GIÁO ÁN

TIẾT 1: - Giới thiệu: Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 11 (tóm tắt)

 - Học: + Động tác 1 - 2 (bài TDNĐ đối với nữ).

 + Động tác 1 - 6 (bài TDPT chung đối với nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh sơ bộ nắm được mục tiêu, nội dung chương trình thể dục lớp 10. Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được các động tác 1 - 2(bài TDNĐ) đối với nữ và động tác 1 - 6 (bài TDPT chung) đối với nam.

 - Giúp học sinh cũng cố và nâng cao sức khoẻ.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
| TG | SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp- ép dây chằng | 8Phút | 2lx8n/1đ.tác | - Giáo viên và học sinh làm quen và làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Giới thiệu: - Mục tiêu chương trình TD lớp 11.+ Mục tiêu chung.+ Mục tiêu cụ thể.- Nội dung chương trình TD lớp 11 gồm: Lí thuyết chung, thể dục, chạy tiếp sức, chạy bền, nhảy xa ưỡn thân, nhảy cao nằm nghiêng, đá cầu, cầu lông và 2 trong 5 môn thể thao tự chọn.2.2 Học:\* Động tác 1 - 2 (bài TDNĐ đối với nữ).- Động tác 1: Đánh hông.- Động tác 2: Phối hợp.-Tập liên kết động tác 1và 2\* Động tác 1 - 6 (bài TDPT chung đối với nam).  2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 1 - 2 (bài TDNĐ đối với nữ) và động tác 1 - 6 (bài TDPT chung đối với nam).  | 32Phút | 4lx8n4lx8n4lx8n/1đ.tác4lần | - GV giới thiệu một cách rõ ràng, ngắn gọn, chính xác. Đội hình giới thiệu\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV- GV chia lớp thành 2 nhóm chính (1 nhóm nam, 1 nhóm nữ).- GV nêu tên động tác (nếu có), đứng ngược chiều làm mẫu nhanh, chậm, kết hợp phân tích động tác. Sau đó đứng cùng chiều, vừa tập vừa hô cho từng nhóm tập theo 1lần.Đội hình tập đồng loạt \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV quan sát, sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện lại, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*   \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 20 tháng 8 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

 Ngày 20 tháng 8 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 2: - Chạy tiếp sức: + Học: Cách trao – nhận gậy

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 2 (nữ); Động tác 1- 6 (nam).

 + Học: Động tác 3 (nữ); Động tác 7 – 15 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện tương đối đúng các động tác 1 – 2 (nữ); động tác 1- 6 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 3 (nữ); động tác 7 – 15 (nam).

 - Giúp học sinh biết và bước đầu thực hiện được cách trao – nhận gậy trong chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
| TG | SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 1 - 2 (bài TDNĐ đối với nữ) và động tác 1 - 6 (bài TDPT chung đối với nam). | 10Phút | 2lx8n/1đ.tác | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Học cách trao – nhận gậy. Có 2 cách trao nhận gậy:- Cách 1: Trao - nhận gậy từ dưới lên.- Cách 1: Trao - nhận gậy từ trên xuống.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 2 (nữ).+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Tập liên kết đ.tác 1- 2(nữ).- Học động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.- Tập liên kết đ.tác 1- 3(nữ)- Ôn động tác 1- 6 (nam). - Học động tác7 – 15 (nam) - Tập động tác 1- 15 (nam). 2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 3 (bài TDNĐ đối với nữ) và động tác 7 - 15 (bài TDPT chung đối với nam). | 30Phút | 4lx8n4lx8n2lx8n/1đ.tác4lx8n4lx8n/ 1đ.tác1lần2lần1lần | - GV giới thiệu và làm mẫu từng cách trao nhận gậy, sau đó cho học sinh tập cách trao nhận gậy từ dưới lên.Đội hình giới thiệu \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\* \*\* \*GV \*\* \*\*  - GV chia lớp thành 2 nhóm chính (1 nhóm nam, 1 nhóm nữ): 1 nhóm ôn cũ. Nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn học mới. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV quan sát, sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện lại, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. |  5 Phút  |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*   \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*  \*GV  |

GIÁO ÁN

TIẾT 3: - Chạy tiếp sức: + Học: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do

 giáo viên chọn).

