Ngày soạn:18/03/2017

Tiết 56

**KIỂM TRA CHẠY NHANH**

**I/ Mục tiêu:**

Kiểm tra chạy nhanh:

Kiểm tra kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật bước chạy và thành tích.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật bước chạy và thành tích cao.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập, đường chạy sạch sẽ.

- Còi, dây đích, đồng hồ bấm giây, bàn ghế GV.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1 Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2 Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang. | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1 Nội dung:  Kiểm tra kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật bước chạy và thành tích.  2 Cách cho điểm:  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật động tác và thành tích của từng HS.  Giỏi: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật bước chạy và thành tích đạt ở mức: 10s nam; 10,6s nữ.  Khá: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật bước chạy, thành tích đạt: 10,5s nam; 11,4s nữ.  Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật (xuất phát và bước chạy). thành tích đạt: 11,5s nam; 12,2s nữ.  3 Củng cố:  Kĩ thuật xuất phát cao.  Tâng cầu bằng mu bàn chân. | 30 - 32'  23'  5'  2' | 1 lần | - Các em chú ý nghe.  - Kiểm tra làm nhiều đợt.  - Mỗi đợt kiểm tra 2 em.  - Mỗi HS được tham gia kiểm tra một lần.  - Trường hợp đặc biệt, GV có thể cho kiểm tra lần 2.  - Khi kiểm tra lần 2, không được điểm tối đa quá Khá.  - Các em chuẩn bị đến lượt kiểm tra đứng ở vạch chuẩn bị.  - Các em còn lại ổn định giữ trật tự.    - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1 Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2 Nhận xét:  3 Hướng dẫn về nhà:  Ôn với cầu  Chạy bền 500m | 7 - 9'  2'  4'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  - GV đọc điểm kiểm tra cho HS  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn:18/03/2017

Tiết: 57

**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Ném bóng:

Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, trò chơi "Ném vòng vào cổ chai".

Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Chạy bền:

Như nộidung tiết 53.

Yêu cầu: Chạy hết cự li và phối hợp với thở.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 2 cái chai, 10 cái vòng.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Hai lần hít vào, hai lần thở ra.  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Tâng cầu bẳng đùi, thực hiện động tác không cầu  - Thực hiện tâng cầu bằng đùi có cầu  - Trò chơi: "Tâng cầu thi”  b, Trò chơi “nhảy ô tiếp sức”  GV hướng dẫn cách chơi  c, Chạy bền:  Chạy trên địa hình tự nhiên 300m (nữ), 400m (nam).  3- Củng cố:  Tâng cầu bằng đùi bằng hai chân. | 30 - 32'  2'  14'  2' | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - Chạy theo đội hình hàng dọc.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn: 18/03/2017

Tiết: 58

**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn); Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Bật nhảy:

Như nộidung tiết 57.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Hai lần hít vào, hai lần thở ra.  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: tâng cầu bằng mu bàn chân.  b, Bật nhảy  Bật nhảy tiếp sức  3- Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Điểm tiếp xúc của cầu ở mu bàng chân, cổ chân thả lỏng. | 30 - 32'  2'  14'  14’  2' | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn:19/03/2017

Tiết: 59

**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi và mu bàn chân. Rèn sức mạng của chân.

Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Chạy bền:

Như nội dung tiết 53.

Yêu cầu: Chạy hết cự li và phối hợp với thở.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 2 cái chai, 10 cái vòng.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Hai lần hít vào, hai lần thở ra.  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Tâng cầu bẳng đùi, thực hiện động tác không cầu  - Thực hiện tâng cầu bằng đùi có cầu  - Trò chơi: "Tâng cầu thi”  b, Trò chơi “nhảy ô tiếp sức”  GV hướng dẫn cách chơi  c, Chạy bền:  Chạy trên địa hình tự nhiên 300m (nữ), 400m (nam).  3- Củng cố:  Tâng cầu bằng đùi bằng hai chân. | 30 - 32'  2'  14'  2' | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - Chạy theo đội hình hàng dọc.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn:19/03/2017

