’</p> <p>(5’)</p> <p>3’</p> <p>1’</p> <p>1’</p>	 <p>- Chia lớp thành 4 tốp chạy tốc độ TB đồng loạt</p> <p>- Lớp trưởng điều khiển lớp thả lỏng theo mô hình 4 hàng ngang</p> <pre> 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 X X X GV Lớp tham gia thả lỏng tĩch cực . ❖ GV cho cả lớp dồn hàng lại ngồi xuống đồng thời GV nhận xét tiết học và chỉ ra những sai sót mà HS mắc phải nhiều - HS chú ý lắng nghe </pre>
--	--	---	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

Ngày soạn 12/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	18/01 /2020

tiết 39: Nhảy cao- Đá cầu

Ôn: Một số động tác hỗ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.

Ôn: Di chuyển tầng - búng- cầu.

Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.

I. Mục TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.

- Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tầng “búng” cầu, chuyển cầu bằng mu bàn chân.

2. Kỹ năng:

- Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.

3. Thái độ:

- HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

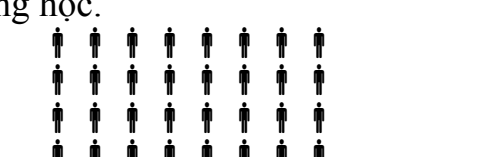
II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A. Phần mở đầu: 1. Nhận lớp: - Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + Bài võ cổ truyền 36 động tác. - Xoay các khớp. + Cổ, vai, khuỷu tay. + Cổ tay, Cổ chân. - Khởi động chuyên môn:		8' 1' 5'	- GV nhận lớp, lớp trông báo cáo sĩ - số. - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe. 

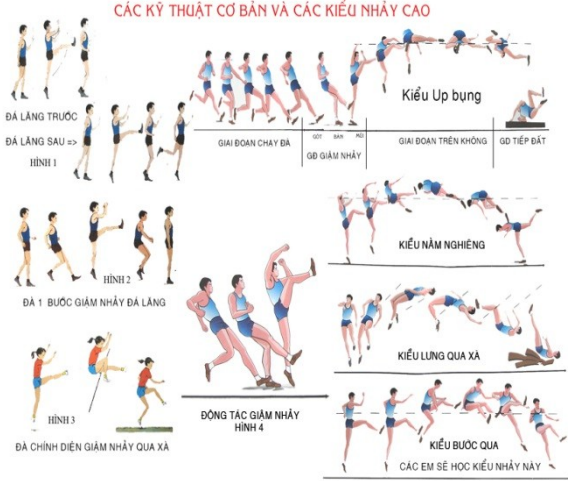
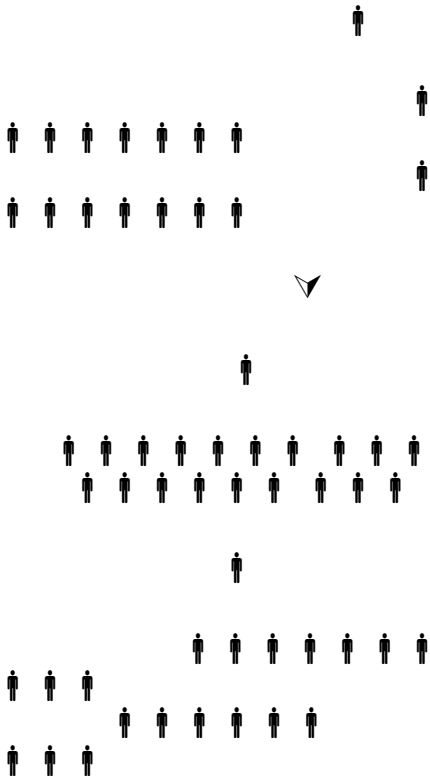
<p>+ ép ngang, ép dọc. + Chạy bước nhỏ (Tại chỗ). + Chạy nâng cao đùi (Tại chỗ). + Lăn sau (Tại chỗ). + Khởi động với cầu. + Luyện tập một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao “Nằm nghiêng”.</p> <p>(GV hướng dẫn HS luyện tập bổ trợ)</p> <p>3. Kiểm tra bài cũ.</p> <p>- GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Nằm nghiêng”</p> <p>- GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kĩ thuật di chuyển tăng “búng” cầu.</p>	1v/svd	2’	<p>HS chạy khởi động, GV quan sát. - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải tay, khởi động tích cực dưới sự điều hành của cán sự lớp.</p> <p style="text-align: center;">▼</p>  <p>- CSL điều khiển lớp khởi động song lớp ổn định trật tự, kiểm tra bài cũ, GV nhận xét cho điểm sau đó nghe GV phổ biến, giới thiệu nội dung học.</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>GV phổ biến lần lượt từng nội dung:</p>
---	--------	----	--

Hoạt động 1: Nhảy cao

Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.

Mục đích: Nhằm củng cố các động tác bổ trợ và phát triển thể lực

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>B. Phần cơ bản:</p> <p>* GV giới thiệu nội dung tiết học:</p> <p>1. Nhảy cao</p> <p>- Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.</p> <p>- GV cho HS ôn lại 3 bài tập giờ trước đã học và đồng thời giới thiệu bài mới cho HS và hướng dẫn HS luyện tập bài bổ trợ mới.</p> <p>+ GV cho HS ôn nội dung bài bổ trợ đã học:</p> <p>* Bài tập 1: Đứng tại chỗ đá lăng.</p> <p>* Bài tập 2: Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p> <p>* Bài tập 3: Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p>	GV làm mẫu 1-21	(32’) 15’	<p>* Nhảy cao.</p> <p>* Bài tập 1: Đứng tại chỗ đá lăng.</p> <p>* Bài tập 2: Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p> <p>* Bài tập 3: Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.</p> <p>* Bài tập 4: Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng.</p> <p>* Bài tập 5: Mô phỏng ĐT qua xà.</p> <p>* Bài tập 6: Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.</p> <p>- GV cho cả lớp cùng luyện</p>

<p>+ GV giới thiệu nội dung bài bổ trợ mới:</p> <p>* Bài tập 4: Đà một bước - giậm nhảy đá lăng.</p> <p>* Bài tập 5: Mô phỏng ĐT qua xà.</p> <p>* Bài tập 6: Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.</p> 	<p>2nhóm Nam- Nữ riêng</p>	<p>tập theo cả lớp cùng thực hiện, GV hướng dẫn HS luyện tập 3 – 5 lần, sau đó GV phân chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, mỗi (tổ) nhóm cử một tổ trưởng để điều khiển cho (tổ) nhóm của mình luyện tập.</p> <p>- HV quan sát nhắc nhở chung cho cả lớp.</p> 
--	--	---

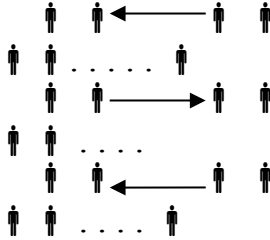
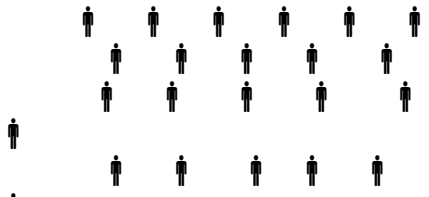
Hoạt động 2: đá cầu

Ôn: Di chuyển tâng - búng- cầu.

học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.

Mục đích: Nhằm củng cố các kỹ thuật di chuyển tâng- búng – cầu.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>2. Đá cầu</p> <p>- Ôn: Di chuyển tâng ”búng” cầu.</p> <p>- Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p>		<p>15’</p>	<p>* Đá cầu</p> <p>- Ôn: kỹ thuật tâng ”búng” cầu.</p> <p>- Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>+ GV chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, lấy cán sự các (tổ) nhóm điều</p>

			<p>hiển các (tổ) nhóm của mình luyện tập.</p> <p>- GV quan sát, nhắc nhở, sửa sai chung cho cả lớp.</p>
<p>- GV phân tích kỹ thuật động tác theo 2 cách sau:</p> <p>+ <i>Làm chậm có phân tích.</i></p> <p>- GV vừa thị phạm động tác vừa phân tích cho HS nắm và hiểu được.</p> <p>+ <i>Làm tổng hợp.</i></p> <p>- GV làm tổng hợp KT động tác.</p>	<p>2HS</p>	<p>2'</p>	 <p>▼</p>
<p>3. củng cố:</p> <p>- GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiện một số ĐT hỗ trợ cho kỹ thuật nhảy cao “<i>Nằm nghiêng</i>”.</p> <p>- GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</p>		<p>(5') 3'</p>	<p>- Thả lỏng theo đội hình khởi động, CSL điều khiển, GV quan sát, nhắc nhở chung.</p>
<p>C. Phần kết thúc.</p> <p>1. Thả lỏng:</p> <p>- Rung bắp đùi.</p> <p>- Rũ chân, tay.</p> <p>- Đứng theo hàng ngang, hàng dọc</p> <p>“<i>đắm lưng</i>” cho nhau.</p>		<p>1'</p>	
<p>- Vươn thở.</p> <p>2. Nhận xét, giao bài tập về nhà.</p> <p>- Ôn một số động tác hỗ trợ cho kỹ thuật nhảy cao “<i>Nằm nghiêng</i>”.</p> <p>- Ôn kỹ thuật tâng “<i>Búng</i>” cầu.</p> <p>3. Xuống lớp.</p>		<p>1'</p>	<p>HS đứng theo đội hình nhận lớp GV củng cố, đánh giá chung buổi học, chú ý.</p>  <p>▼</p>

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

<p>Ngày soạn 18/1/2020</p>	<p>Lớp</p>	<p>10c1</p>
--------------------------------	------------	-------------

tiết 40: Đá cầu- Chạy bền**Ôn: Di chuyển tăng - búng- cầu; Chuyền cầu bằng mu bàn chân.****Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.****Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.****Bài tập 2 (Trang 71, SGK TD 10).****I. Mục TIÊU:****1. Kiến thức:**

- **Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tăng “búng” cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

- **Đồng thời GV giới thiệu kích thước sân và lưới đá cầu cho HS nắm rõ, tiếp tục phát triển sức bền chung.**