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 3 (nữ); Động tác 1- 15 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh thông hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 3 (nữ); động tác 1- 15 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được bài tập 1, 2 và một số động tác bổ trợ cho chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 1 - 3 (bài TDNĐ đối với nữ). | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Học bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do giáo viên chọn).- Bài tập 1: Tại chỗ tập động tác trao tín gậy.- Bài tập 2: Tại chỗ tập động tác tay không nhận tín gậy.- Tập một số động tác bổ trợ.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 3 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Tập liên kết động tác 1- 3 (nữ)- Ôn động tác 1- 15 (nam).  2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại bài tập 1 và 2 (trang 48 - 49). | 30Phút | 3lần3lần4lx8n4lx8n4lx8n4lx8n/đ.tác3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm: 1 nhóm ôn lại các động tác thể dục đã học, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn học các nội dung chạy tiếp sức. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV cho học sinh tập đồng loạt rồi chia tổ tập thi vơi nhau.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 27 tháng 8 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 4: - Chạy tiếp sức: + Ôn: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do

 giáo viên chọn).

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 3 (nữ); Động tác 1- 15 (nam).

 + Học: Động tác 4 (nữ); Động tác 16 - 20 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh thông hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 3 (nữ); động tác 1- 15 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 4 (nữ); Động tác 16 - 20 (nam).

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng bài tập 1, 2 và một số động tác bổ trợ cho chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại bài tập 1 và 2 (trang 48 - 49). | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do giáo viên chọn).- Bài tập 1: Tại chỗ tập động tác trao tín gậy.- Bài tập 2: Tại chỗ tập động tác tay không nhận tín gậy.- Tập một số động tác bổ trợ.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 3 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Tập liên kết động tác 1- 3 (nữ)- Học động tác 4 (nữ): Nhảy- Tập liên kết động tác 1 – 4 (nữ).- Ôn động tác 1- 15 (nam). - Học động tác 16 - 20 (nam)- Tập động tác 1 – 20 (nam).2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 4 (nữ); Động tác 16 - 20(nam) | 30Phút | 4lần4lần2lx8n2lx8n2lx8n2lx8n/đ.tác4lx8n4lx8n/đ.tác1lần2lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn các bài tập chạy tiếp sức, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn ôn và học bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV cho học sinh tập đồng loạt rồi chia tổ tập thi vơi nhau.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 27 tháng 8 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 5: - Chạy tiếp sức: + Học: Xuất phát của người số 1; Bài tập 3 và 4;

 Xuất phát của người nhận tín gậy số 2,3,4.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 4 (nữ); Động tác 1- 20 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh thông hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 4 (nữ); động tác 1- 20 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được bài tập 3, 4 và kĩ thuật xuất phát của người số 1 (xuất phát thấp với gậy), người số 2,3,4 (xuất phát cao) trong chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 16 – 20 (nam). | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Học- Bài tập 3: Từng đôi tại chỗ tập trao – nhận tín gậy.- Bài tập 4: Phối hợp trao -nhận tín gậy.- Xuất phát của người số 1 ( xuất phát thấp với tín gậy)- Xuất phát của người nhận tín gậy số 2,3,4 ( xuất phát cao 3 điểm chống và quay mặt về sau).2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 4 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4: Nhảy+ Tập liên kết động tác 1- 4 (nữ)- Ôn động tác 1- 20 (nam). 2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại bài tập 4 (trang 50) và kĩ thuật xuất phát của người số 1, người số 2,3,4. | 30Phút | 2lần2lần2lần2lần2lx8n2lx8n2lx8n2lx8n4lx8n/đ.tác3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm: 1 nhóm ôn lại các động tác thể dục đã học, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn học các nội dung chạy tiếp sức. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập. - Tập bài thể dục đồng loạt, các bài tập nội dung chạy tiếp sức thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌  \*CS- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 4 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 6: - Chạy tiếp sức: + Ôn: Xuất phát của người số 1; Bài tập 3 và 4;

 Xuất phát của người nhận tín gậy số 2,3,4.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 4 (nữ); Động tác 1- 20 (nam).

 + Học: Động tác 5 - 6 (nữ); Động tác 21- 30 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 4 (nữ); động tác 1- 20 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 5 - 6 (nữ); động tác 21- 30 (nam).

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng bài tập 3, 4; kĩ thuật xuất phát của người số 1 (xuất phát thấp với gậy), người số 2,3,4 (xuất phát cao) trong chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại bài tập 4 (trang 50) và kĩ thuật xuất phát của người số 1, người số 2,3,4. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn- Bài tập 3: Từng đôi tại chỗ tập trao - nhận tín gậy.- Bài tập 4: Phối hợp trao -nhận tín gậy.- Xuất phát của người số 1 ( xuất phát thấp với tín gậy)- Xuất phát của người nhận tín gậy số 2,3,4 ( xuất phát cao 3 điểm chống và quay mặt về sau).2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 4 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4: Nhảy+ Tập liên kết động tác 1- 4 (nữ)- Học động tác 5 (nữ): Di chuyển ngang.- Học động tác 6 (nữ): Lưng.- Tập liên kết động tác 1- 6 (nữ).- Ôn động tác 1- 20 (nam). - Học động tác 21- 30 (nam).- Tập động tác 1 - 30 (nam).2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 5 - 6 (nữ); Động tác 21 - 30(nam).  | 30Phút | 2lần2lần2lần2lần4lx8n/đ.tác4lx8n4lx8n2lx8n/đ.tác1lần2lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn các bài tập chạy tiếp sức, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn ôn và học bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV cho học sinh thực hiện bài thể dục đồng loạt, các bài tập nội dung chạy tiếp sức cho thực hiện theo nhóm.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌  \*CS- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 4 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 7: - Chạy tiếp sức: + Ôn: Phối hợp của người trao - nhận tín gậy hoặc