Tiết: 60

**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn); Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Bật nhảy:

Như nộidung tiết 57.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Hai lần hít vào, hai lần thở ra.  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: tâng cầu bằng mu bàn chân.  b, Bật nhảy  Bật nhảy tiếp sức  3- Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Điểm tiếp xúc của cầu ở mu bàng chân, cổ chân thả lỏng. | 30 - 32'  2'  14'  14’  2' | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn:23/03/2017

Tiết 61

**ÔN TẬP**

**I/ Mục tiêu:**

Ôn tập kỹ thuật bật nhảy, chuẩn bị kiểm tra.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  Thực hiện kỹ thuật bật xa tại chỗ?  2- Ôn tập:  a, Kỹ thuật bật xa:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  b, Trò chơi “Bật nhảy tiết sức”  GV hướng dẫn học sinh cách chơi.  3- Củng cố:  Kỹ thuật bật nhảy, nắm rõ và phát huy được sức mạnh của chân. | 30 - 32'  2'  14'  14’  2' | 5 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rỳt kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Ngày soạn: 25/03/2017

Tiết: 62

**KIỂM TRA BẬT NHẢY**

**I/ Mục tiêu:**

Kiểm tra kỹ thuật và thành tích bật xa (kết hợp thi RLTT).

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật và đạt thành tích cao.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, bàn, ghế GV.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1 Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2 Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang....... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1 Nội dung:  Kiểm tra kỹ thuật và thành tích bật xa (kết hợp thi RLTT).  2 Cách cho điểm:  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh.  Giỏi:  Thực hiện đúng kỹ thuật và thành tích đạt 185cm (nam), 170cm (nữ).  Khá:  Thực hiện đúng kỹ thuật và thành tích đạt 170cm (nam), 160cm (nữ).  Đạt:  Kỹ thuật chưa được đúng và thành tích đạt 160cm (nam), 150cm (nữ).  Chưa đạt:  Thành tích đạt dưới 160cm (nam), 150cm (nữ).  3 Củng cố:  Kỹ thuật bật xa. | 30 - 32'  25'  5'  2' | 3 Lần | - GV nhắc lại nội dung kiểm tra.  - GV phổ biến cách cho điểm.  - HS chú ý nghe.  - Kiểm tra tường em một.  - Kiểm tra nam, nữ riêng.  - Mỗi HS tham gia kiểm tra 3 lần, lấy thành tích cao nhất.  - Trường hợp đặc biệt GV có thể cho kiểm tra lần 4.  - Khi kiểm tra lần 4, không được quá điểm Khá.  - GV gọi HS thực hiện tốt lên bật xa lại cho cả lớp quan sát.  - HS chú ý quan sát.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1 Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2 Nhận xét:  3 Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  - GV công bố điểm kiểm tra.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rỳt kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

*Ngày soạn:30/03/2017*

Tiết: 63

**ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân. Học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo nhóm 2 người; Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  Thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân?  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Chuyền cầu theo nhóm 2 người.  b, Chạy bền:  Nam chạy 500m;  Nữ chạy 400m  3- Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Điểm tiếp xúc của cầu ở mu bàng chân, cổ chân thả lỏng. | 30 - 32'  2'  14'  14 | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*Ngày soạn:01/04/2017*

Tiết: 64

**ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân. Học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo nhóm 2 người; Học chuyền cầu theo nhóm 3 người.

- Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  Thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân?  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: Chuyền cầu theo nhóm 2 người.  - Chuyền cầu theo nhóm 3 gười  b, Chạy bền:  Nam chạy 500m;  Nữ chạy 400m  3- Củng cố:  Kỹ thuật chuyền cầu tại chỗ và chuyền cầu 2 và 3 người một nhóm. | 30 - 32'  2'  14'  14 | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

*Ngày soạn:06/04/2017*

Tiết: 65

**ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân. Học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo nhóm 2 người; Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  Thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân?  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Chuyền cầu theo nhóm 2 người.  b, Chạy bền:  Nam chạy 500m;  Nữ chạy 400m  3- Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Điểm tiếp xúc của cầu ở mu bàng chân, cổ chân thả lỏng. | 30 - 32'  2'  14'  14 | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

*Ngày soạn:08/04/2017*

Tiết: 66

**ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

- Đá cầu:

Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân. Học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo nhóm 2 người; Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác.

