

Ngày soạn: .....

Bài 1

**PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH**

**Tiết ppct: 1**

**Tuần : 01**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu:**

1. Kiến thức:

- Biết một số nguyên tắc, phương pháp cơ bản tập luyện phát triển sức mạnh

2. Kỹ năng :

- Biết vận dụng các kiến thức đã học vào lựa chọn các bài tập phù hợp

3. Thái độ :

- Nghiêm túc, chú ý nghe giảng

**II. Địa điểm – Phương tiện**

- Trong lớp học

- SGK, vở ghi

**III. Tiến trình lên lớp:**

1. Ổn định tổ chức lớp: KT sĩ số + sơ đồ lớp

2. Kiểm tra bài cũ ( không )

3. Bài mới

<b>Nội dung kiến thức HS cần nắm vững</b>	
<p><b>1. Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh</b></p> <p><i>a, Khái niệm :</i></p> <p>- Sức mạnh là một trong các tố chất thể lực, đó là khả năng tạo ra lực cơ học bằng nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác là năng lực khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại nó bằng sự co rút của cơ bắp.</p> <p>VD: Nâng, mang, vác các vật có trọng lượng nặng</p> <p>- Sức mạnh được chia ra làm 3 loại :</p> <p>+ <i>Sức mạnh tối đa:</i> Là sức mạnh lớn nhất có thể sinh ra khi cơ cơ tối đa. VD: Cử tạ, nâng, kéo ,đẩy các vật có trọng lượng nặng.</p> <p>+ <i>Sức mạnh nhanh (SM tốc độ):</i> Là năng lực phát huy sức mạnh trong một khoảng thời gian ngắn nhất bằng sự co cơ nhanh.VD: ra đòn chân, đòn tay trong các môn võ</p> <p>+ <i>Sức mạnh bền :</i> Là năng lực duy trì sức mạnh trong một thời gian vận động kéo dài. VD : Duy trì sức mạnh đạp vào bàn đạp</p>	<p><b>HD 1: Cả lớp và cá nhân</b></p> <p>- GV đặt câu hỏi ? Sức mạnh là gì?</p> <p>? Hiểu thế nào là sức mạnh tối đa?</p> <p>? Thế nào là sức mạnh nhanh</p> <p>? Thế nào là sức mạnh bền ?</p>

<p>trong đua xe đạp</p> <p>b, ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện sức mạnh thường xuyên thì sự cung cấp máu cho cơ bắp sẽ được tăng cường, quá trình trao đổi chất trong cơ thể cao hơn lúc bình thường, nhờ đó mà cơ bắp nở nang, độ dày xương tăng và vững chắc hơn</li> <li>- Tập luyện sức mạnh còn góp phần nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh – cơ và rèn luyện ý chí</li> <li>- Tập luyện nâng cao sức mạnh của cơ bắp là tiền đề cho việc học tập, hoàn thiện các kỹ năng vận động các kỹ thuật thể thao</li> <li>- Ngoài ra tập luyện sức mạnh còn làm giảm lượng mỡ thừa, tạo cho cơ thể vóc dáng khỏe đẹp.</li> </ul> <p><b>IV. củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thế nào là sức mạnh ?</li> <li>- Có mấy loại sức mạnh?</li> <li>- ý nghĩa của tập luyện sức mạnh ?</li> </ul> <p><b>V. Hướng dẫn giao bài tập về nhà :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được thế nào là sức mạnh và ý nghĩa của tập luyện sức mạnh</li> <li>- Chú ý học bài cũ</li> </ul>	<p>? Khi tập luyện rèn luyện sức mạnh có ý nghĩa gì?</p>
---	--

Ngày soạn:.....

Bài 2  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 2**

**Tuần : 01**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

**1. Kiến thức**

- Bài thể dục:

+ Học: Động tác 1 - 2 (nữ).

+ Học: Động tác 1 - 5 (nam).

- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn.

+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4)

**2. Kỹ năng :**

- Yêu cầu học sinh thực hiện được các động tác

- Yêu cầu học sinh biết thực hiện một số động tác bổ trợ chuyên môn, kỹ thuật trao nhận tín gậy (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4)

**3. Thái độ :**

- Tích cực tự giác tập luyện

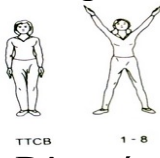
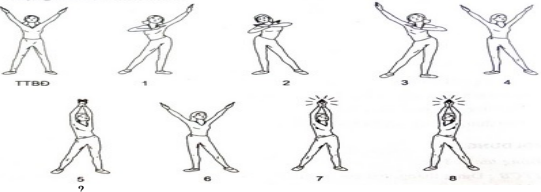
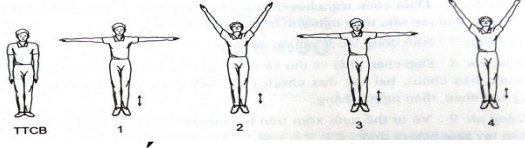
**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b>		3p	
<b>1. Ổn định tổ chức lớp.</b>			<i>Đôi hình nhân lớp:</i>
- Tập hợp, điểm số, báo cáo			x x x x x x x
- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.			x x x x x x x
- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.			x x x x x x x
- Kiểm tra bài cũ			p X
<b>2. Khởi động :</b>			- 2 HS thực hiện động tác
- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...	2x8		- GV nhận xét và cho điểm
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	2x8	5p	<i>Đôi hình khởi động:</i>
	2x8		x x x x x
	2x8		x x x x x
	2x8		x x x x x
<b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b>			▲ X
<b>1 Bài thể dục :</b>			- Đôi hình tập luyện

<p>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</p> <p>- Học mới :</p> <p>+ Động tác :1</p>  <p>+ Động tác :2</p> <p>Động tác 2. Thân mình</p>  <p>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</p> <p>- Học mới động tác 1- 5</p>  <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <p>+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn.</p> <p>+ Ôn: KT trao nhận tín gậy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách 1 : Trao từ trên xuống</li> <li>- Cách 2 : Trao từ dưới lên</li> <li>- Tầng đôi 1 tại chỗ thực hiện trao nhận tín gậy</li> <li>- Đi Chậm, nhanh trao nhận tín gậy</li> <li>- Tầng đôi chạy trao nhận tín gậy cự ly 20m</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-2 nữ, 1-5 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy</li> </ul>		32p	<p>CSL</p> <p>X X X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia đội hình nam nữ riêng</li> <li>- GV phân tích và thực hiện động tác mẫu HS thực hiện theo</li> <li>- GV nhận xét và chia nhóm tập luyện</li> <li>- GV quan sát và sửa sai CSL</li> </ul> <p>X X X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<p>X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 3  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**  
Tiết ppct: 3

**Tuần : 02**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 2 (nữ); động tác 1 -8 (nam).

+ Học: Động tác 3 (nữ); động tác 9 – 17 (nam).

- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)

+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2

- 3; 3 - 4)

2. Kỹ năng :

- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học

- Làm quen với kỹ thuật chạy tiếp sức, nắm được kỹ thuật trao - nhận tín gậy trong chạy tiếp sức .

3. Thái độ :

- Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>			
<b>1. Ôn định tổ chức lớp.</b>		3p	<i>Đội hình nhận lớp:</i>
- Tập hợp, điểm số, báo cáo			X X X X X X X
- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS.			X X X X X X X
- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.			X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ			X X X X X X X
<b>2. Khởi động :</b>		5p	<i>Đội hình khởi động:</i>
- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...	2x8		X X X X
	2x8		X X X X
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	2x8		X X X X
			X X X X

<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1. Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác :1-2</li> <li>- Học: Động tác 3</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Động tác 1-8</li> <li>- Học : Động tác 9-17</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)</li> <li>+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4)</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-3 nữ, 1-17 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy</li> </ul>		32p	<p style="text-align: center;">▲ X</p> <p>- Đội hình tập luyện CSL</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <p>XXXXXX → X XXXXXX → X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>XXXXXX → X XXXXXX → X</p> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDND (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp với tín gậy, cách đóng bàn đạp</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 4  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 04**

**Tuần : 02**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

**1. Kiến thức**

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 3 (nữ); động tác 1 - 17 (nam).

+ Học: Động tác 4 (nữ); động tác 18 -27 (nam).

- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)

+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy khi chạy chậm và nhanh theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4)

**2. Kỹ năng :**

- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học

- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức

**3. Thái độ :**

- Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp tổ chức**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>			
<b>1. Ổn định tổ chức lớp.</b>		3p	
- Tập hợp, điểm số, báo cáo			<i>Đội hình nhận lớp:</i>
- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.			x x x x x x x
- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.			x x x x x x x
- Kiểm tra bài cũ			x x x x x x x
			p X
			- 2 HS thực hiện động tác GV nhận xét và cho điểm
<b>2. Khởi động :</b>	2x8		<i>Đội hình khởi động:</i>
- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...	2x8	5p	x x x x
	2x8		x x x x
- Khởi động chuyên môn: Chạy			x x x x

<p>bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p> <p><b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1 Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác : 1 Tay</li> <li>+ Động tác : 2 Thân mình</li> <li>+ Động tác : 3 Chân</li> <li>- Học</li> <li>+ Động tác: 4 Phối hợp</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác 1 → 17</li> <li>- Học</li> <li>+ Động tác 18→27</li> <li>- GV thực hiện động tác mẫu HS đứng quan sát và học theo</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- + Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn</li> <li>+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy khi chạy chậm và nhanh theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4)</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-4 nữ, 1-27 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy</li> </ul>		2p	<p style="text-align: center;">▲ X</p> <p>- Đội hình tập luyện CSL</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <p>xxxxxx → x xxxxxx → x</p> <p>▲</p> <p>xxxxxx → x xxxxxx → x</p> <p>x → x x → x</p> <p>▲</p> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDND (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p>



Ngày soạn .....

Bài 5  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 05**

**Tuần : 03**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 4 (nữ); động tác 1 - 27 (nam).

+ Học: Động tác 5 (nữ); động tác 28 - 36 (nam).

- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)

+ Ôn: Cách trao - nhận tín gậy khi chạy chậm và nhanh theo nhóm 3 người (số 1 - 2 - 3; 2 - 3 - 4) số một xuất phát thấp với tín gậy.

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học  
- Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b></p> <p>1. <b>Ổn định tổ chức lớp.</b></p> <p>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</p> <p>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</p> <p>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</p> <p>- Kiểm tra bài cũ</p>		3p	<p style="text-align: center;"><u>Đôi hình nhân lớp:</u></p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p>
<p>2. <b>Khởi động :</b></p> <p>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</p> <p>- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>		5p	<p style="text-align: center;">p X</p> <p style="text-align: center;">- 2 HS thực hiện động tác</p> <p>- GV nhận xét và cho điểm</p> <p style="text-align: center;"><u>Đôi hình khởi động:</u></p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>

			▲ X
<b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b> <b>1. Bài thể dục :</b> <b>a. Thẻ dục nhịp điệu (Nữ)</b> - Ôn + Động tác : 1 Tay + Động tác : 2 Thân mình + Động tác : 3 Chân + Động tác : 4 Phối hợp - Học động tác 5: <i>Lườn</i> <b>b. Thẻ dục liên hoàn (Nam)</b> - Ôn + Động tác 1 → 27 - Học động tác: 27- 36 <b>2. Chạy tiếp sức :</b> + Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn + Ôn: Cách trao - nhận tín gậy khi chạy chậm và nhanh theo nhóm 2 người (số 1 - 2; 2 - 3; 3 - 4) <b>3. củng cố :</b> - Bài thể dục: động tác 1-5 nữ, 1-36 nam - Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy		32p	- Đội hình tập luyện CSL <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 </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> - GV chia đội hình nam nữ riêng - GV quan sát và sửa sai xxxxxx → x xxxxxx → x ▲ xxxxxx → x xxxxxx → x - Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> <b>1. Hồi tĩnh :</b> - Rung bắp đùi, rung chân rung tay - Hít thở sâu vươn thở <b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b> - Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thẻ dục liên hoàn (Nam) - Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà <b>3. Xuống lớp :</b> - Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập - Cho lớp giải tán	2x8 2x8	5p	<pre> x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 6  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 06**

**Tuần : 03**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

- Ôn: Động tác 1 - 5 (nữ); động tác 1 - 36 (nam).

- Học: Động tác 6 (nữ); động tác 37- 50 (nam).

- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn.

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn).

+ Học: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học

- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>			
<b>1. Ổn định tổ chức lớp.</b>		3p	<i>Đội hình nhân lớp:</i> x
- Tập hợp, điểm số, báo cáo			
- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.			
- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.			
- Kiểm tra bài cũ			p X - 2 HS thực hiện động tác - GV nhận xét và cho điểm
<b>2. Khởi động :</b>	2x8	5p	<i>Đội hình khởi động:</i> x x x x x x x x x x x x x x x x
- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...	2x8		
	2x8		
	2x8		
- Khởi động chuyên môn: Chạy			

bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...			▲ X
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1. Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác : 1 Tay</li> <li>+ Động tác : 2 Thân mình</li> <li>+ Động tác : 3 Chân</li> <li>+ Động tác : 4 Phối hợp</li> <li>+ Động tác : 5 Lườn</li> <li>- Học động tác : 6 Tay vai</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn : : Động tác 1 → 36</li> <li>- Học : Động tác 37- 50 .</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn:</li> <li>+ Các động tác bổ trợ chuyên môn</li> <li>.+ Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn).</li> <li>- Học: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-6 nữ, 1-50 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy 20m</li> </ul>	32p		<p>- Đội hình tập luyện CSL</p> <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <pre style="text-align: center;"> xxxxxx → x xxxxxx → x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <pre style="text-align: center;"> xxxxxx → x xxxxxx → x </pre> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<pre style="text-align: center;"> x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 7  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 07**

**Tuần : 04**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 6 (nữ); động tác 1 - 50 (nam).

+ Học: Động tác 7 (nữ);

.- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ cao (do GV chọn)

+ Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học  
- Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>			
<b>1. Ổn định tổ chức lớp.</b>			
- Tập hợp, điểm số, báo cáo		3p	<i>Đôi hình nhân lớp:</i> x
- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.			
- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.			
- Kiểm tra bài cũ			p X - 2 HS thực hiện động tác - GV nhận xét và cho điểm
<b>2. Khởi động :</b>		5p	<i>Đội hình khởi động:</i> x x x x x x x x x x x x
- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...	2x8		
	2x8		
	2x8		
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	2x8		▲ X
	2x8		

<p><b>I. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1. Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác : 1 Tay</li> <li>+ Động tác : 2 Thân mình</li> <li>+ Động tác : 3 Chân</li> <li>+ Động tác : 4 Phối hợp</li> <li>+ Động tác : 5 Lườn</li> <li>+ Động tác : 6 Tay vai</li> <li>- Học động tác: 7 vắn mình</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn : Động tác 1 – 50</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ cao (do GV chọn)</li> <li>- Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-7 nữ, 1-50 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy 20m</li> </ul>		32p	<p>- Đội hình tập luyện CSL</p> <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <pre style="text-align: center;"> xxxxxx → x xxxxxx → x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <pre style="text-align: center;"> xxxxxx → x xxxxxx → x </pre> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<pre style="text-align: center;"> x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 8  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

Tiết ppct: 08

Tuần : 04

Thời gian: 45p

**I. Mục tiêu :**

## 1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 7 (nữ); động tác 1 - 50 (nam).

+ Học: Động tác 8 (nữ);

.- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn.

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn).

+ Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học  
- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

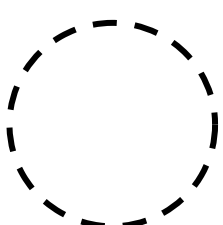
**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b> <b>1. Ổn định tổ chức lớp.</b> - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Kiểm tra bài cũ		3p	<u>Đôi hình nhân lớp:</u> x  p X - 2 HS thực hiện động tác - GV nhận xét và cho điểm
<b>2. Khởi động :</b> - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...  - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau	2x8 2x8 2x8	5p	<u>Đôi hình khởi động:</u> x x x x x x x x x x x x  ▲ X

<p><b>B.PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1 Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác : 1 Tay</li> <li>+ Động tác : 2 Thân mình</li> <li>+ Động tác : 3 Chân</li> <li>+ Động tác : 4 Phối hợp</li> <li>+ Động tác : 5 Lườn</li> <li>+ Động tác : 6 Tay vai</li> <li>+ Động tác : 7 Vặn mình</li> <li>- Học</li> <li>+ Động tác : 8 Lưng – Bụng</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn : Động tác 1 → 50</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ cao (do GV chọn)</li> <li>- Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-8 nữ, 1-50 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy 20m</li> </ul>		32p	<p>- Đội hình tập luyện CSL</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 </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng - GV quan sát và sửa sai</p> <pre> xxxxxx xxxxxx  x  x xxxxxx xxxxxx </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>  <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<pre> x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>



Ngày soạn:.....

Bài 9  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 09**

**Tuần : 05**

**Thời gian: 45p**

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 8 (nữ); động tác 1 - 50 (nam).

+ Học: Động tác 9 (nữ);

.- Chạy tiếp sức:

+ Ôn: Các động tác bổ trợ chuyên môn.

+ Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn).

+ Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học  
- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>		3p	
<b>1. Nhận lớp :</b>			<u>Đội hình nhận lớp:</u>
- Kiểm tra sĩ số quân trang sức khoẻ			X X X X X X X
- GV phổ biến yêu cầu buổi tập			X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ			X X X X X X X
			X X X X X X X
			- 2 HS thực hiện động tác
			- GV nhận xét và cho điểm
			p X
<b>2. Khởi động :</b>	2x8	5p	
- Khởi động chung: xoay kỹ các khớp :	2x8		<u>Đội hình khởi động:</u>
+ cổ , vai ,khủy tay ,cổ tay cổ chân	2x8		X X X X
hông, đùi ,ép ngang , ép dọc	2x8		X X X X
			X X X X
			X X X X
- Khởi động chuyên môn:			
+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau tại chỗ			▲ X

<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1 Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn</li> <li>+ Động tác : 1 Tay</li> <li>+ Động tác : 2 Thân mình</li> <li>+ Động tác : 3 Chân</li> <li>+ Động tác: 4 Phối hợp</li> <li>+ Động tác : 5 Lườn</li> <li>+ Động tác : 6 Tay vai</li> <li>+ Động tác: 7 Vặn mình</li> <li>+ Động tác: 8 Lưng – Bụng</li> <li>- Học</li> <li>+ Động tác 9 Nhảy</li> </ul> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn : Động tác 1 → 50</li> <li>- GV thực hiện động tác mẫu HS đứng quan sát và học theo</li> </ul> <p><b>2. Chạy tiếp sức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Các bài tập phát triển tốc độ cao (do GV chọn)</li> <li>- Ôn: Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định theo nhóm 2 người với vạch báo hiệu chuẩn.</li> </ul> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục: động tác 1-8 nữ, 1-50 nam</li> <li>- Chạy tiếp sức: KT trao nhận tín gậy 20m</li> </ul>		32p	<p>- Đội hình tập luyện CSL</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 </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <pre> xxxxxx xxxxxx  x  x  x xxxxxx xxxxxx      ▲ </pre> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</li> <li>- Hít thở sâu vươn thở</li> </ul> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</li> <li>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</li> </ul> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</li> <li>- Cho lớp giải tán</li> </ul>	2x8 2x8	5p	<pre> x </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 10  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

Tiết ppct: 10

Tuần : 05

Thời gian: 45p

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 9 (nữ); động tác 1 - 50 (nam).