 nội dung do giáo viên chọn.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 6 (nữ); Động tác 1- 30 (nam).

 + Học: Động tác 7 (nữ).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 6 (nữ); động tác 1- 30 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 7 (nữ).

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật trao – nhận tín gậy trong chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 5 - 6 (nữ); Động tác 21 - 30(nam).  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn phối hợp của người trao - nhận tín gậy hoặc nội dung do giáo viên chọn.- Tập từng đôi di chuyển bám đuổi khi có tín hiệu thì trao - nhận tín gậy.- Từng đôi thực hiện kĩ thuật xuất phát (người xp thấp, người xp cao) và trao – nhận tín gậy trong khu vực quy định với tốc độ trung bình.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 6 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4 (nữ): Nhảy+ Động tác 5 (nữ): Di chuyển ngang.+ Động tác 6 (nữ): Lưng.- Tập liên kết động tác 1- 6 (nữ)- Học động tác 7 (nữ): Bật nhảy co gối.- Tập liên kết động tác 1- 7 (nữ).- Ôn động tác 1- 30 (nam). 2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 7 (nữ) và bài tập từng đôi xuất phát rồi trao – nhận tín gậy trong khu vực quy định. | 30Phút | 3lần2lần4lx8n/đ.tác4lx8n4lx8n/đ.tác3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn các bài tập chạy tiếp sức, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn ôn và học bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV cho học sinh thực hiện bài thể dục đồng loạt, các bài tập nội dung chạy tiếp sức cho thực hiện theo nhóm.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng  \*CS\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌ xp1 xp2 Khu vực trao - nhận gậy- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 11 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 8: - Chạy tiếp sức: + Ôn: Phối hợp của người trao - nhận tín gậy hoặc

 nội dung do giáo viên chọn.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 7 (nữ); Động tác 1- 30 (nam).

 + Học: Động tác 8 (nữ); Động tác 31- 40 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 7 (nữ); động tác 1- 30 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 8 (nữ), động tác 31- 40 (nam).

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật trao – nhận tín gậy trong chạy tiếp sức.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 5 - 6 (nữ); Động tác 21 - 30(nam).  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn phối hợp của người trao - nhận tín gậy hoặc nội dung do giáo viên chọn.- Tập từng đôi di chuyển bám đuổi khi có tín hiệu thì trao - nhận tín gậy.- Từng đôi thực hiện kĩ thuật xuất phát (người xp thấp, người xp cao) và trao – nhận tín gậy trong khu vực quy định.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 7 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4 (nữ): Nhảy+ Động tác 5 (nữ): Di chuyển ngang.+ Động tác 6 (nữ): Lưng.+ Động tác 7 (nữ): Bật nhảy co gối.- Tập liên kết động tác 1- 7 (nữ)- Học động tác 8 (nữ): Bật nhảy thẳng chân. - Tập liên kết động tác 1- 8 (nữ).- Ôn động tác 1- 30 (nam).- Học động tác 31- 40 (nam)- Tập động tác 21 - 40 (nam) 2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 8 (nữ); Động tác 31- 40 (nam). | 30Phút | 2lần3lần4lx8n/đ.tác4lx8n2lx8n/đ.tác1lần2lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn các bài tập chạy tiếp sức, nhóm còn lại giáo viên hướng dẫn ôn và học bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng  \*CS\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌ xp1 xp2 Khu vực trao - nhận gậy- GV cho học sinh thực hiện bài thể dục đồng loạt, các bài tập nội dung chạy tiếp sức cho thực hiện theo nhóm.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 11 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 9: - Chạy tiếp sức: + Học: Một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh

 ( Phần chạy tiếp sức 4 x 100m).

 + Ôn: Nội dung do giáo viên chọn.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 8 (nữ); Động tác 1- 40 (nam).

 + Học: Động tác 9 (nữ); Động tác 41- 50 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng các động tác 1 – 8 (nữ); động tác 1- 40 (nam). Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được động tác 9 (nữ), động tác 41- 50 (nam).