2. Kỹ năng:

- **Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.**

3. Thái độ:

- **HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.**

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

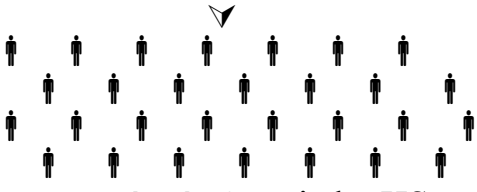
1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.**

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	Sl	TG	
A. Phần mở đầu: 1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học. - Giới thiệu chương trình Thể dục 10(mục tiêu, nội dung, phương pháp dạy học và kiểm tra,		(8') 1'	- GV nhận lớp, lớp trưởng báo cáo sĩ số. - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe.
		5'	



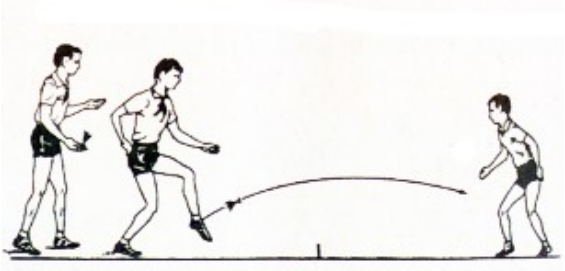
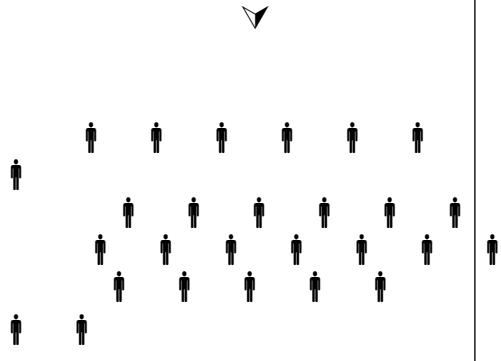
đánh giá.			  HS chạy khởi động, GV quan sát. - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải tay, khởi động tích cực dưới sự điều hành của cán sự lớp.
2. Khởi động: * Khởi động chung: - HS chạy 1 vòng quanh sân trường: + Bài võ cổ truyền 36 động tác. - Xoay các khớp: + Cổ, vai, khuỷu tay, cổ chân. * Khởi động chuyên môn: - ép ngang, ép dọc. - Vận mình. - HS thực hiện	1v/svđ	2'	 Gv quan sát và sửa sai cho HS
3. Kiểm tra bài cũ. - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Năm nghiêng” - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kỹ thuật di chuyển tăng “búng” cầu.			

Hoạt động 1: đá cầu

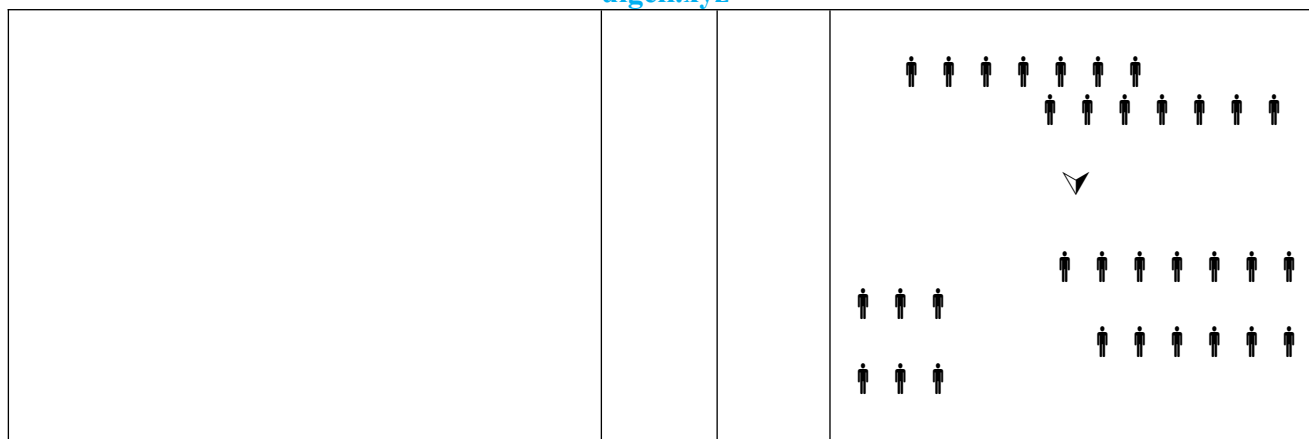
Ôn: Di chuyển tăng - búng- cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn

Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.

Mục đích: Nhằm củng cố các kỹ thuật di chuyển và chuyển cầu.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
B. Phần cơ bản: * GV giới thiệu nội dung tiết học: 1. Đá cầu - Ôn: Di chuyển tăng ”búng” cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân.  - Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.	GV làm mẫu 11-21	(30') 16'	+ GV dạy nội dung bài học mới cho HS  - GV làm mẫu động tác 1-

<p>- Sân thi đấu:</p> <p>+ Sân thi đấu đơn: Sân thi đấu đá cầu hình chữ nhật có chiều dài là: 13,40m, chiều rộng: 5,18m (sân đá đơn), và 6,10m (Sân đá đôi).</p> <p>- Trong sân có các đường: Sân thi đấu đôi, Sân thi đấu đơn.</p> <p>+ Sân thi đấu có 3 người: Có kích thước giống như sân thi đấu đôi, chỉ khác là trong sân không có đường giới hạn phát cầu và đường trung tâm.</p> <p>- Lưới và cột:</p> <p>+ Lưới: Lưới đá cầu màu trắng, dài 7m, rộng 0,75m, các mắt lưới có hình vuông có cạnh là: 1,9cm. Mép lưới có viền vải rộng 5cm để luồn dây cọc lưới.</p> <p>- Chiều cao của lưới tính từ mặt sân đến đỉnh lưới là: 1,60m (nam). 1,50m (nữ).</p> <p>+ Cột lưới: Cột lưới được làm bằng gỗ hoặc kim loại có chiều cao tính từ mặt sân là: 1,70m.</p>	<p>2nhóm Nam- Nữ riêng</p>	<p>thực hiện lần, sau đó làm chậm phân tích kỹ thuật động tác. GV cho HS làm chậm cùng chiều. GV hô cho HS tập, Gv quan sát và sửa sai cho HS.</p> <p>* Những sai lầm thường mắc:</p> <p>+ Nữ: Chân tay phối hợp không khớp với nhịp hô, khuỷu gối quá sâu, cha tì đúng mũi(gót) bàn chân.</p> <p>* Cách sửa:</p> <p>- Nhắc HS chú ý hơn, làm chậm động tác, chỉ ra lỗi sai cho HS.</p> <p>+ Nam: Không duỗi dọc tay, chân. Các ngón tay cha khép vào nhau, mắt không nhìn theo tay.</p> <p>* Cách sửa:</p> <p>- Nhắc nhở HS chú ý tập trung trong khi tập, vừa hô nhịp vừa hô duỗi tay, chân. Làm chậm động tác.</p> <p>* Đội hình tập thể dục:</p> <p>+ Chia thành 2 nhóm Nam, Nữ riêng.</p> <p>+ GV quan sát HS luyện tập đồng thời nhắc nhở, sửa sai cho cả 2 nhóm.</p>
--	--	---

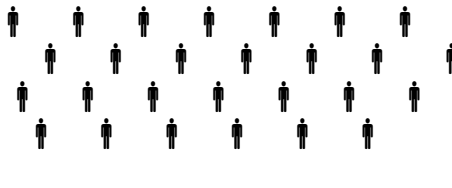


Hoạt động 2: chạy bền

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

+ Bài tập 2 (Trang 71, SGK TD 10).

Mục đích: Rèn luyện sức bền và sự bền bỉ cho các học sinh

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
2. Chạy bền + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi (2-3 lần/nhóm) + Bài tập 2 (Trang 71, SGK TD 10): Chạy lặp lại 3-6 lần cự ly 80-100m với tốc độ trung bình, bước chạy dài, thả lỏng và phối hợp với thở. Đây là bài tập củng cố kĩ thuật và nhịp điệu chạy, nên cho chạy không gò bó, gắng sức quá. - Nên cho chạy theo nhóm, 8 - 10 HS nhóm / lần chạy.	2HS	(9')	- HS thực hiện - GV củng cố, nhận xét buổi học. HS ngồi ngay ngắn , nghiêm túc nghe GV đánh giá, nhận xét buổi học. Theo đội hình tập trung.  - Gọi 2 HS KT khá ,2 HSKT yếu thực hiện GV so sánh củng cố sửa sai
3. Củng cố: - GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiện kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân.		3'	- Cự ly giãn cách 1 sải tay ,so le . GV hô HS thực hiện 
C. Phần kết thúc: 1. Thả lỏng: Một vài ĐT thả lỏng toàn thân. - Rung cơ. - Vơn thở.		(5') 3'	 - GV nêu u khuyết điểm giờ học rút kinh nghiệm giờ sau . - Ôn tập các nội dung đã học
		1'	

- HS thực hiện		1'	
2. Nhận xét, giao bài tập về nhà:			
3. Xuống lớp.			

GV: Rút kinh nghiệm

.....

Ngày soạn 20/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	27/01 /2020

Tiết 41: **Nhảy cao:**+ Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.

+Học bài tập 1, 2 (trang 84 SGK)

Đáp cầu: + Ôn di chuyển tâng " búng " cầu .

+ Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện

I. Mục tiêu:

1- Kiến thức:

- Ôn một số kĩ thuật bổ trợ nhảy cao cho HS cũng như các kĩ thuật di chuyển, tăng "búng" cầu, nắm bắt được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .

2- Kĩ năng :

HS nắm được một số kĩ thuật hỗ trợ cho nhảy cao cũng như nắm được các kĩ thuật di chuyển, tăng "búng" cầu. Làm được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện.