+ Học: Động tác 10 (nữ);

.- Chạy tiếp sức:

- Thực hiện bài tập chạy cự ly ngắn lặp lại đoạn 60m

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học

- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

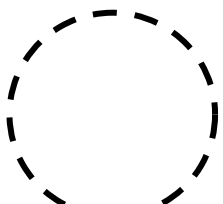
**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>			
<b>1. Nhận lớp :</b>		3p	
- Kiểm tra sĩ số quân trang sức khỏe			<i>Đôi hình nhân lớp:</i>
- GV phổ biến yêu cầu buổi tập			X X X X X X X
- Kiểm tra bài củ			X X X X X X X
			X X X X X X X
			X X X X X X X
			p X
			- 2 HS thực hiện động tác
			- GV nhận xét và cho điểm
<b>2, Khởi động :</b>		5p	<i>Đôi hình khởi động:</i>
- Khởi động chung: xoay kỹ các khớp :	2x8		x x x x
	2x8		x x x x
+ cổ , vai ,khủy tay ,cổ tay cổ chân	2x8		x x x x
hông, đùi ,ép ngang , ép dọc			x x x x
- Khởi động chuyên môn:			▲ X
+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau tại chỗ			

<p><b>B.PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1 Bài thể dục :</b></p> <p><b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b></p> <p>- Ôn</p> <p>+ Động tác : 1 Tay</p> <p>+ Động tác : 2 Thân mình</p> <p>+ Động tác : 3 Chân</p> <p>+ Động tác: 4 Phối hợp</p> <p>+ Động tác : 5 Lườn</p> <p>+ Động tác : 6 Tay vai</p> <p>+ Động tác:7 Vặn mình</p> <p>+ Động tác:8 Lưng – Bụng</p> <p>+ Động tác 9 Nhảy</p> <p>- Học</p> <p>+ Động tác: 10 Điều hoà</p> <p><b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b></p> <p>+ Ôn : Động tác 1 → 50</p> <p>- GV thực hiện động tác mẫu HS đứng quan sát và học theo</p> <p><b>2. Chạy tiếp sức:</b></p> <p>- Thực hiện bài tập chạy cự ly ngắn lặp lại đoạn 60m</p> <p><b>3. Củng cố:</b></p> <p>- Bài thể dục : nam ,nữ</p> <p>- Chạy tiếp sức</p>		32p	<p>- Đội hình tập luyện CSL</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 </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <pre> XXXXXX XXXXXX   X X XXXXXX XXXXXX   ▲ </pre> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <p>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</p> <p>- Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <p>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</p> <p>- Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</p> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <p>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</p> <p>- Cho lớp giải tán</p>	2x8 2x8	5p	<pre> X </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 11  
**BÀI THỂ DỤC – CHẠY TIẾP SỨC**

**Tiết ppct: 11****Tuần : 06****Thời gian: 45p****I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Bài thể dục:

+ Ôn: Động tác 1 - 10 (nữ); động tác 1 - 50 (nam).

.- Chạy tiếp sức:

- Chạy lặp lại các đoạn ngắn từ 3 - 6 lần đoạn 80m

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các động tác được học

- Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ chạy tiếp sức

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	DL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>		3p	
<b>1. Nhận lớp :</b>			<i>Đội hình nhận lớp:</i>
- Kiểm tra sĩ số quân trang sức khoẻ			X X X X X X X
- GV phổ biến yêu cầu buổi tập			X X X X X X X
- Kiểm tra bài cũ			X X X X X X X
			X X X X X X X
			p X
	2x8	5p	- 2 HS thực hiện động tác
	2x8		- GV nhận xét và cho điểm
	2x8		<i>Đội hình khởi động:</i>
<b>2, Khởi động :</b>			X X X X
- Khởi động chung : xoay kỹ các khớp :			X X X X
+ cổ , vai ,khủy tay ,cổ tay cổ chân			X X X X
hông, đùi ,ép ngang , ép dọc			X X X X
			▲ X
- Khởi động chuyên môn:			
+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau tại chỗ			
<b>B.PHẦN CƠ BẢN :</b>		32p	

<p><b>1. Bài thể dục :</b>  <b>a. Thể dục nhịp điệu (Nữ)</b>  - Ôn  + Động tác : 1 Tay  + Động tác : 2 Thân mình  + Động tác : 3 Chân  + Động tác: 4 Phối hợp  + Động tác : 5 Lườn  + Động tác : 6 Tay vai  + Động tác: 7 Vặn mình  + Động tác: 8 Lưng – Bụng  + Động tác 9 Nhảy  + Động tác: 10 Điều hoà  <b>b. Thể dục liên hoàn (Nam)</b>  + Ôn : Động tác 1 → 50</p> <p><b>2. Chạy bền:</b>  - Chạy lặp lại các đoạn ngắn từ 3-6 lần đoạn 80m</p> <p><b>3. Củng cố:</b>  - Bài thể dục: từ động tác 1-10, nam từ động tác 1-50</p>			<p>- Đội hình tập luyện CSL</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  ▲  - GV chia đội hình nam nữ riêng - GV quan sát và sửa sai  XXXXXX XXXXXX   X X XXXXXX XXXXXX   ▲  XXXXXX   → X XXXXXX   → X XXXXXX   → X XXXXXX   → X  ▲  - Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</pre>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b>  - Rung bắp đùi, rung chân rung tay  - Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b>  - Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)  - Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy tiếp sức ở nhà</p> <p><b>3. Xuống lớp :</b>  - Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập  - Cho lớp giải tán</p>	<p>2x8 2x8</p>	<p>5p</p>	<pre> X  ▲</pre>

Ngày soạn:.....

Bài 12  
**KIỂM TRA CHẠY TIẾP SỨC**

Tiết ppct: 12

Tuần : 06

Thời gian: 45p

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

.- Kiểm tra chạy tiếp sức:

2. Kỹ năng :

- Thực hiện được phối hợp kỹ thuật trao nhận tín gậy

3. Thái độ : - Tích cực tự giác

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh ,gậy tiếp sức, sổ điểm.....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b> <b>1. Nhận lớp :</b> - Kiểm tra sĩ số quân trang sức khoẻ - GV phổ biến yêu cầu buổi tập - Kiểm tra bài cũ		3p	<i>Đội hình nhận lớp:</i> X  p X - 2 HS thực hiện động tác - GV nhận xét và cho điểm
<b>2. Khởi động :</b> - Khởi động chung: xoay kỹ các khớp : + cổ , vai ,khủy tay , cổ tay cổ chân hông, đùi , ép ngang ,ép dọc  - Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy tăng tốc.	2x8	5p	<i>Đội hình khởi động:</i> X  ▲ X
<b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b> <b>1. Chạy tiếp sức:</b>		32p	

<p>+ Kiểm tra: - Cách thức kiểm tra: thực hiện mỗi đợt 4 HS chạy trao nhận theo từng cặp</p> <p><b>2. Củng cố :</b> - Kỹ thuật chạy tiếp sức</p>			<p>x x</p> <p>p X</p> <p>- GV quan sát cho điểm dựa vào kỹ thuật trao nhận tín gậy để cho điểm</p> <p>Đội hình kiểm tra</p> <p>x → x x → x</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b> - Rung bắp đùi, rung chân rung tay - Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Giao bài tập về nhà:</b> - Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam) - Thực hiện các bài tập bổ trợ tại nhà</p> <p><b>3. Nhận xét xếp loại giờ học:</b> - Nhận xét ưu nhược điểm buổi kiểm tra - Cho lớp giải tán</p>	<p>2x8 2x8</p>	<p>5p</p>	<p>x x</p> <p>▲</p>





<p>+ <i>Động tác: 4 Phối hợp</i>  + <i>Động tác : 5 Lườn</i>  + <i>Động tác : 6 Tay vai</i>  + <i>Động tác:7 Vặn mình</i>  + <i>Động tác:8 Lưng – Bụng</i>  + <i>Động tác 9 Nhảy</i>  + <i>Động tác: 10 Điều hoà</i>  <b>b. Thẻ đục liên hoàn (Nam)</b>  + Ôn : <i>Động tác 1 → 50</i>  - GV thực hiện động tác mẫu HS đứng quan sát và sửa sai</p> <p><b>2. củng cố:</b>  - Bài thẻ đục nam, nữ</p>			<p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV chia đội hình nam nữ riêng  - GV quan sát và sửa sai</p> <p>Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b>  - Rung bắp đùi, rung chân rung tay  - Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Giao bài tập về nhà:</b>  - Ôn lại các động tác TDND (Nữ) và Thẻ đục liên hoàn (Nam)</p> <p><b>3. Nhận xét xếp loại giờ học:</b>  - Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập  - Cho lớp giải tán</p>	<p>2x8  2x8</p>	<p>5p</p>	<p style="text-align: center;">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</p> <p style="text-align: center;">▲</p>



<p>+ Điểm 9-10 (đạt): Thực hiện đúng kĩ thuật và bài đẹp, khớp với nhịp hô. Có vấp một số nhịp.</p> <p>+ Điểm 7-8 (đạt): Thực hiện đúng tương đối đẹp, khớp với nhịp hô. Chưa thuộc 2 động tác và vấp một số nhịp.</p> <p>+ Điểm 5-6 (đạt): Thực hiện cơ bản đúng và động tác đẹp, khớp với nhịp hô. Chưa thuộc 2-3 động tác và vấp một số nhịp.</p> <p>+ Điểm 3-4 (không đạt): Không thực hiện được kĩ thuật, động tác xấu, chưa khớp với nhịp hô. Chưa thuộc nhiều động tác hoặc vấp nhiều nhịp.</p> <p>+ Điểm 1-2 (không đạt): Chưa thực hiện được 2/3 các động tác của bài.</p> <p>- Kiểm tra học sinh nam trước, nữ sau. Trong khi kiểm tra nhóm nam, nhóm nữ có thể tự ôn tập thêm ở ngoài</p> <p><b>2. củng cố:</b></p> <p>- Bài thể dục nam, nữ</p>			<p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>- Giáo viên gọi 4 em vào kiểm tra 1 lần nam riêng ,nữ riêng</p> <p>- Kiểm tra học sinh nam trước, nữ sau. Trong khi kiểm tra nhóm nam, nhóm nữ có thể tự ôn tập thêm ở ngoài.</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">Đội hình kiểm tra</p> <p style="text-align: center;">x    x    x    x</p> <p style="text-align: center;">▲    X</p> <p>- Giáo viên quan sát cho điểm</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <p>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</p> <p>- Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Giao bài tập về nhà:</b></p> <p>- Ôn lại các động tác TDNĐ (Nữ) và Thể dục liên hoàn (Nam)</p> <p>- Thực hiện các bài tập bổ trợ tại nhà</p> <p><b>3. Nhận xét xếp loại giờ học:</b></p> <p>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</p> <p>- Cho lớp giải tán</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>3p</p>	<p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn:.....

Bài 15  
**NHẢY XA**

Tiết ppct: 15

Tuần : 08

Thời gian: 45p

**I. Mục tiêu :**

1. Kiến thức :

- Nhảy xa:

+ Ôn:- Chạy tiếp sức:

2. Kỹ năng :- Yêu cầu học sinh thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ

3. Thái độ : - Tích cực tự giác tập luyện

**II. Địa điểm – Phương tiện tập luyện**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh, cuốn, hồ cát , .....

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

Nội dung	ĐL		Phương pháp tổ chức lên lớp
	SL	TG	
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU :</b>		2p	
<b>1. Nhận lớp :</b>			<i>Đội hình nhận lớp:</i>
- Kiểm tra sĩ số quân trang sức khoẻ			x x x x x x x
- GV phổ biến yêu cầu buổi tập			x x x x x x x
			x x x x x x x
			x x x x x x x
			p X
<b>2, Khởi động :</b>	2x8		
- Khởi động chung:	2x8	6p	<i>Đội hình khởi động:</i>
xoay kỹ các khớp :	2x8		x x x x
+ cổ , vai ,khủy tay ,cổ tay cổ chân			x x x x
hông, đùi ,ép ngang , ép dọc			x x x x
			▲ X
- Khởi động chuyên môn:			
+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau tại chỗ			

<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN :</b></p> <p><b>1. Nhảy xa :</b></p> <p>+ Ôn: Một số bài tập phát triển thể lực (do GV chọn).</p> <p>+ Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn).</p> <p>+ Tập mô phỏng động tác chân lăng, chân giậm.</p> <p><b>2. Củng cố:</b></p> <p>+ Động tác bổ trợ kỹ thuật</p> <p>+ Động tác chân lăng, chân giậm.</p>		32p	<p>- Đội hình tập luyện CSL</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV quan sát và sửa sai</p> <p>- Gọi 2 HS thực hiện và GV nhận xét sửa sai</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh :</b></p> <p>- Rung bắp đùi, rung chân rung tay</p> <p>- Hít thở sâu vươn thở</p> <p><b>2. Hướng dẫn bài tập về nhà:</b></p> <p>- Thực hiện các bài tập bổ nhảy xa</p> <p><b>3. Xuống lớp :</b></p> <p>- Nhận xét ưu nhược điểm buổi tập</p> <p>- Cho lớp giải tán</p>	2x8 2x8	5p	<p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p>

Ngày soạn: .....

## Bài 16

**NHẢY XA – TTTC****Tiết ppct: 16****Tuần : 08****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Một số trò chơi và động tác hỗ trợ kỹ thuật.  
+ Ôn tập mô phỏng động tác chân lăng, chân giậm.
- Bóng chuyền: + Ôn tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền và các bước di chuyển  
+ Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay

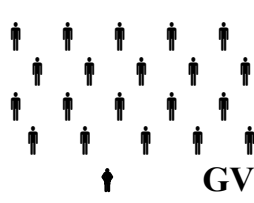
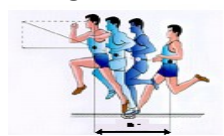

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

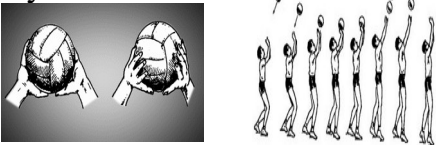
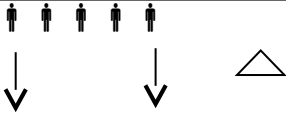


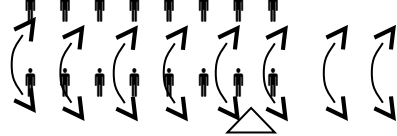
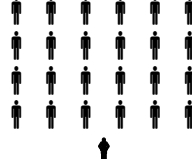
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>1. Ôn định tổ chức lớp.</b> - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  <b>2. Khởi động :</b> - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi, ... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> <b>1. Nhảy xa:</b> + Một số trò chơi và động tác hỗ trợ kỹ thuật. + Ôn tập mô phỏng động tác chân lăng, chân giậm.  <b>Giậm nhảy</b> 	28-30p	3-4l	Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện -Học sinh tập luyện -Gv quan sát sửa sai cho hs  Đôi hình tập các động tác hỗ trợ 

<p><b>2. Bóng chuyền: Ôn</b>                  - Ôn các bước di chuyển và tư thế chuẩn bị.                  - Ôn chuyền bóng cao tay bằng 2 tay</p>  <p><i>Kĩ thuật chuyền bóng cao tay</i></p> <p><b>3. Củng cố :</b>                  - Nhảy xa : Động tác chân lăng và chân giậm nhảy.                  - Bóng chuyền: HS thực hiện lại KT chuyền bóng cao tay?</p>	<p>2p</p>	<p>2-31 8-91 11</p>	 <p>Hố cát</p>   <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một                  - Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b>                  1. Thả lỏng                  - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...                  2. Nhận xét :                  - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.                  3. Dặn dò :                  - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.                  Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....



## Bài 17

**NHẢY XA – TTTC****Tiết ppct: 17****Tuần : 09****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Ôn một số bài tập phát triển thể lực (do GV chọn).  
+ Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.
- Bóng chuyền: + Ôn tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền và các bước di chuyển  
+ Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

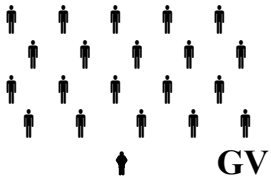
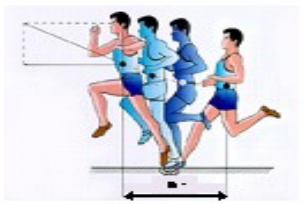
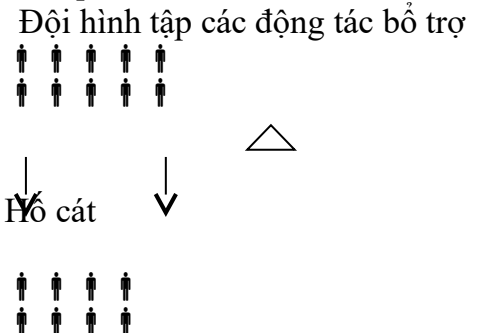
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

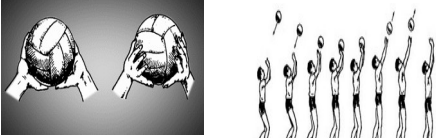

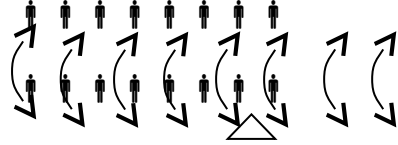
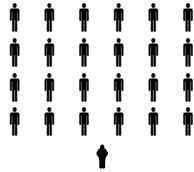
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	10-8p	21x8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động 
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> - Nhảy xa: + Ôn một số bài tập phát triển thể lực (do GV chọn). + Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  <b>Giậm nhảy</b> 	28-30p	3-41	Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện -Học sinh tập luyện -Gv quan sát sửa sai cho hs Đội hình tập các động tác bổ trợ 

<p><b>2. Bóng chuyền: Ôn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các bước di chuyển và tư thế chuẩn bị.</li> <li>- Ôn chuyền bóng cao tay bằng 2 tay</li> </ul>  <p><i>Kỹ thuật chuyền bóng cao tay</i></p> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa uốn thân</li> <li>- Bóng chuyền: HS thực hiện lại KT chuyền bóng cao tay?</li> </ul>	2p	2-31  8-91	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho hs thực hiện từng hàng một</li> <li>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</li> </ul>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Thả lỏng <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> </ul> </li> <li>2. Nhận xét : <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> </li> <li>3. Dặn dò : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul> </li> </ol>	5p	11	<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 18  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 18****Tuần : 09****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.
  - + Ôn một số động tác hỗ trợ và bài tập phát triển thể lực.
  - + Giới thiệu một số điều luật trong nhảy xa.