- Chạy bền:

Chạy trên địa hình tự nhiên.

Yêu cầu: tích cực tập luyện đảm bảo an toàn.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 5 quả bóng ném, 1 cờ.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  Thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân?  2- Bài mới:  a, Đá cầu:  - Ôn một số động tác bổ trợ.  - Bài tập phát triển sức mạnh của chân .  - Học: tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Chuyền cầu theo nhóm 2 người.  b, Chạy bền:  Nam chạy 500m;  Nữ chạy 400m  3- Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Điểm tiếp xúc của cầu ở mu bàng chân, cổ chân thả lỏng. | 30 - 32'  2'  14'  14 | 5 lần  3 lần  3 lần  1 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia tổ (nhóm) tập luyện.  - Tổ 1, 2 chạy bền (chạy theo nhóm 5 em).  - Tổ 3, 4 tập với bóng.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

**\* Rút kinh nghiệm**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ngày soạn:13/04/2017

Tiết: 67

**KIỂM TRA CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

Kiểm tra kỹ thuật chạy và phối hợp sức bền, thành tích.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật và đạt thành tích cao.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, thước dây, bàn, ghế GV.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1 Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2 Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang. | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1 Nội dung:  Kiểm tra kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật bước chạy và thành tích.  2 Cách cho điểm:  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật động tác và thành tích của từng HS.  Nam: 500m. Nữ: 400m  Giỏi: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật bước chạy và thành tích đạt ở mức: nam 4 phút; nữ 3phút.  Khá: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật bước chạy, thành tích đạt: 4,5 nam; 3,5 nữ.  Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật (xuất phát và bước chạy). thành tích đạt:5 phút nam; 4 phút nữ.  3 Củng cố:  Kĩ thuật xuất phát cao.  Tâng cầu bằng mu bàn chân. | 30 - 32'  23'  5'  2' | 1 lần | - Các em chú ý nghe.  - Kiểm tra làm nhiều đợt.  - Mỗi đợt kiểm tra 2 em.  - Mỗi HS được tham gia kiểm tra một lần.  - Trường hợp đặc biệt, GV có thể cho kiểm tra lần 2.  - Khi kiểm tra lần 2, không được điểm tối đa quá Khá.  - Các em chuẩn bị đến lượt kiểm tra đứng ở vạch chuẩn bị.  - Các em còn lại ổn định giữ trật tự.    - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1 Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2 Nhận xét:  3 Hướng dẫn về nhà:  Ôn với cầu  Chạy bền 500m | 7 - 9'  2'  4'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  - GV đọc điểm kiểm tra cho HS  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rút kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Ngày soạn: 13/04/2017

Tiết: 68

**ÔN TẬP HỌC KỲ II**

**I/ Mục tiêu:**

Ôn tập kiểm tra cuối học kì II, kết hợp kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Môn đá cầu

Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác và nâng cao thành tích.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, mỗi em một quả cầu.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Tâng cầu bằng đùi.  ? Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  2- Bài mới:  Đá cầu:  - Tâng cầu bằng đùi.  - Tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Tâng cầu bằng má ngoài bàn chân.  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Kết hợp tâng cầu các điểm chạm.  - Kiểm tra những HS còn thiếu điểm.  3- Củng cố:  Tâng cầu các điểm chạm. | 30 - 32'  3'  26'  3' | 5 lần  7 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  **Đội hình tập luyện**  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x x  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia nam, nữ riêng để tập luyện.  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rút kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Ngày soạn:20/04/20107