3-Thái độ hành vi:

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

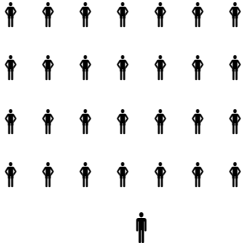
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: **Đệm nhảy cao , cầu đá , tranh ảnh minh họa, động tác mẫu của Gv**

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p><u>A. Phần mở đầu</u></p> <p>1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.</p> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bài võ cổ truyền 36 động tác. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi, lặn sau . <p>3. kiểm tra bài cũ:</p> <p>Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu?</p>	4x8 n	8'	<p>- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .</p>  <p>Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le</p> <p>Gv gọi Hs lên kiểm tra</p>

+Học bài tập 1, 2 (trang 84 SGK)

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>B. phần cơ bản :</p> <p>1. Nhảy cao :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng " + Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy . + Bài tập 1(trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng. + Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng(thân ngồi thẳng) + Bài tập 2(trang 84):Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân. + Bài tập 3: Đi 1 bước giậm nhảy đá lăng. + Bài tập phát triển thể lực :bật đổi chân trên bụi (30L) 	2L 	32' 15'	<ul style="list-style-type: none"> - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe - từng Hs thực hiện vào xà . - Thực hiện đồng loạt cả lớp . - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập. - Thực hiện theo hàng

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>2. Đá cầu :</p> <p>Ôn kĩ thuật tăng búng cầu: Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mặt đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ . - Chia nhóm Hs thực hiện tăng bung</p>	3L 3L	15'	<p>- Thực hiện theo hàng. Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác</p> <p>- Hs tự giác tập luyện .</p>

<p>cầu .</p> <ul style="list-style-type: none"> - tập luyện Hs thực hiện kỹ thuật tang búng cầu tính số lần * Ôn kỹ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện . SGK trang 95 <p>Tập luyện : chia thành nhóm mỗi nhóm 2 Hs chuyền cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.</p> <p>* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .</p> <p><u>C. Phần kết thúc</u></p> <p>1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở</p> <p>2. Gv nhận xét tiết học :</p> <ul style="list-style-type: none"> . ý thức tập luyện . hình thành kỹ thuật <p>3 Bài tập về nhà :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật tang búng cầu, chuyền cầu - tập thể lực 	4x8 n	2' 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Gv giới thiệu thị phạm động tác . - HS tập luyện theo nhóm và theo khu vực . mỗi Hs một quả cầu thực hiện - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe <p style="text-align: center;">Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>  <p style="text-align: center;">Đội hình xuống lớp</p>
---	----------	--------------	---

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 26/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	01/02 /2020

Tiết 42

Nhảy cao: + Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao
+ Học bài tập 3, 4 (trang 84 SGK)

Đá cầu: + Ôn di chuyển tăng "búng" cầu.
+ Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện

I. Mục tiêu:

1- Kiến thức:

- Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kỹ thuật nhảy cao cho HS. cũng như các kỹ thuật di chuyển, tăng "búng" cầu, kỹ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện.

2- Kỹ năng:

HS làm được một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kỹ thuật nhảy cao cũng như nắm được các kỹ thuật di chuyển, tăng "búng" cầu. Làm được kỹ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện.

3- Thái độ hành vi:

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4- Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
- b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
- Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.
2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.**

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A. Phần mở đầu		8'	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp.
1. Nhận lớp: kiểm tra sĩ số, trang phục, hỏi thăm sức khỏe HS. Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.			
2. Khởi động: + Bài võ cổ truyền 36 động tác. xoay các khớp, ép dẻo ngang dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi, lạng sau.	4x8n 4x8n		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le
3. kiểm tra bài cũ: HS thực hiện kỹ thuật tăng bung cầu?			Gv gọi HS lên kiểm tra

Hoạt động 1: Nhảy cao: + Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao

Mục đích: Nhằm củng cố các động tác bổ trợ nhảy cao

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
B. phần cơ bản : 1. Nhảy cao : * Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng " + Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy . + Bài tập 1(trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng. + Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng(thân người thẳng) + Bài tập 2(trang 84): :Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân. + Bài tập 3(trang 84):: Đi 1 bước giậm nhảy đá lăng xoay mũi chân + bài tập 4 (trang 84) : đà một bước giậm nhảy đá lăng	2L 2L 2-3L	32' 18'	- Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe - từng Hs thực hiện vào xà . - Thực hiện đồng loạt cả lớp . - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.

Hoạt động 2: Đá cầu: + Ôn di chuyển tăng " búng " cầu .

+ Kĩ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện

Mục đích: Nhằm củng cố các di chuyển và chuyển cầu bằng mu chính diện

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
2. Đá cầu : Ôn kĩ thuật tăng búng cầu: Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mặt đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ . - Chia nhóm Hs thực hiện tăng bung cầu . - tập luyện Hs thực hiện kĩ thuật tăng búng cầu tính số lần	3L	12'	- Thực hiện theo hàng - Thực hiện theo hàng. Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác - Hs tự giác tập luyện . - Gv giới thiệu thị phạm động tác .

<p>* Học kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện . Tập luyện : chia thành nhóm mỗi nhóm 2 Hs chuyền cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.</p> <p>* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .</p> <p>C. Phần kết thúc</p> <p>1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở</p> <p>2. Gv nhận xét tiết học : . ý thức tập luyện . hình thành kĩ thuật</p> <p>3 Bài tập về nhà :</p> <p>- Tập kĩ thuật tang búng cầu, chuyền cầu - tập thể lực</p>	<p>3L</p> <p>4x8n</p>	<p>2'</p> <p>5'</p>	<p>- HS tập luyện theo nhóm và theo khu vực .mỗi Hs một quả cầu thực hiện</p> <p>- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe</p> <p>Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>   <p>Đội hình xuống lớp</p>
---	-----------------------	---------------------	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 28/1/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	03/02 /2020

Tiết 43: **Nhảy cao:** + ôn bài tập 2 ,3 ,4 (trang 84 TD10)

+Học giai đoạn trên không kĩ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”

Bài tập 5 (trang 84 Td10)

Chạy bền : Chạy bền trên địa hình tự nhiên

I. Mục tiêu:

1- Kiến thức:

- Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kĩ thuật nhảy cao cho HS .bước đầu nắm bắt được kĩ thuật trên không .rèn luyện sức bền .

2- Kỹ năng :

HS làm được một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kĩ thuật nhảy cao cũng như làm được các kĩ thuật giai đoạn trên không .

3-Thái độ hành vi:

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<u>A . Phần mở đầu</u>			
<u>1. Nhận lớp :</u> kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.		8'	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .
<u>2. Khởi động :</u> + Bài võ cổ truyền 36 động tác. - xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .	4x8n 4x8n		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le Gv gọi Hs lên kiểm tra
<u>3. kiểm tra bài cũ:</u> Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu?		32'	- Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe

<p><u>B. phần cơ bản :</u></p> <p>1. Nhảy cao :</p> <p>* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "</p> <p>+ Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy .</p> <p>+ Bài tập 1(trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng.</p> <p>+ Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng(thân ngòai thẳng)</p> <p>+ Bài tập 2(trang 84): :Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân.</p> <p>+ Bài tập 3(trang 84):: Đi 1 bước giậm nhảy đá lăng xoay mũi chân</p> <p>+ bài tập 4 (trang 84) : đà một bước giậm nhảy đá lăng</p> <p>* Học giai đoạn trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng SGv trang 81TD 10 .</p> <p>Tập luyện :</p> <p>Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co hỗ trợ trổ tay .</p> <p>Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phỏng động tác qua xà</p> <p>2. Chạy bền :</p> <p>Nam chạy 1000m , nữ chạy 800m . yêu cầu chạy hết cự li và chạy với 80 % sức</p>	<p>2L</p> <p>2L</p> <p>2-3L</p> <p>3L</p> <p>1L</p> <p>4x8n</p>	<p>20'</p> <p>10'</p> <p>2'</p> <p>5'</p>	<p>- từng Hs thực hiện vào xà .</p> <p>- Thực hiện đồng loạt cả lớp .</p> <p>- Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.</p> <p>- Thực hiện theo hàng</p> <p>- Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật</p> <p>- Hs tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv .</p> <p>- chạy theo nhóm mỗi nhóm 15 Hs</p> <p>- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe</p>
--	---	---	---

<p>* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .</p> <p>C. Phần kết thúc</p> <p>1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở</p> <p>2. Gv nhận xét tiết học : . ý thức tập luyện . hình thành kĩ thuật</p> <p>3 Bài tập về nhà :</p> <p>- Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhay cao kiểu nằm nghiêng - tập thể lực</p>		<p>Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>   <p>Đội hình xuống lớp</p>
---	--	---

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

Ngày soạn 01/2/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	07/02 /2020

Tiết 44: Nhảy cao: + Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không
+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao

Đá cầu : Ôn kĩ thuật tăng bung cầu , chuyển cầu bằng mu chính diện

I. Mục tiêu:

1- Kiến thức:

- Hình thành kĩ thuật nhảy cao cho HS .nắm bắt được một số điểm luật và kĩ thuật Tăng cầu và chuyển cầu bằng mu chính diện

2- Kỹ năng :

HS làm được một số động tác kĩ thuật nhảy cao các giai đoạn chạy đà -giậm nhảy -trên không .thực hiện tốt 2 kĩ thuật đá cầu là tăng cầu và chuyển cầu bằng mu chính diện.

3-Thái độ hành vi:

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. **Địa điểm:** Sân trường.