- Bóng chuyền: + Các bước di chuyển, đệm bóng thấp tay

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

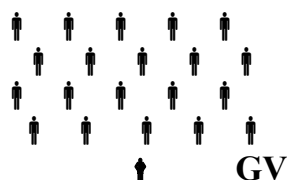
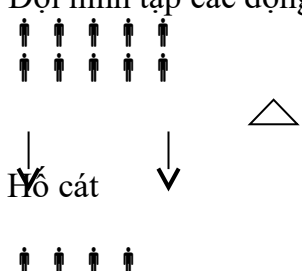
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

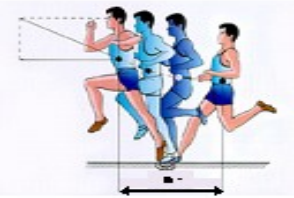

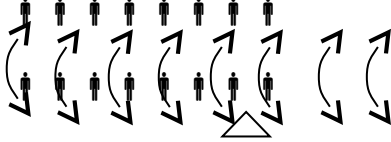
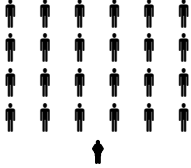
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	10-8p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> - Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích. <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn một số động tác hỗ trợ và bài tập phát triển thể lực.</li> <li>+ Giới thiệu một số điều luật trong nhảy xa.</li> </ul>	28-30p	3-4l	Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện -Học sinh tập luyện -Gv quan sát sửa sai cho hs Đội hình tập các động tác hỗ trợ  

<p><b>Giật nhảy</b></p>  <p><b>2. Bóng chuyền: Ôn</b> + Các bước di chuyển, đệm bóng thấp tay</p>  <p>Kĩ thuật đệm bóng thấp tay</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Nhảy xa : Kĩ thuật nhảy xa uốn thân - Bóng chuyền: HS thực hiện lại KT đệm bóng thấp tay</p>	<p>2p</p>	<p>2-31</p> <p>8-91</p> <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một - Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>	<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 19  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 19**  
**Tuần : 10**  
**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật.
  - + Ôn tập mô phỏng động tác chân lăng, chân giậm.
  - + Ôn tập và nâng cao thành tích.

- Bóng chuyên: + Các bước di chuyển, đệm bóng thấp tay

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

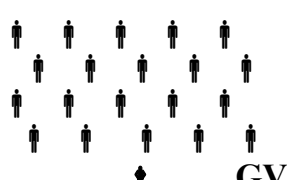

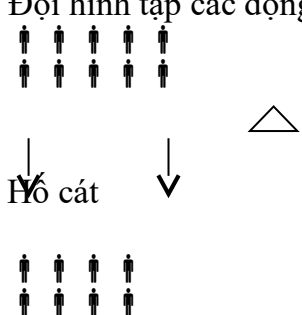
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.



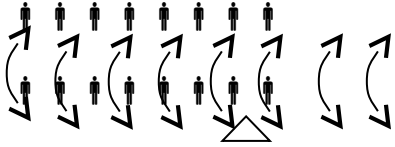
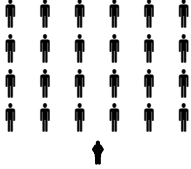
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hố cát, bóng chuyên....

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau ...</li> </ul>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: + Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật.</li> <li>+ Ôn tập mô phỏng động tác chân lăng, chân giậm.</li> <li>+ Ôn tập và nâng cao thành tích.</li> </ul> <p><b>Giậm nhảy</b></p> 	28-30p	3-4l	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyên , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Học sinh tập luyện</li> <li>-Gv quan sát sửa sai cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p> 

<p><b>2. Bóng chuyền: Ôn</b> + Các bước di chuyển, đệm bóng thấp tay</p>  <p>Kỹ thuật đệm bóng thấp tay</p> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</li> <li>- Bóng chuyền: HS thực hiện lại KT đệm bóng thấp tay</li> </ul>		<p>2-31</p> <p>8-91</p> <p>2p</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho hs thực hiện từng hàng một</li> <li>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</li> </ul>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> <li>- GV quan sát, nhắc nhở.</li> </ul> <p>2. Nhận xét :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> <p>3. Dặn dò :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 20  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 20****Tuần : 10****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật
- + Ôn tập và nâng cao thành tích.
- + Giới thiệu một số điều luật trong nhảy xa.

- Bóng chuyền: + Bài tập phối hợp chuyền bóng cao tay, đệm bóng.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

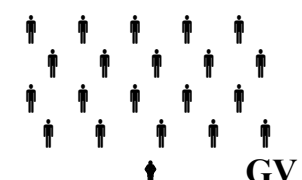

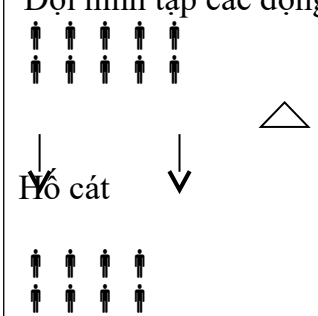
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

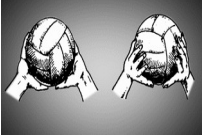
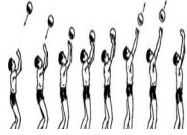


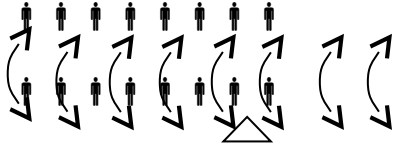
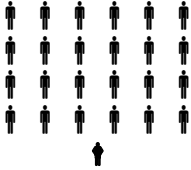
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	10-8p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> - Nhảy xa: + Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật + Ôn tập và nâng cao thành tích.   + Giới thiệu một số điều luật trong nhảy xa.	28-30p	3-41	Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện -Học sinh tập luyện -Gv quan sát sửa sai cho hs Đôi hình tập các động tác bổ trợ  

<p><b>2. Bóng chuyền:</b>  + Bài tập phối hợp chuyền bóng cao tay, đệm bóng.  - Ôn chuyền bóng cao tay bằng 2 tay</p>   <p><i>Kỹ thuật chuyền bóng cao tay</i></p>  <p>Kỹ thuật đệm bóng thấp tay</p> <p><b>3. Củng cố :</b>  - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân  - Bóng chuyền: HS thực hiện lại bài tập phối hợp chuyền bóng cao tay, đệm bóng.</p>	<p>2-31</p> <p>8-91</p> <p>2p</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho hs thực hiện từng hàng một</li> <li>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</li> <li>- Gv giới thiệu một số điều luật trong nhảy xa.</li> <li>- Hs nắm những điều luật cơ bản</li> </ul> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</li> </ul>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Thả lỏng <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> </ul> </li> <li>Nhận xét : <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> </li> <li>Dặn dò : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul> </li> </ol>	<p>5p</p>	<p>Đội hình xuống lớp</p> 



Ngày soạn: .....

Bài 21  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 21**

**Tuần : 11**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.  
+ Ôn một số động tác hỗ trợ và bài tập phát triển thể lực.

- Bóng chày: + Bài tập phối hợp chuyên bóng cao tay, đập bóng.

**2. Kỹ năng:** Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

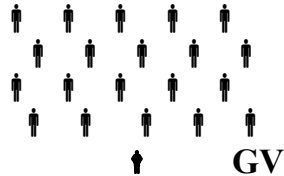
**3. Thái độ:** Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

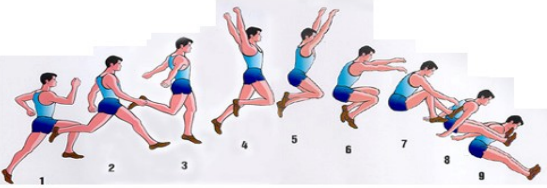
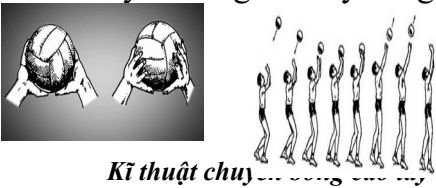

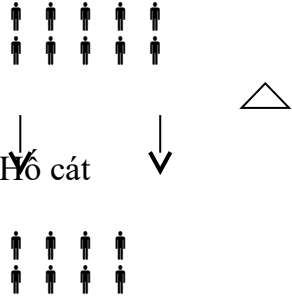

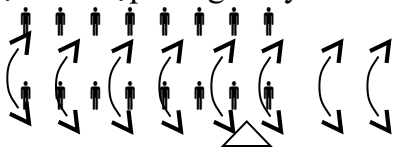
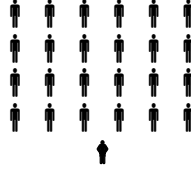
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chày....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> 

<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p>trợ và bài tập phát triển thể lực.</p> <p><b>2. Bóng chuyền:</b></p> <p>+ Bài tập phối hợp chuyền bóng cao tay, đệm bóng.</p> <p>- Ôn chuyền bóng cao tay bằng 2 tay</p>  <p>Kĩ thuật chụ</p>  <p>Kĩ thuật đệm bóng thấp tay</p> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <p>- Nhảy xa : Kĩ thuật nhảy xa uốn thân</p> <p>- Bóng chuyền: HS thực hiện lại bài tập phối hợp chuyền bóng cao tay, đệm bóng.</p>	<p>28-30p</p>	<p>3-41</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <p>-Học sinh tập luyện</p> <p>-Gv quan sát sửa sai cho hs</p> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>  <p>Hồ cát</p>  <p>2-31</p> <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một</p> <p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>- Hs nắm những điều luật cơ bản</p> <p>Đội hình tập bóng chuyền</p>  <p>8-91</p> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p>	<p>5p</p>		<p>Đội hình xuống lớp</p> 

- Giao bài tập về nhà cho HS			
------------------------------	--	--	--

Ngày soạn: .....

Bài 22  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 22**

**Tuần : 11**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**


**1. Kiến thức**

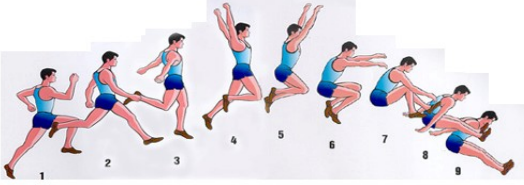
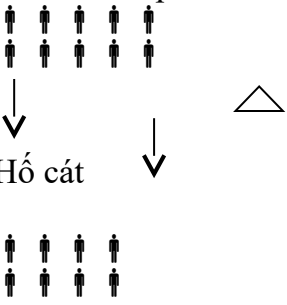

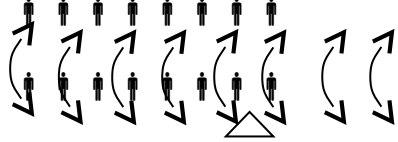
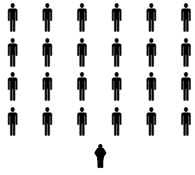
- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.  
+ Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển thể lực.
- Bóng chuyền: + Ôn phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)
- 2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.
- 3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng	10-8p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  

cao đài, đập sau ...			↑ GV
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p>+ Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển thể lực.</p> <p><b>2. Bóng chuyên:</b> + Ôn phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân - Bóng chuyên: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p>	<p>28-30p</p> <p>3-4l</p> <p>2-3l</p> <p>2p</p>	<p>3-4l</p> <p>2-3l</p> <p>8-9l</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyên, sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <p>- Học sinh tập luyện</p> <p>- Gv quan sát sửa sai cho hs</p> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>  <p>Hố cát ↓</p>  <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một</p> <p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p><b>Đội hình tập bóng chuyên</b></p>  <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở.</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 23  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 23**

**Tuần : 12**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**


**1. Kiến thức**

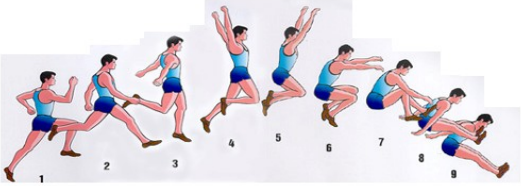
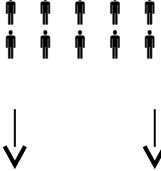

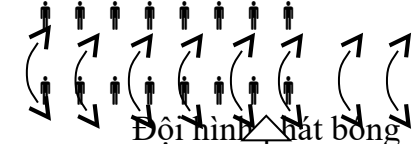
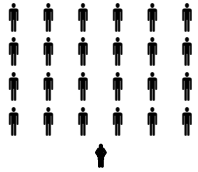
- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.  
+ Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển thể lực.
- Bóng chuyền: + Ôn phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)
- 2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.
- 3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng	10-8p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  

cao đài, đập sau ...			<b>↑ GV</b>										
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p>+ Ôn một số động tác bổ trợ .</p> <p><b>2. Bóng chày:</b> + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân - Bóng chày: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p>	<p>28-30p</p> <p>3-4l</p> <p>8-9l</p> <p>2p</p>		<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chày , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <p>- Học sinh tập luyện</p> <p>- Gv quan sát sửa sai cho hs</p> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>  <p>Hố cát</p>  <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một</p> <p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chày</p>  <table border="1" data-bbox="912 1411 1394 1523"> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> <td>X</td> </tr> </table> <p>Đội hình phát bóng</p> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>	X	→		←	X	X	→		←	X
X	→		←	X									
X	→		←	X									
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 										

Ngày soạn: .....

Bài 24  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 24**

**Tuần : 12**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.
- Bóng chày: + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)


2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

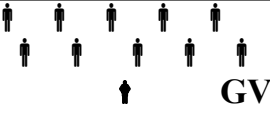
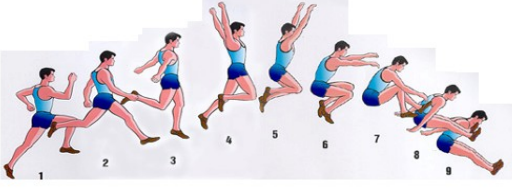
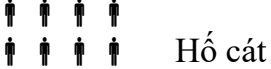

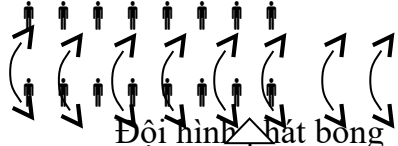
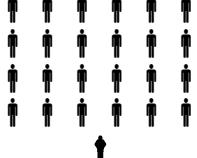
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chày....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép</li> </ul>	10- 8p		<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>đọc, ép ngang, gấp duỗi,...</p> <p>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>	2lx8n													
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p><b>2. Bóng chuyền:</b> + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p><b>3. Cửng cố :</b> - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân - Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p>	28-30p	<p>3-41</p> <p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <p>- Học sinh tập luyện</p> <p>- Gv quan sát sửa sai cho hs</p> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>   <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một</p> <p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyền</p>  <p>Đội hình phát bóng</p> <table border="1" data-bbox="928 1223 1391 1415"> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td>x</td> <td>←</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>x</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>8-91</p> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>	x	→		←	x	→	x	←			x	
x	→		←											
x	→	x	←											
		x												
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 												



Ngày soạn: .....

**Bài 25**  
**NHẢY XA – TTTC**

**Tiết ppct: 25**

**Tuần : 13**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.
- Bóng chuyền: + Ôn đệm bóng thấp tay. Thi đấu.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.


3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

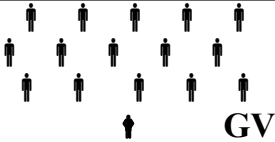
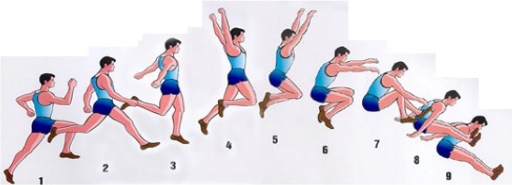


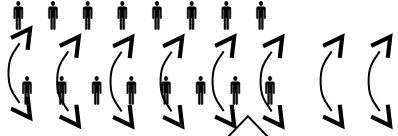
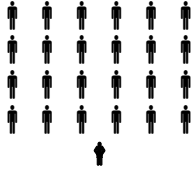
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động :	10- 8p		-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  

<p>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</p> <p>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>		21x8n													
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p><b>2. Bóng chuyền:</b></p> <p>+ Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p>+ Thi đấu</p> <p><b>3. Củng cố :</b></p> <p>- Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</p> <p>- Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p>	28-30p	3-41	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <p>-Học sinh tập luyện</p> <p>-Gv quan sát sửa sai cho hs</p> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>   <p>- Cho hs thực hiện từng hàng một</p> <p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyền</p>  <p>Đội hình phát bóng</p> <table border="1" data-bbox="930 1290 1390 1485"> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td>X</td> <td>←</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>Chia nhóm thi đấu</p> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>	X	→		←	X	→	X	←			X	
X	→		←												
X	→	X	←												
		X													
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 												

Ngày soạn: .....

## Bài 26

### NHẢY XA – TTTC

**Tiết ppct: 26**

**Tuần : 13**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

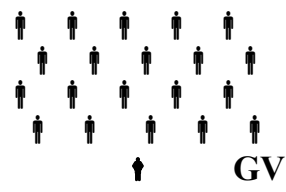
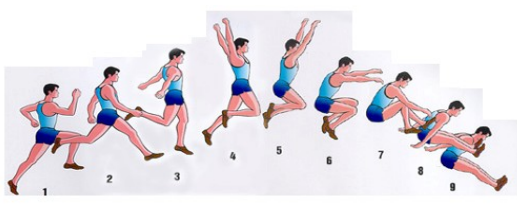
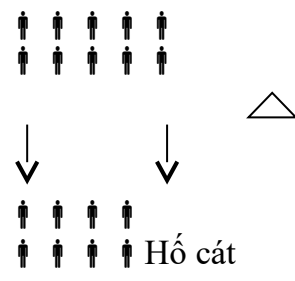

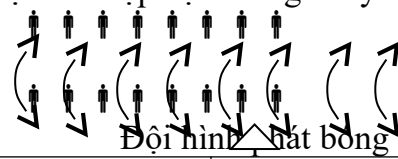
- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.
  - Bóng chày: + Ôn phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam), thi đấu.
2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

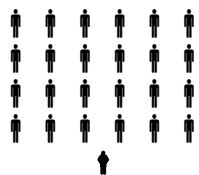
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hố cát, bóng chày....