Tiết: 69

**KIỂM TRA ĐÁ CẦU HỌC KỲ II**

**I/ Mục tiêu:**

Kiểm tra đá cầu (Kỹ thuật tâng cầu) và thành tích.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản và đạt thành tích cao.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, mỗi em 1 quả cầu, bàn, ghế GV.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1 Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2 Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang. | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1 Nội dung:  Kiểm tra kỹ thuật tâng cầu.  2 Cách cho điểm:  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh.  Giỏi:  Thực hiện đúng kỹ thuật và thành tích 20 đôi trở lên.  Khá:  Thực hiện đúng kỹ thuật và thành tích 15 - 20 đôi.  Đạt:  Kỹ thuật chưa được đúng và thành tích từ 10 - 15 đôi.  Chưa đạt:  Thành tích dưới 10 đôi.  3 Củng cố:  Kỹ thuật tâng cầu. | 30 - 32'  25'  5'  2' | 3 Lần | - GV nhắc lại nội dung kiểm tra.  - GV phổ biến cách cho điểm.  - HS chú ý nghe.  - Kiểm tra theo nhiều đợt.  - Mỗi đợt 3 HS.  - Mỗi HS tham gia kiểm tra 3 lần.  - Trường hợp đặc biệt GV có thể cho kiểm tra lần 4.  - Khi kiểm tra lần 4, không được quá điểm Khá.  - GV thực hiện lại động tác tâng cầu.  - HS chú ý quan sát.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1 Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2 Nhận xét:  3 Hướng dẫn về nhà:  Ôn bật nhảy.  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  - GV công bố điểm kiểm tra.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rút kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Ngày soạn:22/04/2017

Tiết: 70

**KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT**

**I/ Mục tiêu:**

Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Môn bật nhảy.

Yêu cầu: Các em nắm được các động tác cơ bản và thực hiện được các động tác và nâng cao thành tích.

**II/ Địa điểm và thiết bị dạy học:**

- Sân tập sạch sẽ.

- Còi, 2 đệm.

**III/ Hoạt động của giáo viên và học sinh:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | | PHƯ­­ƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| T/GIAN | S/LẦN |
| **A/ Phần mở đầu:**  1- Nhận lớp:  Nắm sĩ số:  Phổ biến nội dung, yêu cầu.  2- Khởi động:  - Chung: Xoay các khớp cổ chân, cổ tay.......  Tập 4 động tác thể dục.  - Chuyên môn: ép dọc, ép ngang......... | 6 - 8'  2'  4'  2' |  | - Lớp trư­ởng tập hợp hàng dọc, báo cáo sĩ số.  - GV kiểm tra t­­ư cách, phổ biến nội dung, yêu cầu.  - Lớp trư­­ởng hư­­ớng dẫn khởi động.  **Đội hình nhận lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x |
| **B/ Phần cơ bản:**  1- Kiểm tra bài cũ:  ? Bật nhảy bằng 2 chân.  ? Bật nhảy bằng một chân vào đệm.  2- Bài mới:  Bật nhảy:  - Một số động tác bổ trợ.  - Kĩ thuật bật nhảy bằng 2 chân.  - Kĩ thuật trên không.  - Toàn bộ kĩ thuật bật nhảy.  - Trò chơi:  "Người thừa thứ 3"  - Kiểm tra một số HS.  3- Củng cố:  Kĩ thuật bật nhảy. | 30 - 32'  3'  26'  3' | 5 lần  7 lần | - GV gọi 1 -2 em lên thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét đánh giá.  - GV đánh giá cho điểm.  - GV làm mẫu phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hướng dẫn 1 nhóm (cả lớp) tập trước một vài lần.  - GV chia nam, nữ riêng để tập luyện.  - GV hướng dẫn chung.  - GV quan sát sửa sai.  - Khi cần GV làm mẫu lại.  - GV hướng dẫn chơi.  - GV gọi HS thực hiện.  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét đánh giá. |
| **C/ Phần kết thúc:**  1- Hồi tĩnh:  Một số động tác thả lỏng  2- Nhận xét:  3- Hướng dẫn về nhà:  Chạy bền 500m. | 5 - 7'  2'  2'  1' |  | - GV hướng dẫn thả lỏng.  - Đội hình hàng ngang.  - GV nhận xét đánh giá giờ học.  **Đội hình xuống lớp**  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - GV hướng dẫn cụ thể cho HS. |

\* **Rút kinh nghiệm**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................