2. **Phương tiện:** **Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.**

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A . Phần mở đầu 1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.		(8')	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .
2. Khởi động : -TD phát triển chung 6 động tác , xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .	4x8n 4x8n		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le
3. kiểm tra bài cũ: Hs thực hiện kĩ thuật tăng bung cầu?			Gv gọi Hs lên kiểm tra

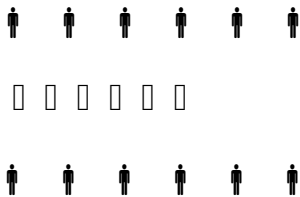
Hoạt động 1: Nhảy cao: + Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

Mục đích: Nhằm phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không trong môn nhảy xa

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<u>B. phần cơ bản :</u> 1. Nhảy cao : * Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng " Tập luyện : Thực hiện một bước đà lẳng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co hỗ trợ trông tay . Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phỏng động tác qua xà - Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng . Một số điểm luật phần nhảy cao (Trang 81 -82 SGK)	2L 2L 2-3L	(32') 15'	- Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe - từng Hs thực hiện vào xà . - Thực hiện đồng loạt cả lớp . - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập. - Thực hiện theo hàng - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật - Gv giới thiệu luật nhảy cao , hs chú ý lắng nghe

Hoạt động 2: Đá cầu : Ôn kĩ thuật tăng búng cầu , chuyển cầu bằng mu chính diện

Mục đích: Nhằm củng cố tăng búng cầu , chuyển cầu bằng mu chính diện.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
2. Đá cầu : Ôn kĩ thuật tăng búng cầu: Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mặt đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ . - Chia nhóm Hs thực hiện tăng búng cầu . - tập luyện Hs thực hiện kĩ thuật tăng búng cầu tính số lần * Học kĩ thuật chuyển cầu bằng mu chính diện . Tập luyện : chia thành nhóm mỗi	1L 1L	15'	- Hs tập luyện đội hình <div style="text-align: center;">  </div>

<p>nhóm 2 Hs chuyển cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.</p> <p>* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .</p> <p><u>C. Phần kết thúc</u></p> <p>1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở</p> <p>2. Gv nhận xét tiết học :</p> <p>. ý thức tập luyện</p> <p>. hình thành kĩ thuật</p> <p>3 Bài tập về nhà :</p> <p>- Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</p> <p>- tập kĩ thuật tâng cầu , chuyển cầu</p> <p>- tập thể lực</p>	<p>4x8</p>	<p>(2')</p> <p>(5')</p>	<p>- chạy theo nhóm mỗi nhóm 15 Hs</p> <p>- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe</p> <p>-</p> <p>Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>   <p>Đội hình xuống lớp</p>
--	------------	-------------------------	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

Ngày soạn 04/2/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	10/02 /2020

Tiết 45: **Nhảy cao:** + Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không
+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao
Chạy bền : chạy trên địa hình tự nhiên

I. Mục tiêu:

1- Kiến thức:

- Hình thành kĩ thuật nhảy cao cho HS .nắm bắt được một số điểm luật và kĩ thuật Tăng cầu và chuyển cầu bằng mu chính diện

2- Kỹ năng :

HS làm được một số động tác kĩ thuật nhảy cao các giai đoạn chạy đà -giậm nhảy -trên không .thực hiện tốt 2 kĩ thuật đá cầu là tăng cầu và chuyển cầu bằng mu chính diện.

3-Thái độ hành vi:

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4- Định hướng phát triển năng lực:

- các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát
- các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
- Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. **Địa điểm:** Sân trường.

2. **Phương tiện:** **Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.**

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A . Phần mở đầu 1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học. 2. Khởi động : + Bài võ cổ truyền 36 động tác. + xoay các khớp , ép ngang,ép dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau . 3. kiểm tra bài cũ: Hs thực hiện kĩ thuật tăng bung cầu?	4x8n 4x8n	(8')	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp . Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le Gv gọi Hs lên kiểm tra

Hoạt động 1: Nhảy cao: + Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

Mục đích: Nhằm phối hợp các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không.

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<u>B. phần cơ bản :</u> 1. Nhảy cao : * Một số bài tập hỗ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng " Tập luyện : Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co hỗ trợ trống tay . Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phỏng động tác qua xà - Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng . Một số điểm luật phần nhảy cao (Trang 81 -82 SGV	2L 2L 2-3L	(32') 17'	- Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe - từng Hs thực hiện vào xà . - Thực hiện đồng loạt cả lớp . - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập. - Thực hiện theo hàng - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật - Gv giới thiệu luật nhảy cao , hs chú ý lắng nghe .

Hoạt động 2: Chạy bền: Chạy trên địa bàn tự nhiên

Mục đích: Rèn luyện sức bền và ý trí cho học sinh

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
2. chạy bền : Nam 1000m nữ 800m Yêu cầu chạy với 80% sức * củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .	Nam riêng g Nữ riêng g 1L	10'	Đội hình tập luyện
<u>C. Phần kết thúc</u> 1. thả lỏng : rũ các		1L	

khớp , vươn thở	5'		
2. Gv nhận xét tiết học : . ý thức tập luyện . hình thành kĩ thuật 3 Bài tập về nhà : - Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - tập kĩ thuật tâng cầu , chuyền cầu - tập thể lực		4x8n	

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 11/2/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	22/02 /2020

Tiết 46 Đá cầu : Kiểm tra 15'

I. Mục tiêu:

1- *Kiến thức*: Đánh giá quá trình tập luyện của Hs qua kỹ thuật chuyền cầu

2- *Kĩ năng*: Hs thực hiện được động tác kỹ thuật chuyền cầu.

3- *Thái độ hành vi*: Nghiêm túc, tự giác, ý thức tổ chức kỷ luật cao

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: cầu, lưới, vệ sinh sân tập

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<u>A. Phần mở đầu</u>		(8')	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp.
1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số, trang phục, hỏi thăm sức khỏe Hs. Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.			
2. Khởi động : + Bài võ cổ truyền 36 động tác. + xoay các khớp, ép dẻo ngang dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi, lảo đảo.	4x8n 4x8n		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le
		32'	 - Gv hướng dẫn cách kiểm tra.
<u>B. phần cơ bản</u>			- Hs chú ý lắng nghe.
1. Nội dung kiểm tra: Tang cầu một nhịp và chuyền cầu bằng mu chính diện.	3L		
2. Tổ chức kiểm tra: Hs kiểm tra theo đợt, mỗi đợt 4 em. chia làm hai cặp đứng đối diện		10'	

qua lưới (mỗi em cách lưới 3m) mỗi cặp có một em cầm cầu phát qua lưới em còn lại đỡ cầu một nhịp và chuyền cầu bằng mu chính diện .mỗi Hs kiểm tra thực hiện 3 lần .			
Cách đánh giá : Hs thực hiện đạt yêu cầu : Thực hiện được tốt kỹ thuật tăng và chuyền cầu bằng mu bàn chân chính xác ít nhất 2 quả . Hs thực hiện chưa đạt yêu cầu : Còn sai sót kỹ thuật tăng cầu hoặc chuyền cầu bằng mu bàn chân ,	1L	5'	- Gv quan sát và đánh giá
C. Phần kết thúc 1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở 2. Gv nhận xét tiết học : . ý thức tập luyện . hình thành kỹ thuật 3 Bài tập về nhà : - Sử dụng kỹ thuật vui chơi rèn luyện sức khỏe	4x8n	2' 5'	<p>Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>    <p>Đội hình xuống lớp</p>

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 18/02/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	24/02 /2020

Giáo án : Tiết 47

Nhảy cao : + Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Đá cầu : Ôn kỹ thuật đã học và đấu tập

I. Mục tiêu:

1- **Kiến thức:** Ôn phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không –Tiếp đất – Hoàn thiện kỹ thuật cơ bản của đá cầu và vận dụng vào thi đấu

2- **Kỹ năng :** HS luyện tập thành thạo kỹ thuật 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không – tiếp đất . hoàn thiện kỹ thuật cơ bản cả đá cầu

3-**Thái độ hành vi:** Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lượng bài tập.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. **Địa điểm:** Sân trường.

2. **Phương tiện:** hồ nhảy cao; cọc sào nhảy cao; cầu , lưới

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A . Phần mở đầu		8p	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .
1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.			
2. Khởi động :	4x8n		
- Bài võ cổ truyền 36 động tác.			
- xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.	4x8n		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le
- Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .			
3. kiểm tra bài cũ:			
Hs thực hiện kỹ thuật tăng chuyển cầu ?			Gv gọi Hs lên kiểm tra

Hoạt động 1: Nhảy cao : + Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Mục đích: Nhằm phối hợp các giai đoạn kỹ thuật của môn nhảy cao

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p><u>B. phần cơ bản :</u></p> <p>1. Nhảy cao :</p> <p>* Một số bài tập bổ trợ cho kỹ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "</p> <p>Tập luyện : Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co bổ trợ trọng tay . Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phỏng động tác qua xà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không và tiếp đất của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng . - lưu ý : Hs thuận chân trái đứng bên trái theo hướng mắt qua sát xà , thuận chân phải đứng theo hướng bên phải . cố gắng làm vào kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 			<ul style="list-style-type: none"> - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe - từng Hs thực hiện vào xà . - Thực hiện đồng loạt cả lớp . - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập. - Thực hiện theo hàng - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kỹ thuật - Hs thực hiện lần lượt . đảm bảo an toàn .

Hoạt động 2: Đá cầu : Ôn kỹ thuật đã học và đấu tập

Mục đích: Nhằm củng cố lại các kỹ thuật đã học và đấu tập

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
<p>2. Đá cầu :</p> <p>Ôn kỹ thuật đã học ở khối 10 và 11 , gồm kỹ thuật tăng giạt cầu , chuyển cầu , kỹ thuật đánh ngực tấn công ,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thi đấu : <p>Gv tổ chức cho Hs thi đấu .theo luật 2007</p>			<p>Tập luyện theo nhóm .</p> <p>Gv hướng dẫn và cử một Hs làm trọng tài .</p>

* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .

C. Phần kết thúc

1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở

2. Gv nhận xét tiết học :

. ý thức tập luyện

. hình thành kĩ thuật

3 Bài tập về nhà :

- Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- tập kĩ thuật tâng cầu , chuyền cầu

- tập thể lực

**Đội hình thả lỏng
(4 hàng ngang lệch nhau)**



Đội hình xuống lớp

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 28/02/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	01/03/2020

Tiết 48

Kiểm tra Đá cầu 1 tiết (nam): Kỹ thuật tăng búng cầu

I. Mục tiêu:

1- *Kiến thức*: Đánh giá quá trình tập luyện của Hs qua kỹ thuật tăng búng cầu

2- *Kĩ năng*: Hs thực hiện được động tác kỹ thuật chuyên cầu.

3- *Thái độ hành vi*: Nghiêm túc, tự giác, ý thức tổ chức kỷ luật cao

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

1. **Địa điểm**: Sân trường.