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi	10- 8p		-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động

<p>thăm sức khoẻ của HS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>		2lx8n	<p>Đội hình khởi động</p> 												
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</li> </ul>  <p><b>2. Bóng chuyền:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</li> <li>+ Thi đấu.</li> </ul> <p><b>3. Cửng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</li> <li>- Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</li> </ul>	28-30p	3-4l	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tập luyện</li> <li>- Gv quan sát sửa sai cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>   <p>8-9l</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho hs thực hiện từng hàng một</li> <li>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyền</p>  <table border="1" data-bbox="925 1635 1388 1825"> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>→</td> <td>X</td> <td>←</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td>←</td> </tr> </table> <p>Chia nhóm thi đấu bóng chuyền</p>	X	→		←	X	→	X	←			X	←
X	→		←												
X	→	X	←												
		X	←												

			- Gọi 1-2 em lên thực hiện
<b>III. KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

## Bài 27

### NHẢY XA KIỂM TRA

**Tiết ppct: 27**

**Tuần : 14**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Nhảy xa: + Kiểm tra thành tích .

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

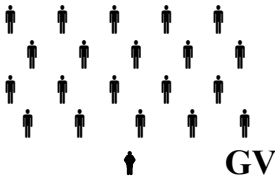
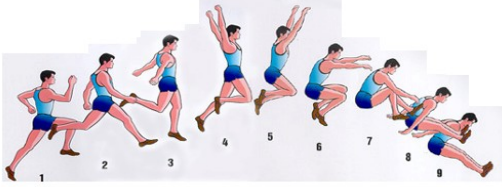

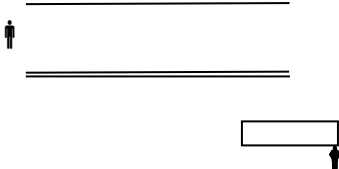

#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

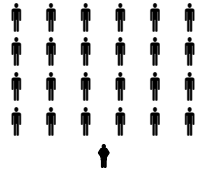
- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , tranh , hố cát, thước giây, sổ điểm.

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ổn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.	10-8p		-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động

<p>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động :</p> <p>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</p> <p>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>		2lx8n	
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>- Nhảy xa: + Kiểm tra thành tích</p>  <p>+ Năm 10 : Thời gian cô buồn ãuùng 4 giai ãoain kỹ thuật vàø ãait thaønh tích 4m cho nam vàø 3m2 cho nữ .</p> <p>+ Năm 9 : Thời gian cô buồn ãuùng 4 giai ãoain kỹ thuật vàø ãait thaønh tích 3m8 cho nam vàø 3m cho nữ .</p> <p>+ Năm 8 : Thời gian cô buồn ãuùng 3 giai ãoain kỹ thuật chạiy ãaø daãm nhậu - trên khoảng vàø ãait thaønh tích 3m5 cho nam vàø 2m8 cho nữ .</p> <p>+ Năm 7 : Thời gian cô buồn ãuùng 3 giai ãoain kỹ thuật chạiy ãaø daãm nhậu - trên khoảng vàø ãait thaønh tích 3m3 cho nam vàø 2m6 cho nữ .</p> <p>+ Năm 5, 6 : Thời gian cô buồn ãuùng giai ãoain trên khoảng vàø ãait thaønh tích 3m1 cho nam vàø 2m5 cho nữ .</p> <p>+ Năm 3, 4 : Khoảng thời gian ãoïc kó thuật giai ãoain trên khoảng vàø thaønh tích 2m8 (nam); 2m (nữ) .</p> <p>+ Năm 1, 2 : Khoảng thời gian ãoïc kó thuật , khoảng tính thaønh tích.</p>	28-30p	3-4l	<p>GV</p> <p>Hồ cát</p>  <p>- Kiểm tra giỏi theo danh sách lớp ( nữ nhậu trôùc ), tổng em thời gian ãaø nhậu của mình ( một em 3 ãaø nhậu). Phân công 4 em phúc vũi .</p> <p>- Sau khôui ãoäng , mỗi em nhậu thôu 1 ãaø .</p> <p>- ãoai hình kiểm tra :</p>   <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>

<p><b>2. Củng cố :</b> - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</p>		
<p><b>III. KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## Bài 28

### TTTC (Bóng chuyên)

**Tiết ppct: 28**

**Tuần : 14**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Bóng chuyên: : + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam). Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

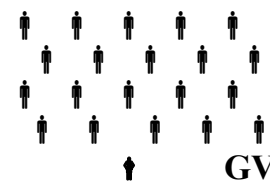
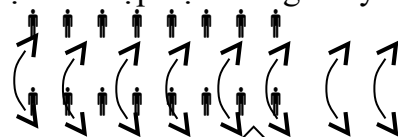
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

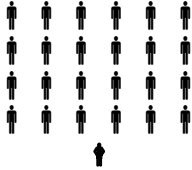
- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , bóng chuyên ,sổ điểm....

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP																						
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 																						
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>. Bóng chuyên:</b></p> <p>+ Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p>+ Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.</p>	28-30p	7-10l	<p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyên</p>  <p>Đội hình phát bóng</p> <table border="1" data-bbox="957 1120 1452 1254"> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> <td>x</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện và thi đấu</p> <table border="1" data-bbox="957 1388 1452 1568"> <tr> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td></td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> </table>	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><b>2. Cũng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng chuyên: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</li> <li>- Chiến thuật thi đấu và thi đấu.</li> </ul>	2p	1l	<p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>																						



<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 
---	----	---

Ngày soạn: .....

Bài 29

**TTTC (Bóng chuyên)**

**Tiết ppct: 29**

**Tuần : 15**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

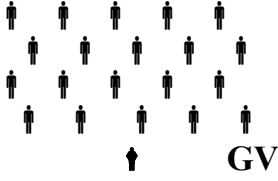
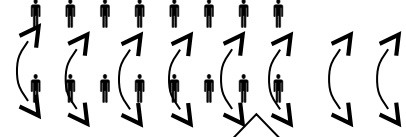
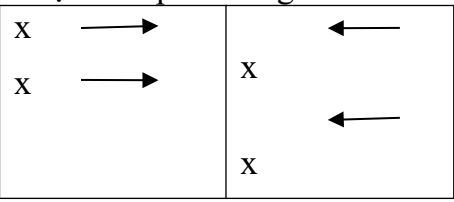
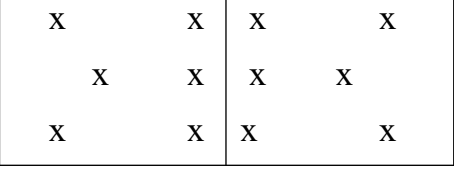
- Bóng chuyên: : + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam). Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.

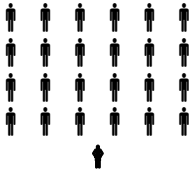
2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.  
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

## II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường  
- Phương tiện: Còi , bóng chuyên ,sổ điểm....

## III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động :</p> <p>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> <b>1. Bóng chuyên:</b> + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p>+ Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.</p>	28-30p	7-10l	<p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyên</p>  <p>Đội hình phát bóng</p>  <p>Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện và thi đấu</p> 
<p><b>2. Củng cố :</b> - Bóng chuyên: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam) - Chiến thuật thi đấu và thi đấu.</p>	2p	1l	<p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>

<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 
---	----	---

Ngày soạn: .....

Bài 30

**TTTC (Bóng chuyền)**

**Tiết ppct: 30**

**Tuần : 15**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Bóng chuyền: + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam). Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

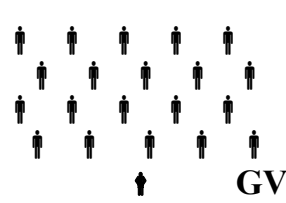
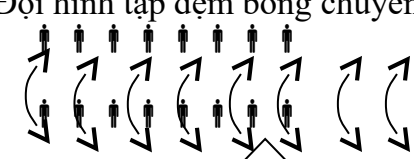
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

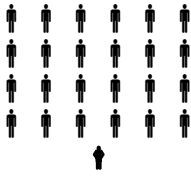
## II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , bóng chuyền ,sổ điểm....

## III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP																								
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	10-8p	21x8n	<p>-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 																								
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Bóng chuyền:</b></p> <p>+ Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p>+ Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.</p>	28-30p	7-101	<p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyền</p>  <p>Đội hình phát bóng</p> <table border="1" data-bbox="909 1366 1372 1568"> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td></td> <td>←</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>→</td> <td>x</td> <td>←</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>x</td> <td>←</td> </tr> </table> <p>Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện và thi đấu</p> <table border="1" data-bbox="909 1724 1372 1892"> <tr> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td></td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> </table> <p>Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>	x	→		←	x	→	x	←			x	←	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
x	→		←																								
x	→	x	←																								
		x	←																								
x	x	x	x																								
	x	x	x																								
x	x	x	x																								
<p><b>2. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</li> <li>- Chiến thuật thi đấu và thi đấu.</li> </ul>	2p	11																									

<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 31

**TTTC (Bóng chuyền)**

**Tiết ppct: 31**

**Tuần : 16**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Bóng chuyên: + Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam). Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

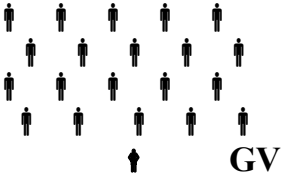
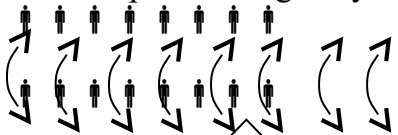
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

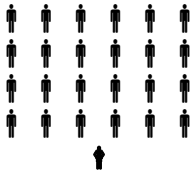
**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , bóng chuyên ,sổ điểm....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP																		
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 																		
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>. Bóng chuyên:</b></p> <p>+ Ôn đệm bóng thấp tay, phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p>+ Học một số chiến thuật thi đấu và thi đấu.</p>	28-30p	7-10l	<p>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</p> <p>Đội hình tập đệm bóng chuyên</p>  <p>Đội hình phát bóng</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">→</td> <td style="padding: 5px;">←</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">→</td> <td style="padding: 5px;">←</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện và thi đấu</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> </table>	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><b>2. Củng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng chuyên: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</li> <li>- Chiến thuật thi đấu và thi đấu.</li> </ul>	2p	11	<p>Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>																		

<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 32

**KIỂM TRA TTTC (bóng chuyền)**

**Tiết ppct: 32**

**Tuần : 16**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

## 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

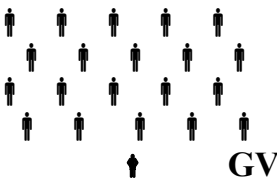
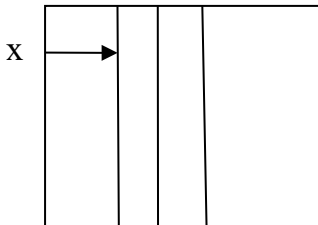
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

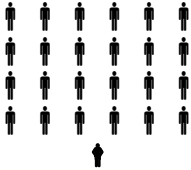
- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , bóng chuyền ,sổ điểm....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	10-8p	21x8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> <b>1. Kiểm tra bóng chuyền:</b> + Phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam) * <b>Cách cho điểm:</b> - <b>Đạt :</b> phát được từ 3 đến 5 quả với đường bóng vào phần sân bên kia qua lưới (không chạm lưới) và tay tiếp xúc đúng, có phối hợp thân người, bóng cao hơn lưới khoảng 2m. - <b>Chưa đạt các trường hợp sau :</b> - Đạt 2 quả với yêu cầu trên. - Đạt 1 quả với yêu cầu trên, phối hợp lực đập chân nâng thân chưa nhịp nhàng.  - Không đạt quả nào nhưng thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác. - Không đạt quả nào, sai kỹ thuật	28-30p		* Mỗi học sinh phát 5 quả - Giáo viên gọi theo tên trong sổ ghi điểm (Giáo viên có thể cho học sinh nữ kiểm tra trước, học sinh nam kiểm tra sau   - Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.  - Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh. Nhắc học sinh tiết tới sẽ ôn tập tiếp môn bóng chuyền (nội dung đệm bóng), chuẩn bị kiểm tra học kì I.  - Gọi 1-2 em lên thực hiện



<b>2. Củng cố :</b> - Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)	2p	11	
<b>III. KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

Bài 33

### ÔN TẬP HỌC KỲ I (NHẢY XA)

**Tiết ppct: 33**

**Tuần : 17**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

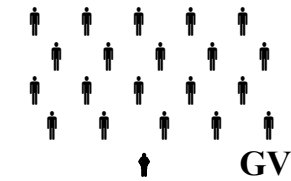
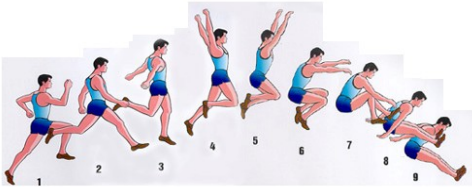
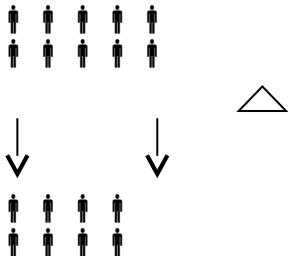

1. Kiến thức

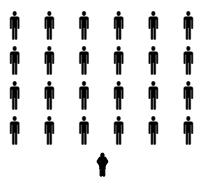
- Nhảy xa: : + Ôn tập và nâng cao thành tích.
- 2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật đồng tác và thực hiện tương đối chính xác.
- 3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

## II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát,....

## III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ôn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	10-8p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</li> </ul> 	28-30p	3-41	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Học sinh tập luyện</li> <li>-Gv quan sát sửa sai cho hs</li> </ul> <p>Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>  <p>Hồ cát</p> 
<p><b>2. Cũng cố :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn</li> </ul>	2p		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho hs thực hiện từng hàng một</li> <li>- Gv quan sát và đảm bảo an toàn cho hs</li> </ul> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>

thân			
<b>III. KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

Bài 34

### ÔN TẬP HỌC KỲ I (NHẢY XA)

**Tiết ppct: 34**

**Tuần : 17**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

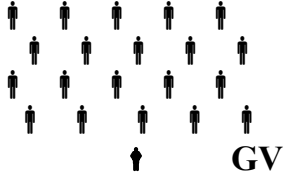
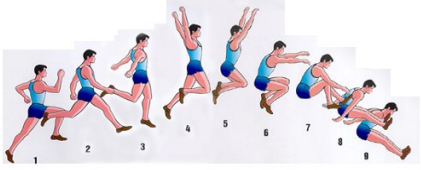
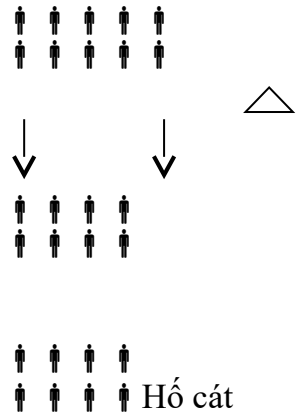

- Nhảy xa: + Kiểm tra thành tích .

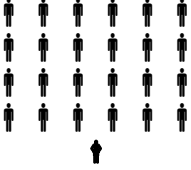
2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.  
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

## II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường  
- Phương tiện: Còi , tranh , hồ cát, thước giầy,sổ điểm.

## III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</p>	10-8p	21x8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> - Nhảy xa: + Ôn tập và nâng cao thành tích.</p>  <p>+ Nỉeảm 3, 4 : Khoâng thõic hieän nõõic kó thuaät giai ñoain trên khoảng vaø thaønh tích 3m5 (nam); 2m5 (nõõ) .</p> <p><b>2. Củng cố :</b> - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</p>	28-30p	3-41	<p>Chia lớp thành 2 nhóm, một nhóm học nhảy xa, một nhóm học bóng chuyền , sau đó đổi nội dung tập luyện -Học sinh tập luyện -Gv quan sát sửa sai cho hs Đội hình tập các động tác bổ trợ</p>  <p>HỒ CÁT</p>  <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
	2p	31	

<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

Bài 35

### KIỂM TRA HỌC KỲ I

**Tiết ppct: 35**

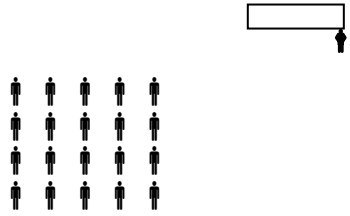
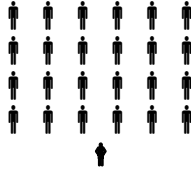
**Tuần : 18**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức



<p>cho nam và 2m7 cho nữ.          + Điểm 3, 4 : Không thực hiện được kỹ thuật giai đoạn trên không và thành tích 3m5 (nam); 2m5 (nữ) .          + Điểm 1, 2 : Không thực hiện được kỹ thuật , không tính thành tích.</p> <p><b>2. Củng cố :</b>          - Nhảy xa : Kỹ thuật nhảy xa uốn thân</p>	2p	 <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng          - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :          - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :          - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

**LÝ THUYẾT**  
**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**  
**PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH**

**Tiết ppct: 37**

**Tuần : 20**

**Thời gian: 45p**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh, các bài tập phát triển sức mạnh.

**2. Kỹ năng:** Yêu cầu học sinh nắm được các kiến thức cơ bản vận dụng vào quá trình tập luyện TĐTT.

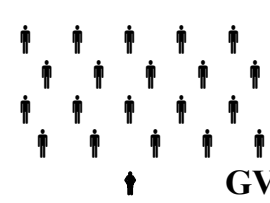
**3. Thái độ:** Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : Trên sân trường

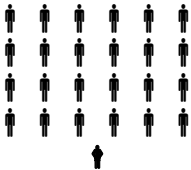
- Phương tiện: Giáo án, còi , tranh , hồ cát, bóng chuyền....

