TRƯỜNG THPT DƯƠNG VĂN THÌ

**TỔ TD - GDQP-AN**

1. **NỘI DUNG ÔN TẬP KIỂM TRA HỌC KỲ II**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, CẦU LÔNG - KHỐI 11**

**Chủ đề 5: Phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay**

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

**Chủ đề 6: Phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay**

- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

- Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay

- Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay

**Chủ đề 7: Chiến thuật thi đấu đơn**

- Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn

- Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn

- Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn

**B. NỘI DUNG ÔN TẬP KIỂM TRA HỌC KỲ II**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, BÓNG CHUYỀN - KHỐI 11**

**Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng**

- Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

- Kỹ thuật đập bóng xoay người

**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu cơ bản**

- Chiến thuật tấn công đội hình 2 - 4

- Chiến thuật phòng thủ đội hình 6 tiến

\* Bài test kiểm tra thể lực chung: theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, năm 2008, *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Bộ GD&ĐT.*

1. Bật xa tại chỗ (cm)

2. Nằm ngửa gập bụng (lần)

3. Chạy 30m XPC (giây)

4. Chạy tùy sức 5 phút (m)

5. Chạy 1.500m