2. **Phương tiện**: cầu, lưới, vệ sinh sân tập

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A . Phần mở đầu		8p	- Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .
1. Nhận lớp : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.			
2. Khởi động : + Bài võ cổ truyền 36 động tác. + xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc. - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau.	2x8		Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le
B. phần cơ bản :			
1 . Nội dung kiểm tra : Tăng búng cầu cầu tính số lần 2.Tổ chức kiểm tra :		32p	 <p>Gv hướng dẫn cách kiểm tra .</p> <p>- Hs chú ý lắng nghe .</p>

<p>Hs kiểm tra theo thứ tự theo danh sách lớp mỗi Hs thực hiện 2 lần và tính số lần cao nhất .</p> <p>Cách đánh giá : * Hs thực hiện đạt yêu cầu : Thực hiện được tốt kỹ thuật tăng bung cầu và đạt số lần là 20 trở lên.</p> <p>* Hs thực hiện chưa đạt yêu cầu : Còn sai sót kỹ thuật tăng bung cầu và số lần thực hiện được dưới 20 lần .</p> <p>C. Phần kết thúc 1. thả lỏng : rũ các khớp , vươn thở</p> <p>2. Gv nhận xét tiết học : . ý thức tập luyện . hình thành kỹ thuật</p> <p>3 Bài tập về nhà :</p> <p>- Sử dụng kỹ thuật vui chơi rèn luyện sức khỏe</p>	<p>5p</p>	<p>Hs nghe gọi tên vào thực hiện . Hs chưa kiểm tra có thể tập luyện ngoài .</p> <p>- Gv quan sát và đánh giá</p> <p>Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)</p>  <p>Đội hình xuống lớp</p>
--	-----------	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

Ngày soạn 01/03/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	03/03 /2020

Tiết: 49**Kiểm tra đá cầu 1 tiết****I - Mục tiêu:****1. Kiến thức:**

- Kiểm tra đánh giá lại quá trình tập luyện của HS.
- Tạo hứng thú thi đua học tập cho HS. Phần đầu đạt kết quả cao

2. Kỹ năng:

- Thực hiện tốt kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

3. Thái độ:

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
- b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
- Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:**1. Địa điểm:** Sân trường.**2. Phương tiện:**

- GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, Danh sách HS
- HS chuẩn bị : Bàn ghế GV, 1 sân , cầu

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A. phần mở đầu 1. GV nhận lớp : - Kiểm tra sĩ số. - Hỏi về sức khỏe HS. - Phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học 2. Khởi động - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác. - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. - Các bài tập chạy tại chỗ. + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao gối + Chạy lăng gót về sau	1	8'	GV nhận lớp 4 hàng ngang cự li hẹp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx x(gv) - Đội hình khởi động - Cán sự cho lớp khởi động tích cực 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
	2x8		
	31		

<p>+ Khởi động với cầu</p> <p>B.Phần cơ bản</p> <p>1. Nội dung kiểm tra.</p> <p>a. Nội dung</p> <p>- HS thực hiện: Thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân</p> <p>b.Tiến hành kiểm tra</p> <p>- Mỗi hs phát 10 quả</p> <p>2. Cách đánh giá.</p> <p>* Đánh giá đạt yêu cầu.</p> <p>- Điểm 9-10: Thực hiện đúng kĩ thuật (đạt 8 quả)</p> <p>- Điểm 7-8: Thực hiện tương đối đúng kĩ thuật (đạt 6-7 quả)</p> <p>- Điểm 5-6: Thực hiện tạm được kĩ thuật (đạt 4-5 quả)</p> <p>* Đánh giá chưa đạt yêu cầu</p> <p>- Điểm 3-4: Thực hiện kĩ thuật chưa được, thành tích còn thấp (đạt 2-3 quả)</p> <p>- Điểm 1-2: Không thực hiện được kĩ thuật và thành tích đạt 1 quả.</p> <p>3. Củng cố: Kết quả kiểm tra kỹ thuật phát cầu.</p> <p>C.Phần kết thúc</p> <p>1. Thả lỏng: Tập điều hoà, thả lỏng chân tay.</p> <p>2. Đánh giá - nhận xét:</p> <p>- GV nhận xét ý thức và đánh giá kết quả đạt % tiết kiểm tra.</p> <p>3. Giao bài tập về nhà:</p> <p>- Ôn tập nội dung kiểm tra đã cầu.</p> <p>- Kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng</p>	31		<p>- GV quan sát nhắc nhở chung.</p> <p>Tổ chức kiểm tra:</p> <p>+ Mỗi theo nhóm: Nữ</p> <p>- Đội hình tập trung kiểm tra</p> <p style="text-align: center;">X (GV)</p> <p>- GV quan sát cho điểm chú ý đến những HS tích cực trong tập luyện và học sinh kém.</p> <p>- GV cử 4 HS phục vụ</p> <p>- HS chú ý, nghiêm túc rút kinh nghiệm.</p> <p>- HS thả lỏng, sau đó dồn thành 4 hàng cự li hẹp</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>- Học sinh tích cực tập luyện ở nhà.</p> <p>- GV hô giải tán, HS hô khoẻ</p>
---	----	--	---

- Xuống lớp:			
--------------	--	--	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 03/03/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	08/03 /2020

Tiết 50**Nhảy cao - Chạy bền****I - Mục tiêu****1. Kiến thức:**

- **Nhảy cao:** Ôn tập Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân
- **chạy bền trên địa hình tự nhiên**, nâng cao ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tích cực tập luyện.

2. Kỹ năng:**3. Thái độ:**

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:**1. Địa điểm:** Sân trường.**2. Phương tiện:**

- GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, tranh minh họa.

- HS chuẩn bị : 1 bộ giá sào và nệm nhảy cao

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A. phần mở đầu 1.GV nhận lớp : - Kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khỏe HS, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học 2.Khởi động - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác. - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. - Các bài tập chạy tại chỗ: bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đá má trong, má ngoài 3.Kiểm tra bài cũ		8p	GV nhận lớp 4 hàng ngang cự li hẹp. xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx x(gv) Đội hình khởi động 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

<p>- Nhảy cao ?</p> <p><u>B.Phần cơ bản</u> 1.Nhảy cao.</p> <p>- Ôn tập Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không- tiếp đất</p> <p>- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật.</p> <p>- Bật nhảy chân giậm.</p> <p>3.Chạy bền Chạy trên địa hình tự nhiên Nam 1.000m Nữ 5.00m</p> <p><u>C..Phần kết thúc</u> 1.HS thả lỏng tích cực (đi lại hít thở) 2.GV củng cố bài và nhận xét 3.Bài tập về nhà : Đá cầu - Thể lực 4.Giải tán</p>		<p>32p</p> <p>5p</p>	<p>X</p> <p>- 1.Nhảy cao.</p> <p>- Ôn tập Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không- tiếp đất</p> <p>- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật.</p> <p>- Bật nhảy chân giậm.</p> <p>3.Chạy bền Chạy trên địa hình tự nhiên Nam 1.000m Nữ 5.00m</p> <p>- HS thả lỏng, sau đó dồn thành 4 hàng cự li hẹp</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>X</p>
--	--	----------------------	---

GV:Rút kinh nghiệm

Ngày soạn 04/03/2020	Lớp	10c1
	Ngày dạy	10/03 /2020

Tiết 51

Nhảy cao - Chạy bền

I - Mục tiêu

1.Kiến thức:

- Nhảy cao: Ôn tập Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không
- tiếp đất. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân
- chạy bền trên địa hình tự nhiên, nâng cao ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tích cực tập luyện.

2. *Kỹ năng:*

3. Thái độ:

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
- Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, tranh minh hoạ.
- HS chuẩn bị : 1 bộ giá sào và nệm nhảy cao

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

[illegible]

<p>Nhảy cao :</p> <p>1. Ôn : Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng :</p> <ul style="list-style-type: none"> - yêu cầu thực hiện đúng kĩ thuật và nâng cao thành tích . - GV nêu sai lầm và cách sửa . * Sai lầm : <ul style="list-style-type: none"> - Chân đá lảng vào xà - làm rơi .góc độ chạy đà lớn nhỏ , điểm giậm nhảy không hợp lí . - Thân người thẳng không nằm nghiêng song song với xà khi qua xà . Chân giậm nhảy và tay không gọn gàng để vướng vào xà . * Cách sửa : Tại chỗ đá lảng xoay người - để xà thấp tập kĩ thuật - Luyện tập 4 giai đoạn . <p>2. Trò chơi phát triển sức mạnh của chân : Lò cò tiếp sức .</p> <p>GV hướng dẫn cách chơi .</p> <p>II. chạy bền : Trên địa hình tự nhiên</p> <p>Nam : 1000m</p> <p>Nữ : 800m</p> <p>*. Củng cố : Thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</p> <p>C Phần kết thúc :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh : Rũ chân tay,vươn, hít thở sâu -Nhận xét : + ý thức học tập , + kết quả học tập -Giao bài về nhà : +Ôn kĩ thuật nhảy cao . - Rèn sức bền <p>* Xuống lớp .</p>		<div>15'</div> <div> - DH tập luyện : Phân nhóm tập luyện . </div> <div> - Đội hình tập luyện : <div style="text-align: center;">+</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ++ ++ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ++ 0 GV ++ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ++ ++ </div> </div> <div>7'</div> <div> -GV quan sát sửa sai - Gv : Quan sát sửa sai kĩ thuật . </div> <div> - Đội hình cách chơi: <table style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>GV</th> <th>Trọng tài</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>++++</td> <td>+</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>++++</td> <td>+</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>++++</td> <td>+</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>++++</td> <td>+</td> <td>*</td> </tr> </tbody> </table> CB XP </div> <div>(5p)</div> <div> GV nhận xét , đánh giá thi đua - Phân nhóm 7-8 HS . Man nữ riêng . - GV hướng dẫn cách thở trong khi chạy. -2HS thực hiện - GV nhận xét đánh giá - Đội hình: Theo đội hình khởi động . </div> <div> - Đội hình Nhận xét - xuống lớp : <div style="text-align: center;"> + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + 0 + + + + + + + + + + </div> </div>		GV	Trọng tài	++++	+	*	++++	+	*	++++	+	*	++++	+	*
	GV	Trọng tài															
++++	+	*															
++++	+	*															
++++	+	*															
++++	+	*															
Ngày soạn 06/03/2020	Lớp	10c1															

Tiết 52

Nhảy cao : + Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” và một số động tác , bài tập phát triển sức mạnh chân do gv chọn

CHạybền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên .

I. Mục tiêu :

- kiến thức: :- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và rèn sức bền thông qua chạy bền .
- kĩ năng : - Nâng cao kĩ thuật và thành tích của nhảy cao kiểu nằm nghiêng .
- Thái độ : - Tích cực , tự giác tập luyện .
- Định hướng phát triển năng lực:
 - các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
 - các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
- Phương pháp và kỹ thuật dạy học
 - Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
 - Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Sân trường.
- Phương tiện:
 - GV chuẩn bị : Sân nhảy cao ,thước đo thành tích
 - HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức
	SL	TG	
A, Phần mở đầu : 1- Nhận lớp : -Phổ biến nội dung và yêu cầu bài học .		8p	GV ổn định tổ chức lớp , kiểm tra sĩ số . Đội hình nhận lớp : +++++ +++++ +++++ 0++++
2. Khởi động - Khởi động chung : - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác. Xoay các khớp . + xoay các khớp : cổ ,vai , khuỷu tay , hông ,đùi , ép dây chằng ngang , ép dọc - Khởi động chuyên môn : + đi bước nhỏ , nâng cao đùi, lạng sau (Tại chỗ thực hiện)	4X8N 2X8N trên đt 1lần trên đt		GV Đội hình khởi động chuyên môn: + + (Cán sự điều khiển)
3 . Kiểm tra bài cũ :			2 HS lên thực hiện : GV nhận xét cho điểm - GV nêu yêu cầu trong

.....

Trang 47

<p>thuật(cả 4 giai đoạn) Thành tích đạt : Nam : 1,20m. Nữ 1m</p> <p>- Điểm 7-8 : Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật .Thành tích đạt : Nam : 1,05m.Nữ 0,85m</p> <p>- Điểm 5-6 :Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật- giai đoạn trên không.Thành tích đạt : Nam : 0,95m.Nữ 0,80m</p> <p>. - Điểm 3-4 : Thực hiện không đúng kĩ thuật giai đoạn trên không.Thành tích đạt : Nam : 0,95m.Nữ 0,80m</p> <p>- Điểm 1-2 : Không thực hiện được kĩ thuật động tác .Đạt thành tích tối thiểu .</p> <p>C Phần kết thúc :</p> <p>- Hồi tĩnh : Rũ chân tay , vươn , hít thở sâu .</p> <p>-Nhận xét : + ý thức kiểm tra. + kết quả kiểm tra.</p> <p>-Giao bài về nhà :</p> <p>- Rèn sức bền</p> <p>* Xuống lớp</p>			<p>mức xà khác nhau .</p> <p>- Đội hình kiểm tra :</p> <p style="text-align: center;">+ + + + + + + + + + + +</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+ + + + + + 0 GV + + + + + +</p> <p>(5') - Đội hình: Theo đội hình khởi động .</p> <p style="text-align: center;">+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + +</p> <p style="text-align: center;">0 (GV)</p> <p>- Đội hình Nhận xét - xuống lớp :</p> <p style="text-align: center;">+ 0 + + + + + + + + + +</p> <p style="text-align: center;">GV</p>
--	--	--	--

GV: Rút kinh nghiệm

.....

.....

.....

Ngày soạn 18/3/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 24 /3/2020
Điều chỉnh			

Tiết 55: BÓNG RỎ – CHẠY BỀN

- **Bóng rỏ:** - Học: + Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.
+ Di chuyển (tiến lùi, sang ngang).
+ Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rỏ:

- a) Kiến thức: - Biết cách cầm bóng và TTCB, các động tác di chuyển, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác TTCB, các động tác di chuyển, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

2. Chạy bền:

- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

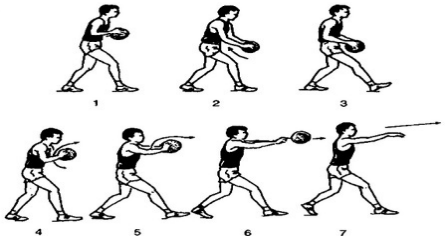
1. Địa điểm: Sân trường.

2. *Phương tiện:*

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rỏ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.		
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		
- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động.

<p>dọc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ.</p> <p>a) Học cách cầm bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cầm bóng bằng 2 tay trước ngực. - Cầm bóng bằng 1 tay. - Cầm bóng bằng 2 tay trên cao. <p>b) Học TTCB.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đứng chân trước chân sau. - Đứng 2 chân song song. <p>c) Học di chuyển:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trượt ngang. - Trượt tiến. - Trượt lùi. <p>d) Học: Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.</p>  <p>CHUYỂN BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập mô phỏng không có bóng. - Tập với bóng. <p>2. Cũng cố.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. <p>3. Chạy bền:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam chạy 1000m. - Nữ chạy 700m 	<p>32' 27-28'</p> <p>2 lần</p> <p>5 lần</p> <p>3-5lần 3-5lần</p> <p>3-4' 1 lần</p> <p>4-5'</p> <p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gv quan sát và nhắc nhở. <ul style="list-style-type: none"> - Từ đội hình khởi động. GV giới thiệu các động tác cầm bóng đồng thời làm mẫu và cho cả lớp cùng tập theo khẩu lệnh. - Cho HS tập từ đồng loạt đến từng hàng. - GV chú ý quan sát sửa sai cơ bản. - GV: Giới thiệu KT động tác, phân tích và làm mẫu sau đó cho HS thực hiện. - Đội hình tập đồng loạt không bóng. <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập với bóng. <pre> * </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc các em tập luyện tích cực. - GV chú ý sửa sai cơ bản. - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại. - Đội hình củng cố. <pre> ***** ***** </pre>
---	--	---

III - PHẦN KẾT THÚC. - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp. - Nhận xét tiết kiểm tra. - Ra BT về nhà. - Xuống lớp.		- Học sinh chạy theo hàng dọc. - Gv quan sát và nhắc nhở. - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động. - Như đội hình nhận lớp. - Về nhà tập các nội dung đã học.
---	--	--

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 22/3/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 29 /3/2020
Điều chỉnh			

- **Bóng rổ:** - Ôn: + Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.
+ Di chuyển (tiến lùi, sang ngang).
+ Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rổ:

a) Kiến thức: - Biết cách cầm bóng và TTCB, các động tác di chuyển, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác TTCB, các động tác di chuyển, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

2. Chạy bền:

a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

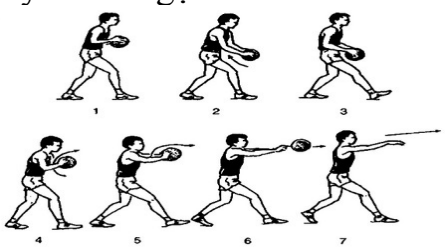
1. Địa điểm: Sân trường.

2. *Phương tiện:*

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.		
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		
- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc.		
- Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.		
II - PHẦN CƠ BẢN.		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.

<p>1. Bóng rổ.</p> <p>a) Ôn cách cầm bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cầm bóng bằng 2 tay trước ngực. - Cầm bóng bằng 1 tay. - Cầm bóng bằng 2 tay trên cao. <p>b) Ôn TTCB.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đứng chân trước chân sau. - Đứng 2 chân song song. <p>c) Ôn di chuyển:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trượt ngang. - Trượt tiến. - Trượt lùi. <p>d) Ôn: Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.</p>  <p>CHUYỂN BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập mô phỏng không có bóng. - Tập với bóng. 	<p>32' 27-28' 5-7'</p> <p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Từ đội hình khởi động. Nhắc lại các động tác di chuyển trong bóng chuyền đồng thời làm mẫu và cho cả lớp cùng tập theo khẩu lệnh. - Cho HS tập từ đồng loạt đến từng hàng. - GV chú ý quan sát sửa sai cơ bản. <ul style="list-style-type: none"> - GV: Nhắc lại KT động tác, phân tích và làm mẫu sau đó cho HS thực hiện. - Đội hình tập đồng loạt không bóng. <pre> * * * * * * * * * * </pre> <pre> * * * * * * * * * * </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập với bóng. <pre> * * * * * * * * * * * </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc các em tập luyện tích cực. - GV chú ý sửa sai cơ bản. - Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại. <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình củng cố. <pre> ***** ***** </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chạy theo hàng dọc. - Gv quan sát và nhắc nhở.
<p>2. Củng cố.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. 	<p>3-4'</p>	
<p>3. Chạy bền:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam chạy 1000m. - Nữ chạy 700m 	<p>4-5'</p>	
<p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh, thả lỏng các khớp. - Nhận xét tiết kiểm tra. - Ra BT về nhà. - Xuống lớp. 	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động. - Như đội hình nhận lớp. - Về nhà tập các nội dung đã học.

- Rút kinh nghiệm giờ dạy:.....
.....

Ngày soạn 26/3/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 31/3/2020
Điều chỉnh			

Tiết 57:

BÓNG RỎ – CHẠY BỀN

- **Bóng rỏ:** - Ôn: + Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
- Học: + Đứng ném rỏ bằng một tay trên vai.
- + Bài tập phối hợp KT.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rỏ:

- a) Kiến thức: - Biết cách chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Đứng ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các BT phối hợp KT.
- b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác cách chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Đứng ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các BT phối hợp KT.

2. Chạy bền:

- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.
3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.
4. Định hướng phát triển năng lực:
 - a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
 - b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học
 - Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
 - Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rỏ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.		
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động.

Tiết 58:**BÓNG RỎ – CHẠY BỀN****- Bóng rỏ:**

- Ôn: + Đứng ném rỏ bằng một tay trên vai.
- Học: + Một số điều luật trong bóng rỏ: (SGV – TD 1 + Bài tập phát triển thể lực.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.**I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:**1. Bóng rỏ:**

- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Biết một số điều luật trong bóng rỏ.
- b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Vận dụng được luật vào tập luyện.

2. Chạy bền:

- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
 - b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.
3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.
4. Định hướng phát triển năng lực:
- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
 - b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học
- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
 - Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

2. *Phương tiện:*

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rỏ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8'	- Đội hình nhận lớp. * * * * *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.	2phút	* * * * *
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		* * * * *
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. * * * * *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		* * * * *
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		* * * * *
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		* * * * *
- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.