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1/ Ổn định tổ chức lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp, điểm số, báo cáo</li> <li>- Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS.</li> <li>- Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.</li> </ul> <p>2/ Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,...</li> <li>- Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đôi hình khởi động</p> 
<p><b>I. Phần mở đầu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra sỹ số, phổ biến nội dung tiết học.</li> </ul> <p><b>II. Phần cơ bản.</b></p> <p><b>1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh.</b></p> <p><b>a) Các nguyên tắc trong tập luyện phát triển sức mạnh.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phải tạo ra kích thích lớn đối với hoạt động của cơ. Có 3 cách sau :</li> <li>+ Sử dụng các khối lượng tối đa với số lần lặp lại nhỏ nhất.</li> <li>+ Sử dụng lực đối kháng trung bình và</li> </ul>	28-30p	3-4l	<p>- Lớp trưởng báo cáo sỹ số.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV dùng phương pháp giảng giải và đàm thoại để lên lớp.</li> <li>- HS tiếp thu, tích cực xây dựng bài.</li> <li>- Lựa chọn ý chính để ghi lên bảng.</li> <li>- Hs ghi chép và trả lời câu hỏi.</li> <li>- VD: Cơ co và cơ duỗi, cơ lưng và cơ bụng.</li> </ul>



<p>số lần lặp lại tối đa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cần tập để phát triển toàn diện sức mạnh của tất cả các nhóm cơ.</li> <li>* <i>Chú ý</i> : Sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh ở các nhóm cơ đối kháng và các nhóm cơ thân mình ; kết hợp các bài tập sức mạnh với các BT kéo giãn và thả lỏng các nhóm cơ bắp.</li> <li>- Cần kết hợp tập luyện để nâng cao sức mạnh với tập luyện để phát triển các tổ chất thể lực khác, nhất là sức bền và sức nhanh.</li> </ul> <p><b>b) Các loại bài tập phát triển sức mạnh.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân ( cơ thể).</li> <li>+ BT nằm sấp co duỗi tay.</li> <li>+ BT treo co duỗi tay.</li> <li>+ BT chống xà kép co duỗi tay.</li> <li>+ BT nhảy lò cò một chân.</li> <li>+ BT nằm ngửa cố định chân – thân nâng vuông góc với chân.</li> <li>- BT khắc phục trọng lượng bên ngoài.</li> <li>+ BT với các dụng cụ cầm tay ( Tạ tay).</li> <li>+ BT với các dụng cụ có tính đàn hồi.</li> <li>+ BT với đòn tạ.</li> <li>+ BT với người cùng tập.</li> </ul> <p><b>c) Phương pháp xác định LVĐ trong tập luyện sức mạnh.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theo tỷ lệ phần trăm (%) của trọng lượng tối đa hoặc trọng lượng tối đa trừ đi một trọng lượng nào đó.</li> <li>- Cách đơn giản và rộng rãi nhất đó là theo số lần lặp lại có thể thực hiện được. Số lần có thể thực hiện được trong 1 lượt tập, cụ thể là:</li> <li>+ Trọng lượng tối đa: Là trọng lượng người tập chỉ thực hiện được 1 lần.</li> <li>+ Trọng lượng gần tối đa: Lặp lại đọc 2 – 3 lần.</li> <li>+ Trọng lượng tương đối lớn: 4 – 7 lần.</li> <li>+ Trọng lượng TB: 8 – 12 lần.</li> <li>+ Trọng lượng nhỏ: 13 – 18 lần.</li> <li>+ Trọng lượng rất nhỏ: 25 lần trở lên.</li> <li>* Cần chú ý một số đặc điểm về tác dụng tập luyện của một số phương pháp sau đây:</li> </ul>	<p>2-31</p> <p>8-91</p> <p>2p</p> <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- VD: Tạ tay, bóng đặc, bao cát.</li> <li>- VD: Giây cao su, lò xo.</li> </ul> <p>- Người mới tham gia tập luyện thường sử dụng các BT khắc phục trọng lượng cơ thể.</p> <p>- GV giới thiệu cho HS một số bài tập thông dụng để học sinh có thể tự tập ở nhà.</p> <p>- GV hệ thống lại những nội dung cơ bản để học sinh nắm chắc hơn.</p>
---	---	---

<p>- Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa.  - Sử dụng trọng lượng lớn và tương đối lớn.  - Sử dụng trọng lượng nhỏ hoặc rất nhỏ.</p> <p>Thời gian nghỉ giữa các lần tập, các lượt tập có ý nghĩa rất quan trọng nhằm điều khiển LVĐ và hướng thích ứng tập luyện.  * Có thể tăng LVĐ sau một thời gian tập luyện  ( 2 – 3 tháng) bằng cách sau:  - Tăng trọng lượng tạ, tăng lực đối kháng của BT, tăng độ dày hoặc rút ngắn khoảng cách của giày cao su.  - Tăng số lần tập lặp lại BT và tăng số lượt tập.  Rút ngắn thời gian nghỉ.  <b>2. củng cố:</b></p> <p><b>III. PHẦN Kết thúc</b>  - Nhận xét tiết học  - Dẫn dũ và giao bài tập ở nhà</p>		
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b>  1. Thả lỏng  - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...  2. Nhận xét :  - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.  3. Dẫn d :  - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p	<p>- GV quan sát, nhắc nhở.  Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 38**

**Tuần : 20**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Đá cầu: + Ôn một số động tác đã học ở lớp 11
- + Học: Một số chiến thuật trong đá đơn, đấu tập. Giới thiệu luật đá cầu.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

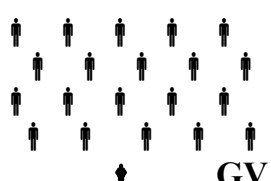
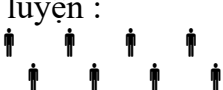
2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.


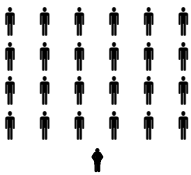
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp.</li> <li>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</li> <li>+ Hỏi thăm sức khỏe HS .</li> </ul> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Đá cầu : Ôn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tung cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tung cầu 1 nhịp rồi đá tấn công bằng mu bàn chân.</li> </ul>	28-30p	3-4l	<p>- ĐH 4 hàng ngang luyện tập di chuyển.</p> <p>- Đứng quay mặt về phía HS hô nhịp để HS tập.</p> <p>- ĐH tập luyện :</p> 

<p>+ Học: Một số chiến thuật trong đá đơn, đấu tập. Giới thiệu luật đá cầu.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b> - Cự li 500 – 800m.</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Búng cầu , giạt cầu.</p>	<p>3-4p</p> <p>2p</p>	<p>2-31</p> <p>11</p>	<p style="text-align: center;">  </p> <p>- Chia nhóm mỗi nhóm 2 em tập luyện. - GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- GV thị phạm động tác sau đó lớp thực hiện. - Đứng cùng chiều với HS vừa tập vừa hô nhịp để HS tập theo. - Đứng quay mặt về phía HS hô nhịp để HS tập.</p> <p>- - ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> <p style="text-align: center;">  </p>

Ngày soạn: .....

## ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 39**

**Tuần : 21**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Đá cầu: + Ôn tập các kỹ thuật đã học, đấu tập.

+ Một số động tác bổ trợ chuyên môn.

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

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

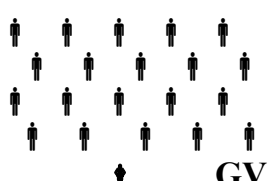
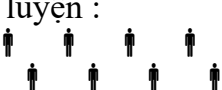
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.


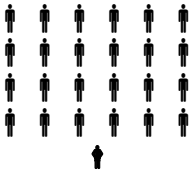
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp.</li> <li>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</li> <li>+ Hỏi thăm sức khỏe HS .</li> </ul> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Đá cầu : Ôn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tung cầu bằng mu bàn chân.</li> </ul>	28-30p	3-4l	<p>- ĐH 4 hàng ngang luyện tập di chuyển.</p> <p>- Đứng quay mặt về phía HS hô nhịp để HS tập.</p> <p>- ĐH tập luyện :</p> 

<p>+ Học: Đấu tập</p> <p>+ Một số động tác bổ trợ chuyên môn.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b> - Cự li 500 – 800m.</p> <p><b>3. Cửng cố :</b> - Búng cầu , giật cầu.</p>	<p>14p</p> <p>5p</p> <p>3-5p</p> <p>1p</p>	<p>2-31</p> <p>11</p>	<p style="text-align: center;">  </p> <p>- Chia nhóm mỗi nhóm 2 em tập luyện. - GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- GV thị phạm động tác sau đó lớp thực hiện. - Đứng cùng chiều với HS vừa tập vừa hô nhịp để HS tập theo. - Đứng quay mặt về phía HS hô nhịp để HS tập.</p> <p>GV hướng dẫn học sinh luyện tập</p> <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> <p style="text-align: center;">  </p>

Ngày soạn: .....

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****Tiết ppct: 40****Tuần : 21****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**

- Đá cầu: + Ôn một số động tác bổ trợ chuyên môn. Một số kỹ thuật đã học

+ Giới thiệu luật đá cầu.

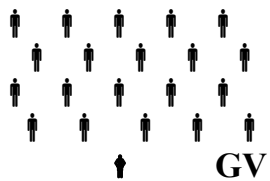
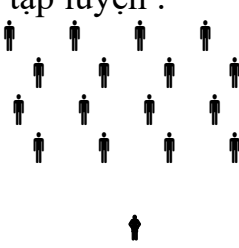
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

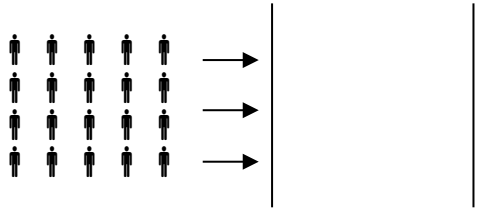
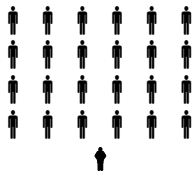
**2. Kỹ năng:** Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.**3. Thái độ:** Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.**II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khoẻ HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc. - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b> <b>1. Đá cầu :</b> - Ôn : Động tác bổ trợ chuyên môn, phát triển thể lực: + Lò cò. + Chạy đá má ngoài, má trong. + Chạy tốc độ. + Di chuyển ngang, tiến, lùi, tiến về 2 góc, lùi về 2 góc.	28-30p  18p	3-4l  2-3l	- ĐH tập luyện :   - ĐH 4 hàng dọc tập theo tín

<p>+ Bật nhảy đôi chân trên bật cao. + Bật ôm gối.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b> - Cự li 1000 – 1200m.</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Búng cầu , giật cầu.</p>	<p>10p</p> <p>2'</p>	<p>hiệu của GV.</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- GV thị phạm động tác gọi 1 em thực hiện rồi cả lớp tập luyện.</p> <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>	<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 



Ngày soạn: .....

## ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 40**

**Tuần : 22**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Đá cầu: + Ôn một số động tác hỗ trợ chuyên môn. Một số kĩ thuật đã học .
- + Ôn các bài tập hỗ trợ phát triển thể lực (do GV chọn)
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kĩ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

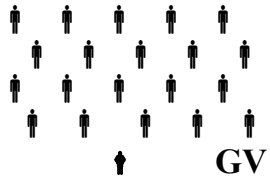
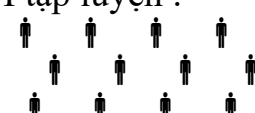
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

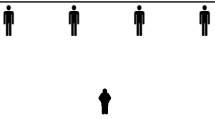
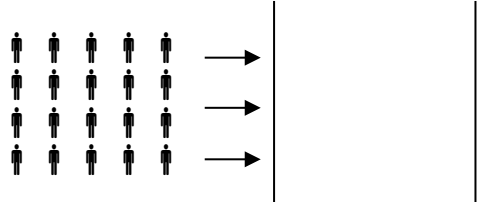
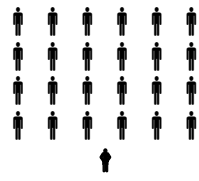
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp.</li> <li>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</li> <li>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</li> </ul> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Đá cầu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn : Động tác hỗ trợ chuyên môn, phát triển thể lực:</li> </ul>	28-30p	3-4l	<p>- ĐH tập luyện :</p> 
	18p		

<p>+ Lò cò.  + Chạy đá má ngoài, má trong.  + Chạy tốc độ.  + Di chuyển ngang, tiến, lùi, tiến về 2 góc, lùi về 2 góc.  + Bật nhảy đôi chân trên bật cao.  + Bật ôm gối.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b>  - Cự li 1000 – 1200m.</p> <p><b>3. Củng cố :</b>  - Búng cầu , giật cầu.</p>		<p>2-31</p> <p>11</p> <p>10p</p> <p>2’</p>	<p style="text-align: center;">  </p> <p>- ĐH 4 hàng dọc tập theo tín hiệu của GV.</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- GV thị phạm động tác gọi 1 em thực hiện rồi cả lớp tập luyện.</p> <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng  - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :  - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :  - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>	<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> <p style="text-align: center;">  </p>	

Ngày soạn: .....

## ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

Tiết ppct: 42

Tuần : 22

Thời gian: 45p

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Đá cầu : Ôn Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân, đánh ngực tấn công. Đấu tập.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

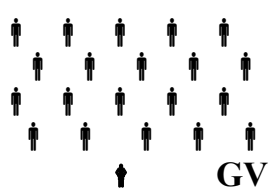

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

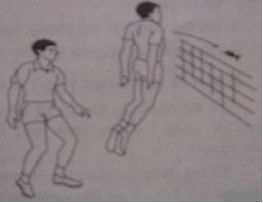
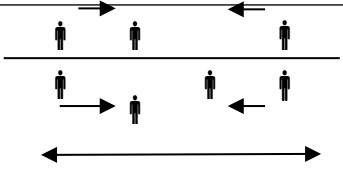
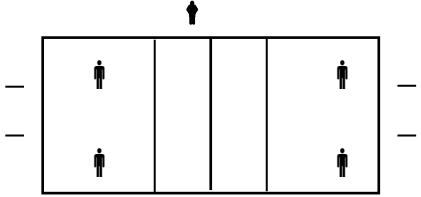
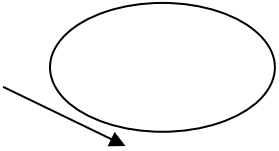
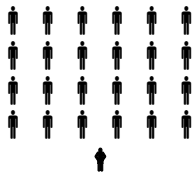
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ổn định, nắm sĩ số lớp.</li> <li>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</li> <li>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</li> </ul> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PH</b></p> <p>- Kỹ t</p> 	28-30p	3-4l	- ĐH v

<p>- Đánh ngực tấn công.</p>  <p>- Đầu tập : nội dung đôi.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b> - Cự li 1000 – 1200m.</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân. .</p>	<p>15p</p> <p>4-51</p> <p>13p</p> <p>2'</p>	 <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- Phân công 1 số em làm trọng tài:</p>  <p>- Chia nhóm ra tập 3 em 1 nhóm. - Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>ĐH chạy thành hàng vòng sân trường.</p>  <p>- GV quan sát nhắc nhở HS.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p>	<p>5p</p>	<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

- Giao bài tập về nhà cho HS			
------------------------------	--	--	--

Ngày soạn: .....

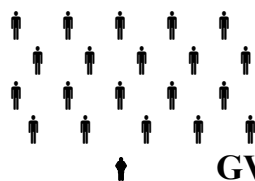

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****Tiết ppct: 43****Tuần : 23****Thời gian: 45p****I. MỤC TIÊU****1. Kiến thức**


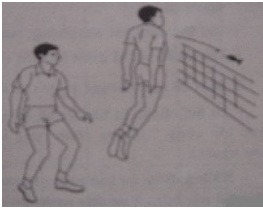
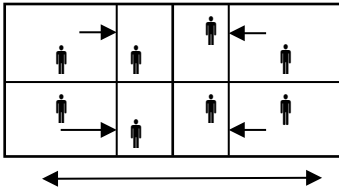
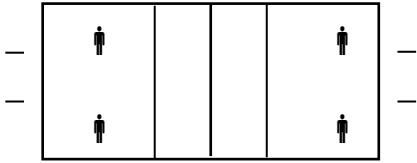
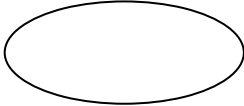
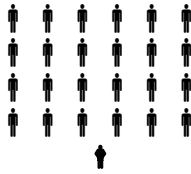
- Đá cầu : Ôn Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân, đánh ngực tấn công. Đá tập.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.****3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.****II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc. - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  
<b>II. PHẦN CƠ BẢN: 1. Đá cầu : Ôn .</b> - Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân.	28-30p	3-4l	- ĐH vào sân tập luyện : 

 <p>- Đánh ngực tấn công.</p>  <p>- Đâu tập : nội dung đôi.</p> <p><b>2. Chạy bền :</b> - Cự li 1000 – 1200m.</p> <p><b>3. Củng cố :</b> - Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân. .</p>	15p	4-51	 <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- Phân công 1 số em làm trọng tài:</p>  <p>- Chia nhóm ra tập 3 em 1 nhóm. - Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	13p	11	<p>ĐH chạy thành hàng vòng quanh sân trường.</p>  <p>- GV quan sát nhắc nhở HS.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
	5p		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## **ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**Tiết ppct: 44**

**Tuần : 23**

**Thời gian: 45p**

### **I. MỤC TIÊU**

#### 1. Kiến thức

- Đá cầu: + Ôn: Một số kỹ thuật đã học.
- + Học một số chiến thuật phát cầu.
- + Đấu tập.

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

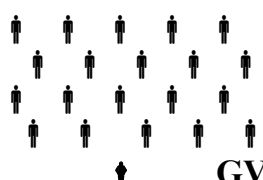
#### 2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

#### 3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### **II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### **III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ ,	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  





Ngày soạn: .....

## **ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**Tiết ppct: 45**

**Tuần : 24**

**Thời gian: 45p**

### **I. MỤC TIÊU**

#### 1. Kiến thức

- Đá cầu: + Luyện tập chiến thuật phát cầu.  
+ Đầu tập.

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

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

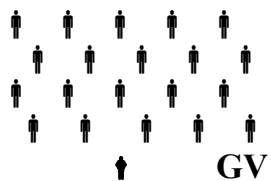
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### **II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### **III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ổn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khoẻ HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  



Ngày soạn: .....

## **ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**Tiết ppct: 46**

**Tuần : 24**

**Thời gian: 45p**

### **I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Đá cầu: + Luyện tập chiến thuật phát cầu.  
+ Đầu tập.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

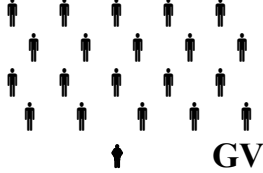
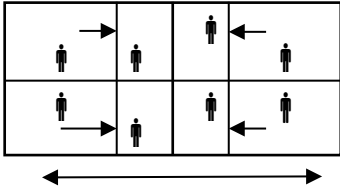
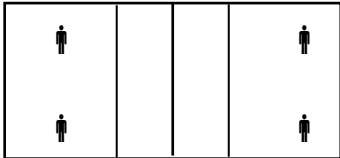
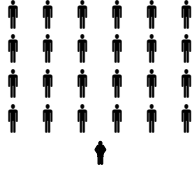
### **II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### **III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ổn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động

<p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Đá cầu :</b> + Luyện tập chiến thuật phát cầu.</p> <p>+ Đấu tập.</p> <p><b>2. Củng cố :</b></p> <p>- Đá cầu: Một số chiến thuật thi đấu.</p>	<p>28-30p</p> <p>15p</p> <p>13p</p> <p>2'</p>	<p>3-41</p> <p>4-51</p> <p>11</p>	<p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác. Sau đó cho HS tập luyện.</p> <p>- Chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Phân công 1 số em làm trọng tài:</p>  <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## KIỂM TRA ĐÁ CẦU

**Tiết ppct: 47**

**Tuần : 25**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Đá cầu: + Kiểm tra đá cầu đánh giá quá trình luyện tập của HS .

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh thực hiện tương đối chính xác kỹ thuật động tác.


3. Thái độ: Học sinh tự giác, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

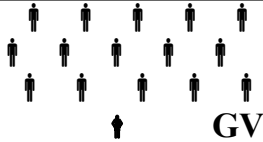
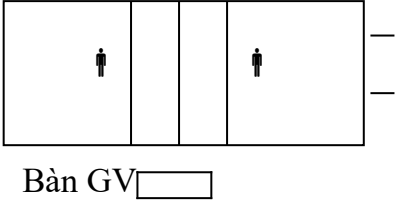
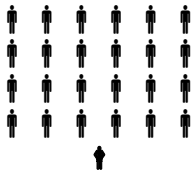
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, cầu , sổ điểm cá nhân.

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ổn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động :	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  <div style="text-align: center;">  </div>

<p>+ 6 động tác thể dục tay không.  + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.  - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.  - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Đá cầu :</b></p> <p>1. Nội dung kiểm tra :</p> <p>- Nam: không chế cầu một nhịp bằng đùi và đá chuyên cầu một nhịp bằng mu bàn chân qua qua lưới vào sân.  - Đá chuyên cầu 1 nhịp bằng mu bàn chân qua qua lưới vào sân.</p> <p>2. Cách cho điểm :</p> <p>+ Điểm 9 – 10 : Thực hiện đúng kỹ thuật, đá móc bằng mu bàn chân, số lần vào sân đạt 8 – 10 lần.  + Điểm 7 – 8 : Thực hiện đúng kỹ thuật, đá móc bằng mu bàn chân, số lần vào sân đạt 6 – 7 lần.  + Điểm 5 – 6 : Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân, số lần cầu vào sân đạt 4 – 5 lần.  + Điểm 3 – 4: Chưa thực hiện được kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân, số lần cầu vào sân đạt 2 – 3 lần.  + Điểm 1 – 2 : không thực hiện được kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân, số lần cầu vào sân dưới 2 lần.</p> <p><b>2. Củng cố :</b></p> <p>- Đá cầu: Nội dung kiểm tra trên</p>	<p>28-30p</p> <p>15p</p> <p>4-51</p> <p>13p</p> <p>2'</p>	<p>3-41</p> <p>4-51</p> <p>11</p>	<p>- Gọi theo danh sách lớp, mỗi lần 2 em kiểm tra ( 1 em thực hiện, 1 em nhặt cầu. Sau đó đổi lại ).gọi 2 em tiếp theo chuẩn bị.  - ĐH 4 hàng ngang ngồi.</p>  <p>Bàn GV <input type="checkbox"/></p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.  Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## **CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN**

**Tiết ppct: 48**

**Tuần : 25**

**Thời gian: 45p**

### **I. MỤC TIÊU**

#### 1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay, kỹ thuật đánh cầu trên đầu.
- Bóng chày: + Ôn kỹ thuật đập bóng chính diện. Giới thiệu Luật bóng chày.
- Chạy bền: + Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

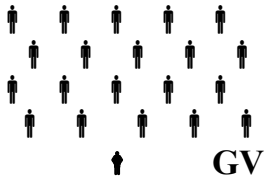
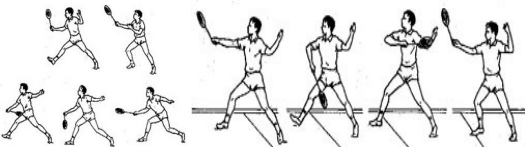
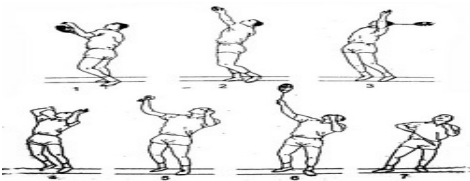
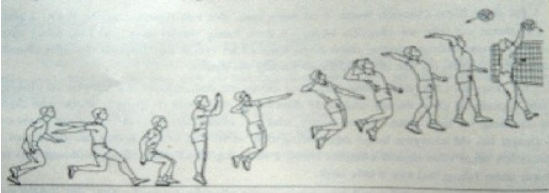
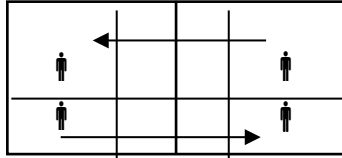
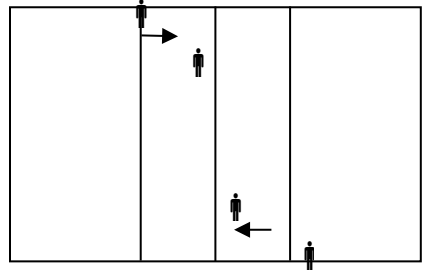
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### **II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN**

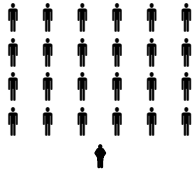
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### **III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

<b>PHẦN VÀ NỘI DUNG</b>	<b>TG</b>	<b>SL</b>	<b>PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP</b>
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động

<p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông :</b> + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu.</p>  <p>2. Bóng chuyền: Ôn .</p> <p>- Kỹ thuật đập bóng chính diện.</p>  <p>- Giới thiệu luật Bóng chuyền :          - Đập bóng tấn công :          - Giới hạn của đập bóng tấn công :          - Lỗi đập bóng tấn công :</p> <p>3. Chạy bền .</p>	<p>28-30p</p> <p>13p</p> <p>12p</p> <p>3p</p>	<p>3-41</p> <p>7-81</p> <p>4-51</p> <p>11</p> <p>11</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông – Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập.</p> <p>- GV chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</p> <p>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>- Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <p>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p> <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>



- Cự li 500 – 800m.  4. Cũng cố - Kỹ thuật đập bóng chính diện.	2p		
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

## CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 49**

**Tuần : 26**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay, kỹ thuật đánh cầu trên đầu.

+ Học: Giới thiệu luật cầu lông.

- Bóng chày: + Ôn kỹ thuật đệm bóng, đập bóng chính diện.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

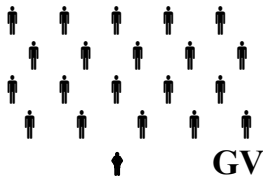
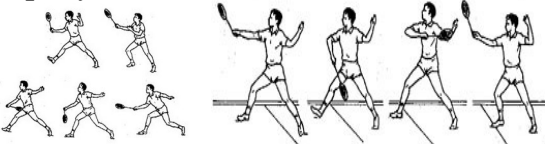
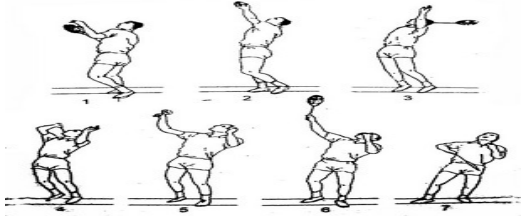
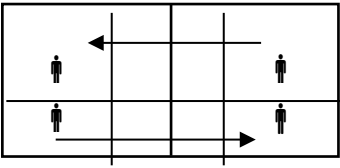
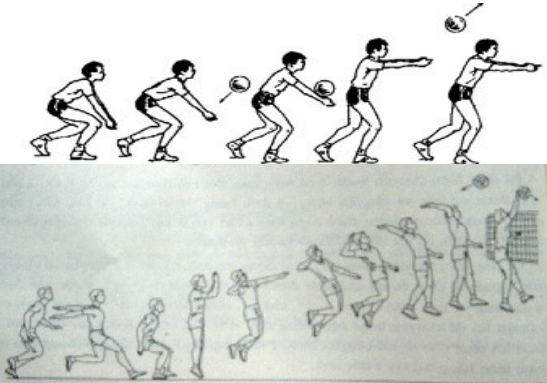
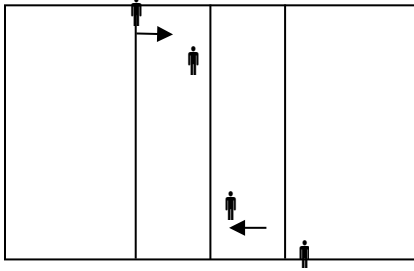
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

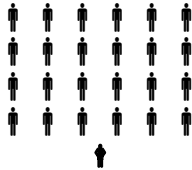
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp :	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp

<p>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc. - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Cầu lông : + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu.</p> 	<p>28-30p 11p 2p</p>	<p>3-41 7-81 11</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông – Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập. - GV chia nhóm tập luyện. - Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS. - ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p>
<p>+Học: Giới thiệu luật cầu lông.</p> <p>2. Bóng chuyền: Ôn . - Kỹ thuật đệm bóng .</p> 	<p>12p</p>	<p>5-71 11</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm. - Tổ trưởng duy trì tập luyện. - Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng. - GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> 

<p>3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m.</p> <p>4. Cũng cố - Kỹ thuật đập bóng chính diện.</p>	<p>3p</p> <p>2p</p>	<p>11</p>	<p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 50**

**Tuần : 26**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay, kỹ thuật đánh cầu trên đầu.

+ Học: Giới thiệu luật cầu lông.

- Bóng chuyền: + Ôn kỹ thuật đệm bóng, đập bóng chính diện.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

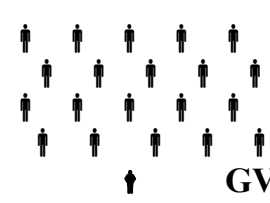
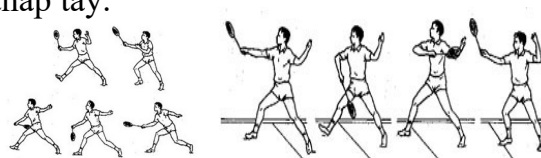
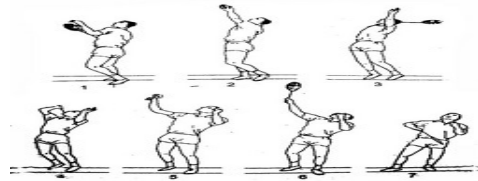
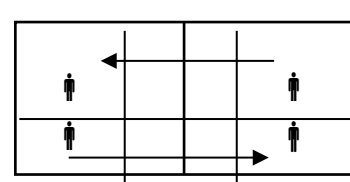
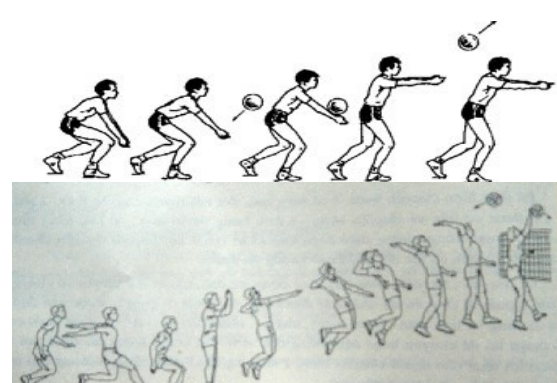
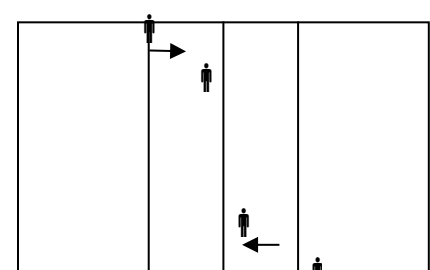
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

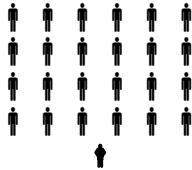
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p>	<p>8-10p</p>	<p>2lx8n</p>	<p>-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp</p>

<p>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp.          + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .          + Hỏi thăm sức khoẻ HS .          2. Khởi động :          + 6 động tác thể dục tay không.          + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.          - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.          - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông :</b> + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu.</p>  <p>+Học: Giới thiệu luật cầu lông.</p>	<p>28-30p 11p 2p</p>	<p>3-41 7-81 11</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông – Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập.          - GV chia nhóm tập luyện.          - Nhóm trưởng duy trì tập luyện          - ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.          - ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p>
<p>2. Bóng chuyền: Ôn .          - Kỹ thuật đệm bóng .</p> 	<p>12p</p>	<p>5-71 11</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.          - Tổ trưởng duy trì tập luyện.          - Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.          - GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> 

3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m. 4. Cũng cố - Kỹ thuật đập bóng chính diện.	3p  2p	11	- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.  - HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

## CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 51**

**Tuần : 27**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật đánh cầu trên đầu.

+ Học: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

- Bóng chuyền: + Ôn kỹ thuật đập bóng chính diện.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

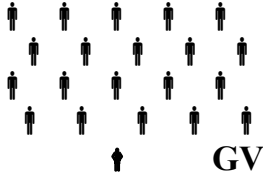
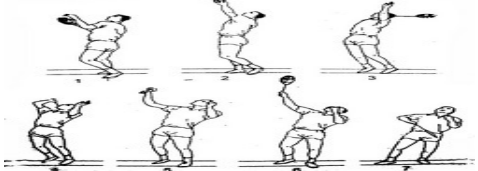
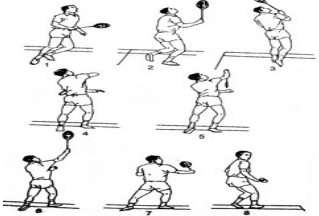
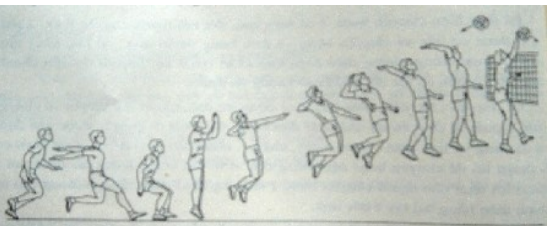
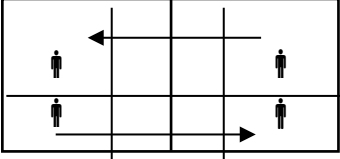
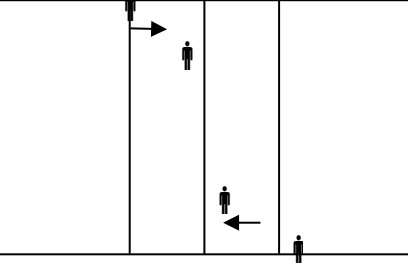
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

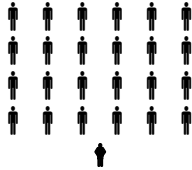
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b>	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng

<p>1. Nhận lớp :          + Ôn định, nắm sĩ số lớp.          + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .          + Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :          + 6 động tác thể dục tay không.          + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.          - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.          - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông</b>          - Kỹ thuật đánh cầu trên đầu.</p>  <p>+Học: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay</p>  <p>2. Bóng chuyền: Ôn .          - Kỹ thuật đập bóng chính diện.</p> 	<p>28-30p 11p 2p 12p</p>	<p>3-41 7-81 11 5-71 11</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông – Bóng chuyền sau 13' đổi nội dung tập.          - GV chia nhóm tập luyện.          - Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.          - ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p> <p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.          - Tổ trưởng duy trì tập luyện.          - Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.          - GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> 

3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m.	3p		- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.
4. Cũng cố - Kỹ thuật đập bóng chính diện.	2p	11	- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 52**

**Tuần : 27**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật phát cầu.  
+ Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.  
+ Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay.
- Bóng chuyền: Ôn kỹ thuật đệm bóng phối hợp chuyền bước 2  
- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

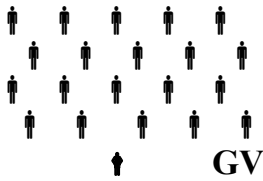
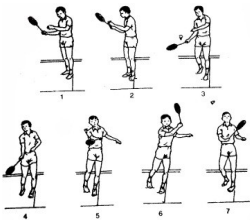
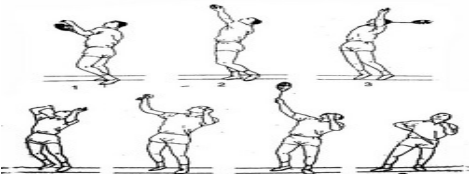
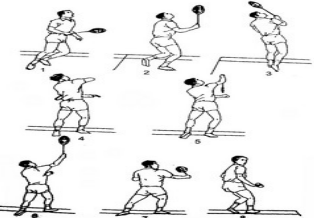
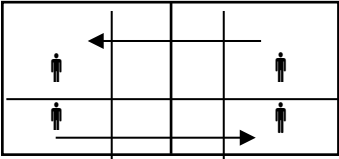
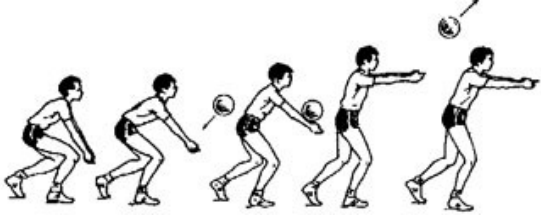
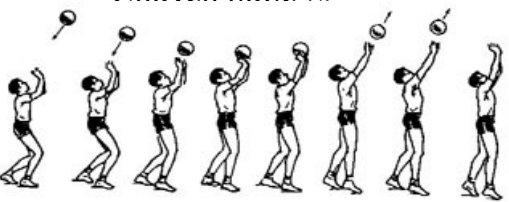
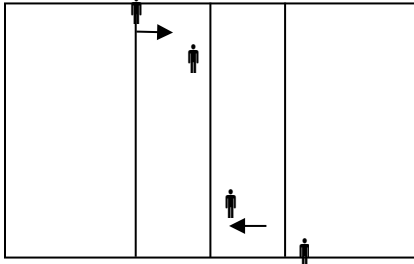
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