[illegible]Trang 58

Tiết 59**BÓNG RỎ – CHẠY BỀN**

- **Bóng rỏ:** - Ôn: + Đứng ném rỏ bằng một tay trên vai
+ Bài tập phối hợp KT.
- Học: + Dẫn bóng.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rỏ:

- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các bài tập phối hợp. Biết cách dẫn bóng.
b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác ném rỏ bằng 1 tay trên vai. Thực hiện được các Bt phối hợp, dẫn bóng.

2. Chạy bền:

- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ: - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

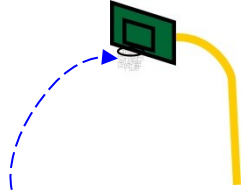
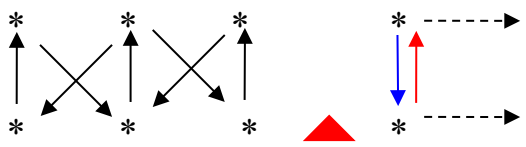
1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rỏ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số. - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối. - Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc. - Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.

<p>đùi, chạy gót chạm mông.</p> <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ:</p> <p>a) Ôn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  <p>ĐỨNG NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các BT phối hợp KT. + Chuyển và bắt bóng tại chỗ bằng 2 tay. + Chuyển và bắt bóng di chuyển từng đôi một. <p>b) Học: Dẫn bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tại chỗ điều khiển bóng (nhồi bóng). - Dẫn bóng theo đường biên. <p>2. Cũng cố.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực động tác dẫn bóng theo đường biên. <p>3. Chạy bền:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam chạy 1000m. - Nữ chạy 700m <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh, thả lỏng các khớp. - Nhận xét tiết kiểm tra. - Ra BT về nhà. - Xuống lớp. 	<p>32' 27-28' 7-8' 3 lần</p> <p>5 lần 3 lần 2 lần 3-4' 1 lần 4-5' 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV giao nhiệm vụ. - HS tiếp thu và thực hiện. - Đội hình tập luyện.  <p>***** --> X</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV: sửa sai cơ bản. - HS: Tập luyện tích cực. - Đội hình tập luyện.  <ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu KT, phân tích và làm mẫu động tác sau đó cho HS thực hiện. - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Đội hình tập luyện. <p>***** * -----></p> <p>* ***** * -----></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại. - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang. <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chạy theo hàng dọc. - Gv quan sát và nhắc nhở. <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động. - Như đội hình nhận lớp. - Về nhà tập các nội dung đã học.
---	--	---

- Rút kinh nghiệm giờ dạy :

.....
.....

Ngày soạn 07/04/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 12 /4/2020
Điều chỉnh			

Tiết 60:**BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**

- **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai.
+ Dẫn bóng.
+ Bài tập phát triển thể lực.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rổ:

- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết cách dẫn bóng.
b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, dẫn bóng.

2. Chạy bền:

- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ: - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

- a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

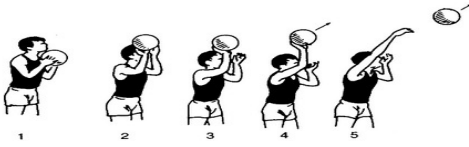
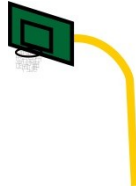
1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8'	- Đội hình nhận lớp. * * * * *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo số	2phút	* * * * *
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		* * * * *
2. Khởi động.	5 – 6'	* * * * *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		* * * * *
+ Động tác tay ngực, động tác lườn,		* * * * *
vận mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		* * * * *
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		
- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc.		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.

<p>- Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.</p> <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ:</p> <p>a) Ôn:</p> <p>- Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.</p>  <p>ĐỨNG NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI</p> <p>- Dẫn bóng.</p> <p>b) Một số BT phát triển thể lực.</p> <p>- Tại chỗ bật nhảy 2 tay hướng về vành rổ.</p> <p>- Chạy tại chỗ.</p> <p>2. Cũng cố.</p> <p>- Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai.</p> <p>3. Chạy bền:</p> <p>- Nam chạy 1000m.</p> <p>- Nữ chạy 700m</p> <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <p>- Hồi tĩnh, thả lỏng các khớp.</p> <p>- Nhận xét tiết kiểm tra.</p> <p>- Ra BT về nhà.</p> <p>- Xuống lớp.</p>	<p>32'</p> <p>27-28'</p> <p>7-8'</p> <p>3 lần</p> <p>3 lần</p> <p>7 lần</p> <p>3 lần</p> <p>3-4'</p> <p>1 lần</p> <p>4-5'</p> <p>5'</p>	<p>- GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- HS tiếp thu và thực hiện.</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>***** *</p> <p>***** X</p> <p>- GV: sửa sai cơ bản.</p> <p>- HS: Tập luyện tích cực.</p> <p>- Đội hình tập luyện dẫn bóng.</p> <p>***** *</p> <p>* ***** *</p> <p>- Nhắc HS tập luyện tích cực.</p> <p>- GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.</p> <p>- Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.</p> <p>- Học sinh chạy theo hàng dọc.</p> <p>- Gv quan sát và nhắc nhở.</p> <p>- Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.</p> <p>- Như đội hình nhận lớp.</p> <p>- Về nhà tập các nội dung đã học.</p>
---	---	--

- Rút kinh nghiệm giờ

dạy :

.....

.....

Ngày soạn 08/4/2020	Ngày dạy	Lớp	10c1
	Điều chỉnh	Ngày	14 /4/2020

Tiết 61:**BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**

- **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai
+ Dẫn bóng.
+ Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
- Thi đấu tập.

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:

1. Bóng rổ:

a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết cách dẫn bóng. Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết thi đấu.

b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, dẫn bóng. Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, thi đấu.

2. Chạy bền:

a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ: - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

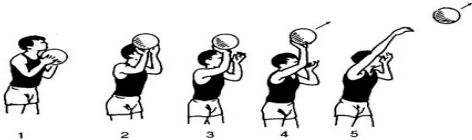
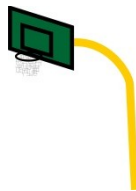
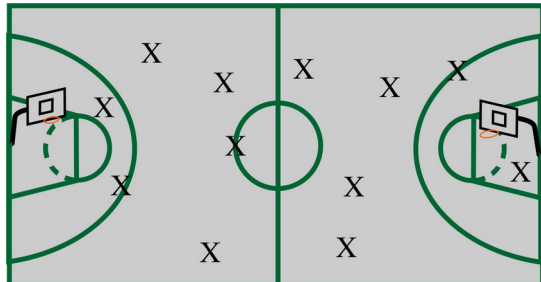
2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)

- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8'	- Đội hình nhận lớp. * * * * *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo số	2phút	* * * * *
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		* * * * *
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. * * * * *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		* * * * *
+ Động tác tay ngực, động tác lườn,		* * * * *
vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		* * * * *
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân,		
		- Lớp trưởng điều hành phần khởi

<p>khớp vai, khớp hông, khớp gối.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ép giày chằng ngang, giày chằng dọc. - Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ:</p> <p>a) Ôn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  <p>ĐỨNG NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dẫn bóng. - Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. <p>b) Thi đấu.</p> <p>2. Cũng cố.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai. <p>3. Chạy bền:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam chạy 1000m. - Nữ chạy 700m <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh, thả lỏng các khớp. - Nhận xét tiết kiểm tra. - Ra BT về nhà. 	<p>32'</p> <p>27-28'</p> <p>7-8'</p> <p>3 lần</p> <p>3 lần</p> <p>3 lần</p> <p>3-4'</p> <p>1 lần</p> <p>4-5'</p> <p>5'</p>	<p>động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv quan sát và nhắc nhở. <p>- GV dao nhiệm vụ.</p> <p>- HS tiếp thu và thực hiện.</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>***** *</p> <p>***** X</p> <p>- GV: sửa sai cơ bản.</p> <p>- HS: Tập luyện tích cực.</p> <p>- Đội hình tập luyện dẫn bóng.</p> <p>***** *</p> <p>* ***** *</p> <p>- Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu.</p> <p>- Đội hình thi đấu.</p>  <p>- GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.</p> <p>- Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.</p> <p>- Học sinh chạy theo hàng dọc.</p> <p>- Gv quan sát và nhắc nhở.</p> <p>- Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.</p> <p>- Như đội hình nhận lớp.</p>
--	--	---

- Xuống lớp.		- Về nhà tập các nội dung đã học.
--------------	--	-----------------------------------

- Rút kinh nghiệm giờ dạy :

.....

.....

Ngày soạn 16/04/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 21,26,28 /04/2020
Điều chỉnh			

Tiết 63+64+65:**BÓNG RỔ – CHẠY BỀN****- Bóng rổ:**

- Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai
+ Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
- Thi đấu tập.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.**I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:**1. Bóng rổ:**

a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết thi đấu.

b) Kỹ năng: Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, thi đấu.

2. Chạy bền:

a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ: - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.