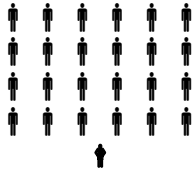
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp :	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp

<p>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang. - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc. - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>khởi động</p> <p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Cầu lông Ôn : -Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu</p>  <p>Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay</p> 	<p>28-30p 11p 2p</p>	<p>3-41 7-81</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông – Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập. - GV chia nhóm tập luyện. - Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p> 
<p>2. Bóng chuyền: Ôn . - Kỹ thuật đệm bóng.</p>  <p>- Chuyển hướng 2.</p> 	<p>12p</p>	<p>11 5-71</p>	<p>- GV quan sát sửa sai HS. - ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p> <p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm. - Tổ trưởng duy trì tập luyện. - Vào sân tập.1 em chuyền 2 ,1 em đập bóng. - GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> 



<p>- Phối hợp chuyền bóng cao tay với chuyền bước 2.</p> <p>3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m.</p> <p>4. Cũng cố - Kỹ thuật đập bóng chính diện.</p>	3p	11	<p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 53**

**Tuần : 28**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật phát cầu, đập cầu.  
+ Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay.
- Bóng chuyền: Ôn kỹ thuật đệm bóng phát bóng, thi đấu  
- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

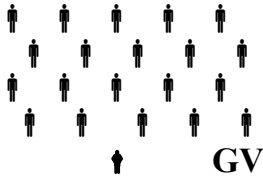
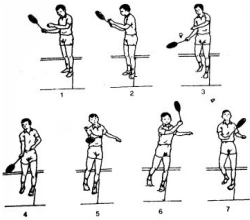
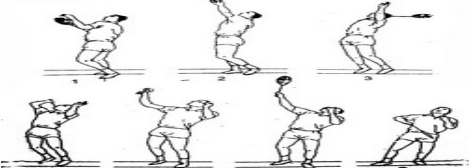
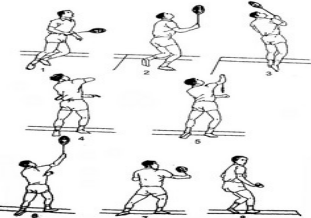
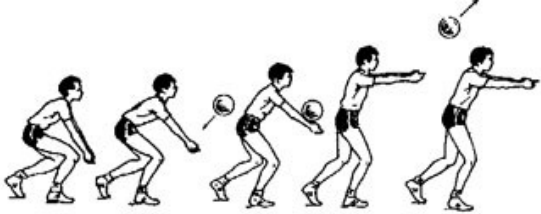
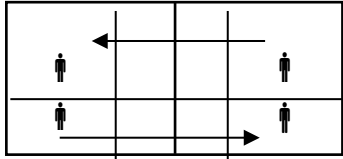
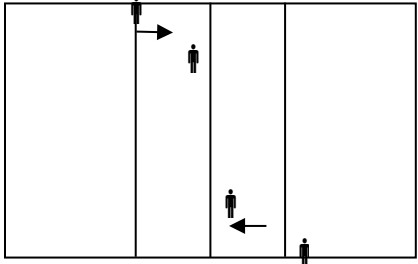
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

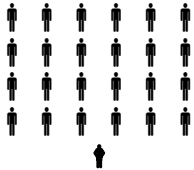
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp.</p>	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động

<p>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</p> <p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông Ôn :</b></p> <p>-Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu</p>  <p>Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay</p>  <p>2. Bóng chuyền: Ôn .</p> <p>- Kỹ thuật đệm bóng.</p>  <p>- Kỹ thuật phát bóng</p> <p>- Thi đấu.</p>	<p>28-30p</p> <p>11p</p> <p>2p</p> <p>12p</p>	<p>3-41</p> <p>7-81</p> <p>5-71</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông</p> <p>- Bóng chuyền sau 13' đổi nội dung tập.</p> <p>- GV chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p> <p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</p> <p>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>- Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng</p>

3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m.	3p	11	sân trường.
4. Cũng cố - Chiến thuật thi đấu.	2p	11	- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 54**

**Tuần : 28**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

- Cầu lông: + Ôn: Kỹ thuật phát cầu, đập cầu.  
+ Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.  
+ Đấu Tập

- Bóng chày: Thi đấu.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

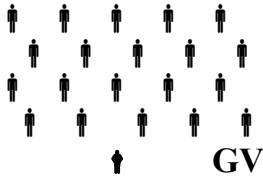
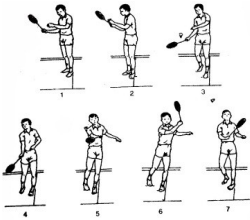
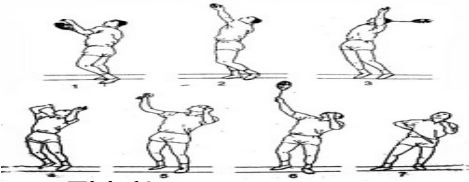
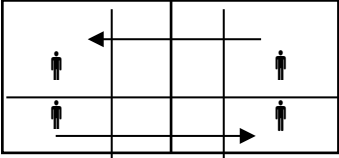
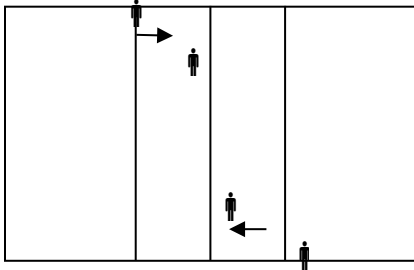
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

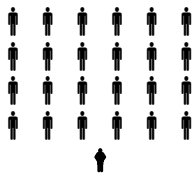
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp.	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động

<p>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</p> <p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông Ôn :</b></p> <p>-Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.</p>  <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu</p>  <p>- Thi đấu</p>	<p>28-30p</p> <p>11p</p>	<p>3-41</p> <p>7-81</p> <p>21</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông</p> <p>– Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập.</p> <p>- GV chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p>
<p>2. Bóng chuyền: - Thi đấu.</p> <p>3. Chạy bền .</p> <p>- Cự li 500 – 800m.</p>	<p>12p</p> <p>4p</p>	<p>11</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</p> <p>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>- Vào sân tập.1 em chuyền 2 ,1 em đập bóng.</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <p>ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p>

4. Cũng cố - Chiến thuật thi đấu.	2p	11	- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 55**

**Tuần : 29**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông:

+ Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

+ Đấu Tập

- Bóng chuyền: Thi đấu.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

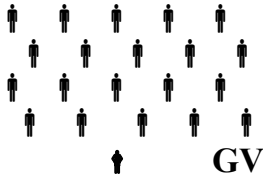

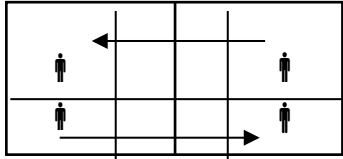
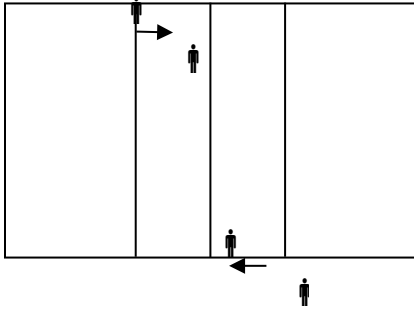
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

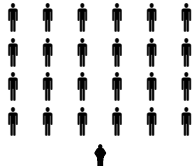
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp.	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động

<p>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</p> <p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			<p>Đội hình khởi động</p> 
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông Ôn :</b></p> <p>- Kỹ thuật đánh cầu trên đầu</p>  <p>- Thi đấu</p> <p>2. Bóng chuyền: - Thi đấu.</p>	<p>28-30p</p> <p>11p</p> <p>12p</p>	<p>3-41</p> <p>7-81</p> <p>21</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông</p> <p>- Bóng chuyền sau 13' đổi nội dung tập.</p> <p>- GV chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p> <p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</p> <p>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>- Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng</p>

3. Chạy bền . - Cự li 500 – 800m.	4p	11	sân trường.
4. Cũng cố - Chiến thuật thi đấu.	2p	11	- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 56**

**Tuần : 29**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông:

+ Ôn: Các kĩ thuật đã học.

+ Đấu Tập

- Bóng chuyền: Thi đấu.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kĩ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

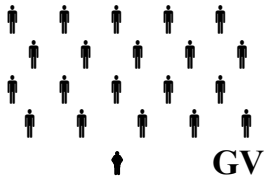
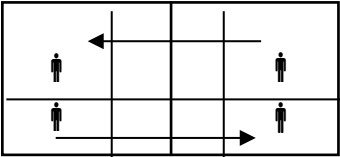
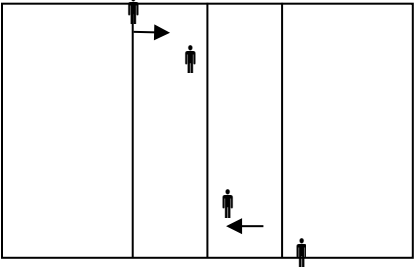
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

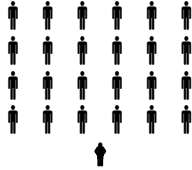
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động

<p>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</p> <p>2. Khởi động :</p> <p>+ 6 động tác thể dục tay không.</p> <p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>2. Cầu lông Ôn :</b></p> <p>- Các kĩ thuật đã học</p> <p>- Thi đấu</p>	<p>28-30p</p> <p>11p</p>	<p>3-4l</p> <p>7-8l</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông</p> <p>– Bóng chuyền sau 13’ đổi nội dung tập.</p> <p>- GV chia nhóm tập luyện.</p> <p>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</p> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <p>- GV quan sát sửa sai HS.</p> <p>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</p>
<p>2. Bóng chuyền: - Thi đấu.</p>	<p>12p</p>	<p>2l</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</p> <p>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</p> <p>- Vào sân tập.1 em chuyền 2 ,1 em đập bóng.</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> 
<p>3. Chạy bền .</p> <p>- Cự li 500 – 800m.</p>	<p>4p</p>	<p>1l</p>	<p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và</p>



4. Cũng cố - Chiến thuật thi đấu.	2p	11	GV chốt lại.
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

### CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BÈN

**Tiết ppct: 57**

**Tuần : 30**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông:

+ Ôn: Các kỹ thuật đã học.

+ Đấu Tập

- Bóng chày: Thi đấu.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

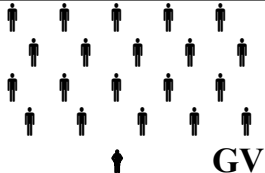
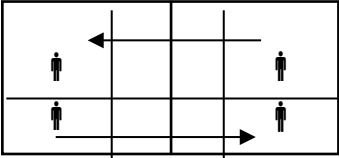
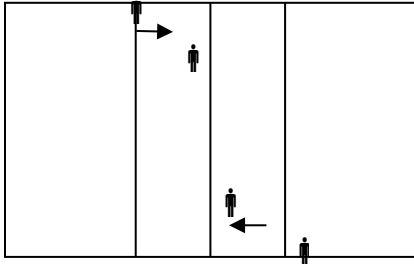
#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

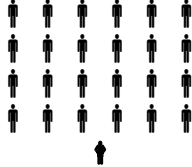
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ổn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS .	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động

<p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>3. Cầu lông Ôn :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các kĩ thuật đã học</li> </ul> <p>- Thi đấu</p>	<p>28-30p</p> <p>11p</p>	<p>3-4l</p> <p>7-8l</p>	<p>Chia lớp thành 2 nhóm: Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng chuyền sau 13' đổi nội dung tập.</li> <li>- GV chia nhóm tập luyện.</li> <li>- Nhóm trưởng duy trì tập luyện</li> </ul> <p>- ĐH vào sân tập luyện :</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát sửa sai HS.</li> <li>- ĐH 4 hàng ngang nghe GV giảng.</li> </ul>
<p>2. Bóng chuyền: - Thi đấu.</p>	<p>12p</p>	<p>2l</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</li> <li>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</li> <li>- Vào sân tập. 1 em chuyền 2 , 1 em đập bóng.</li> <li>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</li> </ul> 
<p>3. Chạy bền .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự li 500 – 800m.</li> </ul>	<p>4p</p>	<p>1l</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</li> </ul>
<p>4. Cũng cố</p>	<p>2p</p>	<p>1l</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</li> </ul>

- Chiến thuật thi đấu.			
<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp 

Ngày soạn: .....

## KIỂM TRA CẦU LÔNG

**Tiết ppct: 58**

**Tuần : 30**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông:

+ Ôn: Các kĩ thuật đã học.

+ Đấu Tập

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kĩ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.


3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

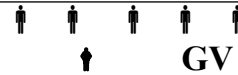

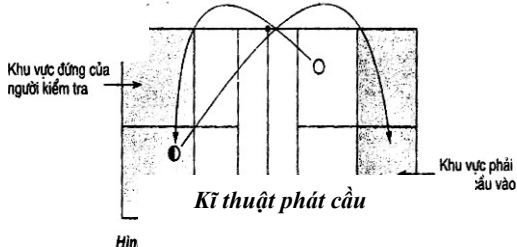
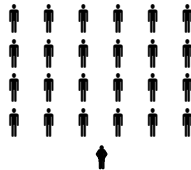
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không.	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động 

<p>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</p> <p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lẳng trước, gót chạm mông, tăng tốc.</p> <p>- Đá: lẳng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Cầu lông: Kỹ thuật phát cầu cao sâu</b></p> <p>* Cách cho điểm:</p> <p>- Đạt: HS thực hiện đúng các kỹ thuật từ 5 lần phát trở lên</p> <p>- Chưa đạt: Còn một vài sai sót nhỏ Hoặc sai sót nhiều, thực hiện đúng kỹ thuật dưới 5 lần phát</p>	28-30p	3-4l	<p>- Mỗi đợt kiểm tra 2 HS đứng mỗi người 1 bên sân thực hiện các kỹ thuật đánh cầu. Hai HS đánh luân phiên qua lại mỗi em 10 lần</p> <p>- Mỗi 1 HS thực hiện 10 quả</p> <p>Đội hình kiểm tra kỹ thuật đánh cầu.</p>   <p>Hin</p> <p>GV quan sát cho điểm HS</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	5p		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.</p> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 59**

**Tuần : 31**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu
- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

#### 2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

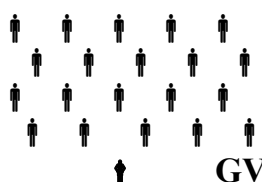
#### 3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

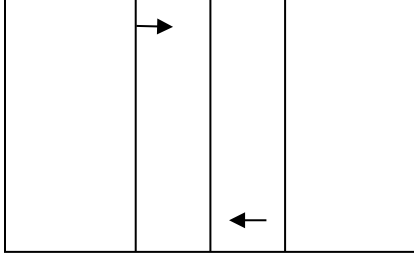
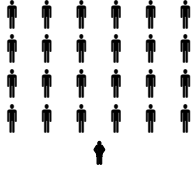
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  

<p>đọc, Ép ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lẳng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lẳng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu</p> <p>2. Chạy bền .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự li 500 – 800m</li> </ul> <p>3. Cũng cố</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiến thuật thi đấu.</li> </ul>	<p>28-30p</p> <p>24p</p> <p>4p</p> <p>2p</p>	<p>11</p> <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</li> <li>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</li> <li>- 1 nhóm vào sân tập phát bóng , một nhóm ôn chuyền bóng cao tay ở ngoài sân bóng chuyền</li> </ul> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</li> <li>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</li> </ul>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> </ul> <p>2. Nhận xét :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> <p>3. Dặn dò :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul>	<p>5p</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát, nhắc nhở.</li> </ul> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 60**

**Tuần : 31**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu
- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

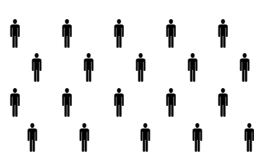
2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ổn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  

<p>dọc, Ép ngang.          - Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ ,          nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm          hông, tăng tốc.          - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào          trong, từ trong ra ngoài .</p>			↑      GV
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền          bóng cao tay .Thi đấu</p> <p>2. Chạy bền .          - Cự li 500 – 800m</p> <p>3. Cũng cố          - Chiến thuật thi đấu.</p>	<p>28- 30p</p> <p>24p</p> <p>4p</p> <p>2p</p>	<p>11</p> <p>11</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.          - Tổ trưởng duy trì tập luyện.          - 1 nhóm vào sân tập phát bóng ,          một nhóm ôn chuyền bóng cao tay          ở ngoài sân bóng chuyền</p> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p> <div data-bbox="1018 864 1433 1120" style="text-align: center;"> </div> <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng          sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và          GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng          - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít          thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :          - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong          giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :          - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở.          Đội hình xuống lớp</p> <div data-bbox="1106 1738 1297 1910" style="text-align: center;"> </div>



Ngày soạn: .....

## CẦU LÔNG - TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 61**

**Tuần : 32**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cầu lông:

+ Ôn: Các kỹ thuật đã học.

+ Đấu Tập

- Bóng chuyền: Thi đấu.

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.


3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

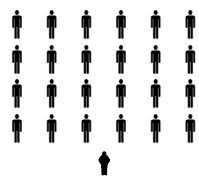
- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động :	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đôi hình khởi động  



<b>III. PHẦN KẾT THÚC</b> 1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... 2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS	5p		- GV quan sát, nhắc nhở. <b>Đội hình xuống lớp</b> 
--	----	--	--

Ngày soạn: .....

## TTTC - CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 61**

**Tuần : 32**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.


3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân,	8-10p	2lx8n	-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  <b>Đội hình khởi động</b> 



Ngày soạn: .....

## KIỂM TRA CHẠY BỀN

**Tiết ppct: 62**

**Tuần : 32**

**Thời gian: 45p**

### I. Mục tiêu

1. Về kiến thức :

- Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thể lực của học sinh qua thời gian rèn luyện.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện thành thạo, đúng kỹ thuật

3. Thái độ:

- Thực hiện nghiêm túc, nhiệt tình, đạt kết quả cao.

### II. Địa điểm - phương tiện

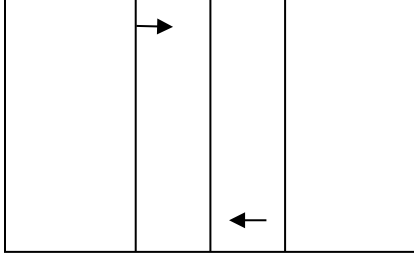
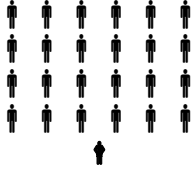
- Sân bãi hợp vệ sinh, sổ điểm, giày ba ta, đồng hồ bấm thời gian.

### III. Nội dung và phương pháp lên lớp

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - Tổ chức
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.ôn định tổ chức:</b> GV nhận lớp  - GV phổ biến ND, yêu cầu giờ kiểm tra.	8-10p	- Đội hình nhận lớp ..... ..... ..... .....  ^ - GV nêu ngắn gọn, dễ hiểu





<p>đọc, Ép ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lẳng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lẳng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu</p> <p>2. Chạy bền .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự li 500 – 800m</li> </ul> <p>3. Cũng cố</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiến thuật thi đấu.</li> </ul>	<p>28-30p</p> <p>24p</p> <p>4p</p> <p>2p</p>	<p>11</p> <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</li> <li>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</li> <li>- 1 nhóm vào sân tập phát bóng , một nhóm ôn chuyền bóng cao tay ở ngoài sân bóng chuyền</li> </ul> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</li> <li>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</li> </ul>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> </ul> <p>2. Nhận xét :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> <p>3. Dặn dò :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul>	<p>5p</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát, nhắc nhở.</li> </ul> <p>Đội hình xuống lớp</p> 



Ngày soạn: .....

## THỂ THAO TỰ CHỌN

**Tiết ppct: 64**

**Tuần : 33**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu

- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kĩ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

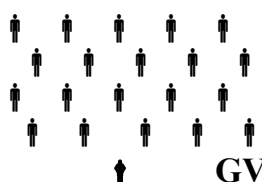
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

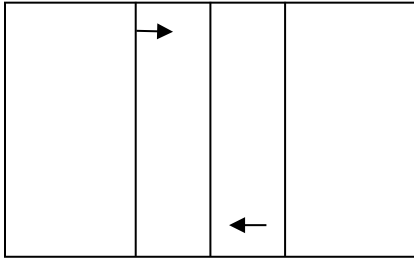
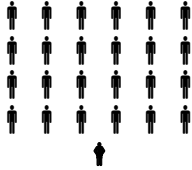
### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1. Nhận lớp : + Ôn định, nắm sĩ số lớp. + Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học . + Hỏi thăm sức khỏe HS . 2. Khởi động : + 6 động tác thể dục tay không. + Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép	8-10p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  

<p>đọc, Ép ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lẳng trước, gót chạm hông, tăng tốc.</li> <li>- Đá: lẳng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</li> </ul>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Bóng chuyền: Ôn phát bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu</p> <p>2. Chạy bền .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự li 500 – 800m</li> </ul> <p>3. Cũng cố</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiến thuật thi đấu.</li> </ul>	<p>28-30p</p> <p>24p</p> <p>4p</p> <p>2p</p>	<p>11</p> <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm.</li> <li>- Tổ trưởng duy trì tập luyện.</li> <li>- 1 nhóm vào sân tập phát bóng , một nhóm ôn chuyền bóng cao tay ở ngoài sân bóng chuyền</li> </ul> <p>- GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</li> <li>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</li> </ul>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</li> </ul> <p>2. Nhận xét :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</li> </ul> <p>3. Dặn dò :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao bài tập về nhà cho HS</li> </ul>	<p>5p</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát, nhắc nhở.</li> </ul> <p>Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

## THỂ THAO TỰ CHỌN

**Tiết ppct: 65**

**Tuần : 34**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- Bóng chuyền: Ôn đệm bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu
- Chạy bền :+ Luyện tập trên sân thể dục.

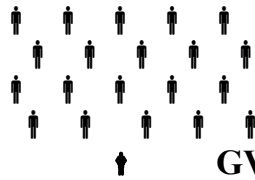
2. Kỹ năng: Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác, tích cực tập luyện.

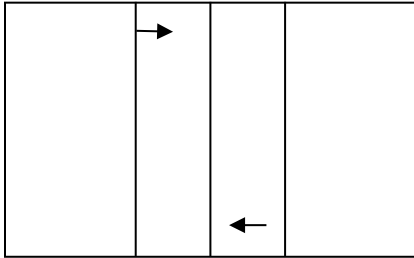
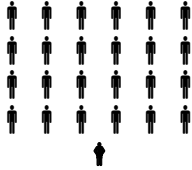
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : trên sân trường , vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện : Giáo án, còi, tranh ảnh , cầu , đồng hồ bấm giờ..... .

### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<p><b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p>1. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn định, nắm sĩ số lớp.</li> <li>+ Phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học .</li> <li>+ Hỏi thăm sức khoẻ HS .</li> </ul> <p>2. Khởi động :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 động tác thể dục tay không.</li> <li>+ Xoay cổ , cổ tay; cổ chân, khuỷu tay, cánh tay, vai, hông, gối, Ép dọc, Ép ngang.</li> </ul>	8-10p	2lx8n	<p>-Đội hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>- Chạy tại chỗ : Chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đá lăng trước, gót chạm mông, tăng tốc. - Đá: lăng ra trước, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài .</p>			
<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p>1. Bóng chuyền: Ôn đệm bóng, chuyền bóng cao tay .Thi đấu</p> <p>2. Chạy bền . - Cự li 800 – 1000m</p> <p>3. Cũng cố - Chiến thuật thi đấu.</p>	<p>28-30p</p> <p>24p</p> <p>4p</p> <p>2p</p>	<p>11</p> <p>11</p>	<p>- Chia nhóm ra tập 2 em 1 nhóm. - Tổ trưởng duy trì tập luyện. - 1 nhóm vào sân tập đệm bóng, một nhóm ôn chuyền bóng cao tay ở ngoài sân bóng chuyền. ôn 10 phút sân đó vào sân thi đấu mỗi bên 6 người</p> <p>GV quan sát sửa sai động tác HS.</p>  <p>- ĐH chạy thành 1 hàng dọc vòng sân trường.</p> <p>- HS thực hiện rồi lớp nhận xét và GV chốt lại.</p>
<p><b>III. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò : - Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>		<p>- GV quan sát, nhắc nhở. Đội hình xuống lớp</p> 

Ngày soạn: .....

### KIỂM TRA TTTC (bóng chuyền)

**Tiết ppct: 66**

**Tuần : 34**

**Thời gian: 45p**

#### I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Bóng chuyền: + Ôn phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)

2. Kỹ năng: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác và thực hiện tương đối chính xác.

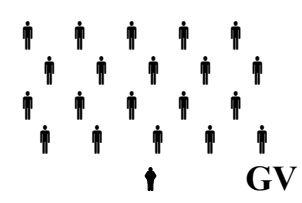
3. Thái độ: Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật tốt.

#### II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN

- Địa điểm : Trên sân trường

- Phương tiện: Còi , bóng chuyền ,sổ điểm....

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

PHẦN VÀ NỘI DUNG	TG	SL	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC LÊN LỚP
<b>I. PHẦN MỞ ĐẦU</b> 1/ Ôn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau ...	10-8p	2lx8n	-Đôi hình hàng ngang, lớp trưởng điểm số báo cáo, điều khiển lớp khởi động  Đội hình khởi động  

<p><b>II. PHẦN CƠ BẢN:</b></p> <p><b>1. Kiểm tra bóng chuyền:</b> + Phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p> <p><b>* Cách cho điểm:</b></p> <p>- <b>Đạt :</b> phát được từ 3 đến 5 quả với đường bóng vào phần sân bên kia qua lưới (không chạm lưới) và tay tiếp xúc đúng, có phối hợp thân người, bóng cao hơn lưới khoảng 2m.</p> <p>- <b>Chưa đạt các trường hợp sau :</b></p> <p>- Đạt 2 quả với yêu cầu trên. - Đạt 1 quả với yêu cầu trên, phối hợp lực đập chân nâng thân chưa nhịp nhàng.</p> <p>- Không đạt quả nào nhưng thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác. - Không đạt quả nào, sai kỹ thuật</p> <p><b>2. Cũng cố :</b></p> <p>- Bóng chuyền: phát bóng thấp tay (nữ), phát bóng cao tay (nam)</p>	<p>28-30p</p> <p>7-10l</p> <p>2p</p> <p>1l</p>	<p>* Mỗi học sinh phát 5 quả</p> <p>- Giáo viên gọi theo tên trong sổ ghi điểm (Giáo viên có thể cho học sinh nữ kiểm tra trước, học sinh nam kiểm tra sau</p> <div data-bbox="978 526 1297 750" style="text-align: center;"> </div> <p>- Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.</p> <p>- Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh. Nhắc học sinh tiết tới sẽ ôn tập tiếp môn bóng chuyền (nội dung đệm bóng), chuẩn bị kiểm tra học kì I.</p> <p>- Gọi 1-2 em lên thực hiện</p>
<p><b>III. KẾT THÚC</b></p> <p>1. Thả lỏng</p> <p>- GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu...</p> <p>2. Nhận xét :</p> <p>- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học.</p> <p>3. Dặn dò :</p> <p>- Giao bài tập về nhà cho HS</p>	<p>5p</p>	<p>Đội hình xuống lớp</p> <div data-bbox="1058 1496 1249 1668" style="text-align: center;"> </div>

Ngày soạn: .....

## **Ơn tập, kiểm tra cuối năm**

**Tiết ppet: 67**

**Tuần : 35**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

- Nắm chắc kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, thực hành thành thạo các giai đoạn của kỹ thuật đồng thời nắm được luật nhảy xa và biết vận dụng vào trong quá trình luyện tập.

### II. PHƯƠNG TIỆN GIẢNG DẠY. ĐỊA ĐIỂM

#### 1. Thiết bị giảng dạy:

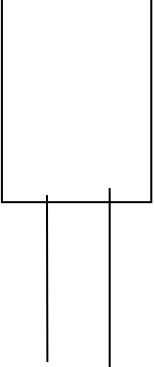
SGK - SGK - bài soạn dụng cụ nhảy xa- bóng đá đảm bảo.

#### 2. Địa điểm:

Tại sân trường.

### III. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP.

Nội dung cơ bản	LVĐ		Phương pháp dạy học
	SL	TG	
<u>I - Phần mở đầu:</u> 1. Nhận lớp. - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khỏe . - GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức		5'	Đội hình tập trung xxxxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxxxxx

<p>khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ .</p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p><i>-Khởi động chung</i></p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường 200m</p> <p>+Tập 6 động tác thể dục phát triển chung.</p> <p>(Tay ngực; nghiêng lườn; lưng bụng; vặn mình; đá chân ; toàn thân )</p> <p>+ Xoay các khớp .</p> <p>+ép dọc, ép ngang)</p> <p><b>II. Phần cơ bản</b></p> <p><b>1. Nhảy xa:</b></p> <p>* Ôn cũ: Đo đà và thực hiện chạy đà để xác định chân giậm nhảy và bước đà.</p> <p>* Bài mới: hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”</p> <p>- Chạy đà:</p> <p>- Giậm nhảy:</p> <p>- Trên không:</p> <p>- Tiếp đất</p> <p><b>III. Phần kết thúc</b></p> <p>- Ý thức giờ học</p> <p>- Đánh giá kết quả giờ học</p>			<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p>35' ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN NHẢY XA</p> <div style="text-align: center;">  <p>x GV X X X X X X</p> <p>5' §éi h×nh tĒp trung</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">GV</p> </div>
--	--	--	--



Ngày soạn: .....

## **án tĒp, kiÓm tra cuèi n"m**

**Tiết ppct: 68**

**Tuần : 35**

**Thời gian: 45p**

### I. MỤC TIÊU

- Nắm chắc kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân, thực hành thành thạo các giai đoạn của kỹ thuật đồng thời nắm được luật nhảy xa và biết vận dụng vào trong quá trình luyện tập.

### II. PHƯƠNG TIỆN GIẢNG DẠY. ĐỊA ĐIỂM

#### 1. Thiết bị giảng dạy:

SGK - SGK - bài soạn dụng cụ nhảy xa- bóng đá đảm bảo.

#### 2. Địa điểm:

Tại sân trường.

### III. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP.

Nội dung c" b"n	LVĐ		Ph"ng ph,p t"e ch"c
	SL	TG	
<u>I - Phần mở đầu:</u> I . Nhận lớp . - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khỏe .		5'	Đội hình tập trung xxxxxxxxx xxxxxxxxx

<p>- GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ .</p> <p>2. Khởi động</p> <p>-<i>Khởi động chung</i></p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường 200m</p> <p>+Tập 6 động tác thể dục phát triển chung.</p> <p>(Tay ngực; nghiêng lườn; lưng bụng; vặn mình; đá chân ; toàn thân )</p> <p>+ Xoay các khớp .</p> <p>+ép dọc, ép ngang)</p>			<p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>
<p><b>II. Phần cơ bản</b></p> <p><b>1. Nhảy xa:</b></p> <p>* Ôn cũ: Đo đà và thực hiện chạy đà để xác định chân giậm nhảy và bước đà.</p> <p>* Bài mới: hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”</p> <p>- Chạy đà:</p> <p>- Giậm nhảy:</p> <p>- Trên không:</p> <p>- Tiếp đất</p>		35'	<p>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN NHẢY XA</p> <p>x GV</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p>
<p><b>III. Phần kết thúc</b></p> <p>- Ý thức giờ học</p> <p>- Đánh giá kết quả giờ học</p>		5'	<p>§éi h×nh tĕp trung</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p>

Ngày soạn: .....

## **án tĒp, kiÓm tra cuèi n"m**

**Tiết ppct: 69**

**Tuần : 36**

**Thời gian: 45p**

### I. Mục tiêu

- Nắm chắc kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân, thực hành thành thạo các giai đoạn của kỹ thuật đồng thời nắm được luật nhảy xa và biết vận dụng vào trong quá trình luyện tập.

### II. Phương tiện giảng dạy, địa điểm

#### 1. Thiết bị giảng dạy:

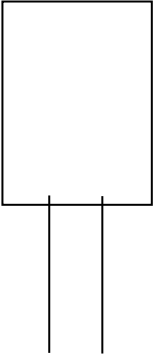
SGK - SGK - bài soạn dụng cụ nhảy xa- bóng đá đảm bảo.

#### 2. Địa điểm:

Tại sân trường.

### III. Tiến trình lên lớp

Néi dung c" b"n	LVĐ		Ph"ng ph,p tæ chøc
	SL	TG	
<b>I - Phần mở đầu:</b> <i>1. Nhận lớp.</i> - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khỏe .		5'	Đội hình tập trung xxxxxxxxx xxxxxxxxx

<p>- GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ .</p> <p>2. Khởi động</p> <p>-<i>Khởi động chung</i></p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường 200m</p> <p>+Tập 6 động tác thể dục phát triển chung.</p> <p>(Tay ngực; nghiêng lườn; lưng bụng; vặn mình; đá chân ; toàn thân )</p> <p>+ Xoay các khớp .</p> <p>+ép dọc, ép ngang)</p>			<p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>
<p><b>II. Phần cơ bản</b></p> <p><b>1. Nhảy xa:</b></p> <p>* Ôn cũ: Đo đà và thực hiện chạy đà để xác định chân giậm nhảy và bước đà.</p> <p>* Bài mới: hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”</p> <p>- Chạy đà:</p> <p>- Giậm nhảy:</p> <p>- Trên không:</p> <p>- Tiếp đất</p>		35'	<p>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN NHẢY XA</p> <p>x GV</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> 
<p><b>III. Phần kết thúc</b></p> <p>- Ý thức giờ học</p> <p>- Đánh giá kết quả giờ học</p>		5'	<p>Đội hình tập trung</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p>



Ngày soạn: .....

**Kiểm tra cuối năm****Tiết ppct: 70****Tuần : 36****Thời gian: 45p****I. Mục tiêu**

Đánh giá kết quả tập luyện của học sinh

**II. Phương tiện giảng dạy. Đồ dùng****1. Thiết bị giảng dạy:**

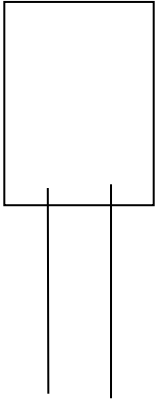
SGK - SGK - bụi sơn đồng cỡ nhỏ xa- băng , đồ dùng.

**2. Đồ dùng:**

Tờ sọc trắng.

**III. Tiến trình lên lớp.**

Nội dung cơ bản	LVĐ		Phương pháp dạy học
	SL	TG	
<p><b>I - Phần mở đầu:</b></p> <p><i>1. Nhận lớp .</i></p> <p>- HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khoẻ .</p> <p>- GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ .</p> <p><i>2. Khởi động</i></p> <p><i>-Khởi động chung</i></p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường 200m</p> <p>+Tập 6 động tác thể dục phát triển chung.</p> <p>(Tay ngực; nghiêng lườn; lưng bụng; vận mình; đá chân ; toàn thân )</p> <p>+ Xoay các khớp .</p> <p>+ép dọc, ép ngang)</p>	5	5'	<p>Đội hình tập trung</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>
<p><b>II. Phần cơ bản</b></p> <p><b>1. Nhảy xa:</b> Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân.</p> <p>Thang điểm đánh giá</p> <p>- Điểm 9-10: Thực hiện cơ bản đúng 4</p>	4x8 nhp p	35'	

<p>giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân, thành tích đạt tối thiểu 5m (nam) và 4,2m(nữ).</p> <p>- Điểm 7-8: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy và trên không, thành tích đạt 4,3m-4,9m (nam) và 3,4m- 4,1m (nữ).</p> <p>- Điểm 5-6: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trên không, đạt thành tích 3,5m – 4,2m (nam) và 2,7m-3,3m (nữ).</p> <p>- Điểm 3-4: Không thực hiện được kỹ thuật giai đoạn trên không, thành tích đạt dưới 3,5m (nam) và dưới 2,7m (nữ).</p> <p>- Điểm 1-2: Không thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật, không tính thành tích.</p> <p><b>III. Phần kết thúc</b></p> <p>- Ý thức giờ học</p> <p>- Đánh giá kết quả giờ học</p>		5'	<div style="text-align: center;">  </div> <p>x GV x x x x x x</p> <p>Đội hình tập trung</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>GV</p>
--	--	----	---