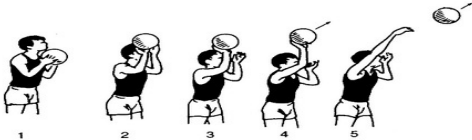
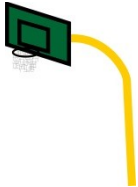
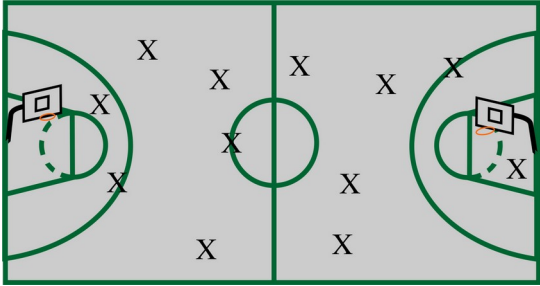
2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)

- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8'	- Đội hình nhận lớp. * * * * *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo số	2phút	* * * * *
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		* * * * *
2. Khởi động.	5 – 6'	* * * * *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		* * * * *
+ Động tác tay ngực, động tác lườn,		* * * * *
vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		* * * * *
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân,		
		- Lớp trưởng điều hành phần khởi

<p>khớp vai, khớp hông, khớp gối.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ép giầy chằng ngang, giầy chằng dọc. - Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ:</p> <p>a) Ôn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  <p>ĐỨNG NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. <p>b) Thi đấu.</p> <p>2. Cũng cố.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai. <p>3. Chạy bền:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam chạy 1000m. - Nữ chạy 700m <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp. - Nhận xét tiết kiểm tra. - Ra BT về nhà. - Xuống lớp. 	<p>32'</p> <p>27-28'</p> <p>7-8'</p> <p>3 lần</p> <p>3 lần</p> <p>3-4'</p> <p>1 lần</p> <p>4-5'</p> <p>5'</p>	<p>động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv quan sát và nhắc nhở. <ul style="list-style-type: none"> - GV dao nhiệm vụ. - HS tiếp thu và thực hiện. - Đội hình tập luyện.  <p>***** *</p> <p>***** X</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV: sửa sai cơ bản. - HS: Tập luyện tích cực. - Đội chuyển và bắt bóng. <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu. - Đội hình thi đấu.  <ul style="list-style-type: none"> - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại. - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang. <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chạy theo hàng dọc. - Gv quan sát và nhắc nhở. <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động. - Như đội hình nhận lớp. - Về nhà tập các nội dung đã học.
---	---	---

- Rút kinh nghiệm giờ dạy :

Ngày soạn 27/4/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 03/05/2020
Điều chỉnh			

Tiết 66:**KIỂM TRA BÓNG RỎ**

Tại chỗ ném rỏ bằng 1 tay trên vai.

I - Mục tiêu:

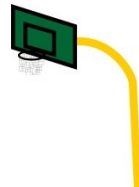
- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện tại chỗ ném rỏ bằng 1 tay trên vai.
b) Kỹ năng: - Thực hiện được động tác ném rỏ bằng 1 tay trên vai.
3. Thái độ: - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.
4. Định hướng phát triển năng lực:
a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học
-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.
2. Phương tiện:
- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rỏ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật
- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU. 1. Nhận lớp. - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số. - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
2. Khởi động. - Bài võ cổ truyền 36 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối. - Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc. - Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.	5 – 6' 2lx8n	- Đội hình khởi động. *
II - PHẦN CƠ BẢN. 1. Kiểm tra: Tại chỗ ném rỏ bằng 1 tay trên vai. * Yêu cầu kỹ thuật:	32'	- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở. - GV: Giao nhiệm vụ. - HS: Thực hiện.

<p>- Mỗi học sinh thực hiện 05 lần.</p> <p>* Cách đánh giá và cho điểm:</p> <p>- Loại Đạt: Ném được 1 quả vào rổ, hoặc có ít nhất 2 quả trúng vành rổ, động tác ném rổ cơ bản đúng.</p> <p>- Loại Chưa đạt: Không ném được quả nào vào rổ, động tác ném rổ có sai sót.</p> <p>* Các trường hợp khác tùy vào tình hình thực tế để giáo viên đánh giá và cho điểm.</p> <p>III – PHẦN KẾT THÚC.</p> <p>- Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.</p> <p>- Nhận xét tiết kiểm tra.</p> <p>- Nhắc học sinh về nội dung sắp học.</p> <p>– Xuống lớp.</p>	5'	<p>- Gv quan sát, ghi chép và cho điểm.</p> <p>- Đội hình kiểm tra.</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>***** *</p> <p>***** X</p> <p>- Như đội hình khởi động.</p> <p>- Như đội hình nhận lớp.</p>
---	----	--

Rút kinh nghiệm tiết kiểm tra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 30/4/2020	Ngày dạy	Lớp Ngày	10c1 05/05/2020
Điều chỉnh			

Tiết số 67:**ÔN HỌC KÌ: BÓNG RỔ – CHẠY BỀN****- Bóng rổ:**

- Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai
- + Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

I - Mục tiêu: Giúp học sinh:**1. Bóng rổ:**

- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
- b) Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

2. Chạy bền:

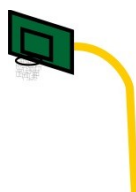
- a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.
 - b) Kỹ năng: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.
3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.
 4. Định hướng phát triển năng lực:
 - a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
 - b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
 5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học
 - Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
 - Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II. Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.
2. Phương tiện:
 - GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
 - HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. *
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.		
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		
- Ép giãn căng ngang, giãn căng		- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.

<p>đọc.</p> <p>- Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.</p> <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bóng rổ:</p> <p>a) Ôn:</p> <p>- Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.</p>  <p>ĐỨNG NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI</p> <p>- Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.</p> <p>2. Cũng cố.</p> <p>- Thực động tác chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực..</p> <p>3. Chạy bền:</p> <p>- Nam chạy 1000m.</p> <p>- Nữ chạy 700m</p> <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <p>- Hồi tĩnh, thả lỏng các khớp.</p> <p>- Nhận xét tiết kiểm tra.</p> <p>- Ra BT về nhà.</p> <p>- Xuống lớp.</p>	<p>32'</p> <p>27-28'</p> <p>7-8'</p> <p>3 lần</p> <p>5 lần</p> <p>3-4'</p> <p>1 lần</p> <p>4-5'</p> <p>5'</p>	<p>- GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- HS tiếp thu và thực hiện.</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>***** *</p> <p>***** X</p> <p>- GV: sửa sai cơ bản.</p> <p>- HS: Tập luyện tích cực.</p> <p>- Đội chuyển và bắt bóng.</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>- Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu.</p> <p>- GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.</p> <p>- Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.</p> <p>- Học sinh chạy theo hàng dọc.</p> <p>- Gv quan sát và nhắc nhở.</p> <p>- Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.</p> <p>- Như đội hình nhận lớp.</p> <p>- Về nhà tập các nội dung đã học.</p>
--	---	--

- Rút kinh nghiệm giờ

dạy :

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn 06/05/2020		Lớp 10c1	
	Ngày dạy	Ngày	10/05/2020
Điều chỉnh			

Tiết số 68:

KIỂM TRA HỌC KÌ II: BÓNG RỎ

Chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

I - Mục tiêu:**1. Bóng rổ:**

- a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
b) Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng động tác chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo dõi

II- Địa điểm, phương tiện:

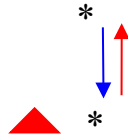
1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện:

- GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kỹ thuật (nếu có)
- HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.

III- NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:

Nội dung	LVD	Phương pháp tổ chức
I - PHẦN MỞ ĐẦU.		
1. Nhận lớp.	7 – 8' 2phút	- Đội hình nhận lớp. * 
- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sĩ số.		
- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.		
2. Khởi động.	5 – 6'	- Đội hình khởi động. *
- Bài võ cổ truyền 36 động tác:		
+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.		
- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.		
- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc.		
- Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.		
II - PHẦN CƠ BẢN.	32'	- Lớp trưởng điều hành phần khởi động. - Gv quan sát và nhắc nhở.
1. Kiểm tra: - Tại chỗ chuyên và		- GV giao nhiệm vụ.

<p>bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.</p> <p>* Yêu cầu kỹ thuật:</p> <p>- Mỗi học sinh thực hiện qua lại 05 lần.</p> <p>* Cách đánh giá và cho điểm:</p> <p>- Loại Đạt: Thực hiện được 03 lần cơ bản đúng.</p> <p>- Loại Chưa đạt: Không thực hiện được lần nào hoặc được nhưng động tác còn nhiều sai sót.</p> <p>* Các trường hợp khác tùy vào tình hình thực tế để giáo viên đánh giá và cho điểm.</p> <p>III - PHẦN KẾT THÚC.</p> <p>- Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.</p> <p>- Nhận xét tiết kiểm tra.</p> <p>- Ra BT về nhà.</p> <p>- Xuống lớp.</p>	5'	<p>-HS tiếp thu và thực hiện.</p> <p>- Đội hình kiểm tra</p> <p>*****</p> <p>*****</p>  <p>- Gọi lần lượt 2 HS lên thực hiện.</p> <p>- GV quan sát và đánh giá kết quả.</p> <p>- Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.</p> <p>- Như đội hình nhận lớp.</p> <p>- Về nhà tập các nội dung đã học.</p>
--	----	---

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày soạn		Lớp	10c1
06/05/2020	Ngày dạy	Ngày	12/05/2020
Điều chỉnh			

ÔN TẬP TIÊU CHUẨN RLTT

Bật xa tại chỗ - Chạy nhanh 30m

I – Mục tiêu:

- a) Kiến thức: Biết cách thực hiện bật xa tại chỗ và chạy nhanh 30m tốc độ cao.
- b) Kỹ năng: Thực hiện được xa tại chỗ và chạy nhanh 30m tốc độ cao.
3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.
4. Định hướng phát triển năng lực:
 - a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát
 - b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy
5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học
 - Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi
 - Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

II- Địa điểm, phương tiện:

1. Địa điểm: Sân trường.
2. *Phương tiện:*
- GV chuẩn bị: Giáo án, tranh ảnh KT (nếu có).
 - HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giày thể thao, Hs làm vệ sinh sân chạy

III- NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:II - Đối tượng: - Học sinh các lớp:

Nội dung	LVB	Phương pháp tổ chức
<p>I - PHẦN MỞ ĐẦU.</p> <p>1. Nhận lớp.</p> <p>- Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.</p> <p>- Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.</p> <p>2. Khởi động.</p> <p>- Bài võ cổ truyền 36 động tác:</p> <p>+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.</p> <p>- xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.</p> <p>- Ép giấy chằng ngang, giấy chằng dọc.</p> <p>- Tại chỗ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.</p> <p>II - PHẦN CƠ BẢN.</p> <p>1. Bật xa tại chỗ:</p>	<p>7 – 8’ 2phút</p> <p>5 – 6’</p> <p>32’</p>	<p>- Đội hình nhận lớp.</p> <pre> * </pre> <p style="text-align: center;"></p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </pre> <p style="text-align: center;"></p> <p>- Lớp trưởng điều hành phần khởi động.</p> <p>- Gv quan sát và nhắc nhở.</p> <p>- GV nêu các yêu cầu về Kt và hướng dẫn cho HS tập luyện.</p> <p>- HS: Chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực.</p> <pre> ***** --> ***** --> </pre> <p style="text-align: right;">X</p> <p>- GV: quan sát và nhắc nhở.</p>

[illegible]