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật trao – nhận tín gậy trong chạy tiếp sức. Đồng thời biết một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh ( Phần chạy tiếp sức 4 x 100m).

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại động tác 8 (nữ) ; Động tác 31- 40 (nam).  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn nội dung do giáo viên chọn.- Từng đôi thực hiện kĩ thuật xuất phát (người xp thấp, người xp cao) và trao – nhận tín gậy trong khu vực quy định.- Học một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh ( Phần chạy tiếp sức 4 x 100m). + Luật tín gậy.+ Luật đường chạy.+ Luật thi đấu.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 8 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4 (nữ): Nhảy+ Động tác 5 (nữ): Di chuyển ngang.+ Động tác 6 (nữ): Lưng.+ Động tác 7 (nữ): Bật nhảy co gối.+ Động tác 8 (nữ): Bật nhảy thẳng chân. - Tập liên kết động tác 1- 8 (nữ)- Học động tác 9 (nữ): Kẻng gót từng chân. - Tập liên kết động tác 1- 9 (nữ).- Ôn động tác 1- 40 (nam).- Học động tác 41- 50 (nam)- Tập động tác 31 - 40 (nam)2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại động tác 9 (nữ) ; Động tác 41- 50 (nam). | 30Phút | 3lần4lx8n/đ.tác4lx8n2lx8n/đ.tác1lần2lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm học các nội dung chạy tiếp sức, nhóm còn lại học bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV đến từng nhóm hướng dẫn nội dung học mới và cử cán sự lớp quản lí, điều hành các nhóm tập.Đội hình giới thiệu luật \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\* \*\* \*GV \*\* \*\* Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng  \*CS\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌ xp1 xp2 Khu vực trao - nhận gậy- GV cho học sinh thực hiện bài thể dục đồng loạt, bài tập nội dung chạy tiếp sức cho thực hiện theo nhóm.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 18 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 10: - Chạy tiếp sức: + Ôn: Nội dung do giáo viên chọn.

 - Bài thể dục: + Ôn: Động tác 1- 9 (nữ); Động tác 1- 50 (nam).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục các động tác 1 – 9 (nữ); động tác 1- 50 (nam).

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật chạy tiếp sức

 ( hai người).

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 15 – 20 tín gậy, 4cờ báo hiệu.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Nhắc lại luật thi đấu trong chạy tiếp sức 4 x100m.  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên trả lời, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Chạy tiếp sức: Ôn nội dung do giáo viên chọn.- Từng đôi thực hiện kĩ thuật xuất phát (người xp thấp, người xp cao) và trao – nhận tín gậy trong khu vực quy định.2.2 Bài thể dục: - Ôn động tác 1- 9 (nữ)+ Động tác 1 (nữ): Đánh hông.+ Động tác 2 (nữ): Phối hợp.+ Động tác 3 (nữ): Di chuyển tiến, lùi.+ Động tác 4 (nữ): Nhảy+ Động tác 5 (nữ): Di chuyển ngang.+ Động tác 6 (nữ): Lưng.+ Động tác 7 (nữ): Bật nhảy co gối.+ Động tác 8 (nữ): Bật nhảy thẳng chân. + Động tác 9 (nữ): Kẻng gót từng chân. - Tập liên kết động tác 1- 9 (nữ).- Ôn động tác 1- 50 (nam).2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại bài tập phần chạy tiếp sức. | 30Phút | 4lần3lần mỗilần4lx8n/đ.tác3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn bài tập chạy tiếp sức, nhóm còn lại ôn bài thể dục. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập đồng loạt  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CS- GV đến từng nhóm quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV cho học sinh thực hiện bài thể dục đồng loạt, bài tập nội dung chạy tiếp sức cho thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng.Đội hình tập theo nhóm, luân phiên quay vòng  \*CS\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌ xp1 xp2 Khu vực trao - nhận gậy- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 18 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 11: Chạy tiếp sức: Kiểm tra

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp đánh giá được khả năng phối hợp trao – nhận tín gậy của học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 thước dây, 1 dây đích, 1cờ phát lệnh.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. | 7Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu, phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt, theo nhịp hô của cán sự lớp.Đội hình khởi động \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \*\*CSL |
| 2. Phần cơ bản: Kiểm tra - Nội dung kiểm tra: Khả năng phối hợp trao – nhận tín gậy ( do điều kiện sân bãi nên giáo viên cho chạy cự li 2 x 30m) - Thang điểm: Điểm kĩ thuật của các học sinh trong một nhóm là như nhau.+ Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật trao - nhận tín gậy, Phối hợp đúng kĩ thuật ở cuối khu vực quy định, chạy tốc độ cao.+ Điểm 7 – 8: Thực hiện đúng kĩ thuật trao - nhận tín gậy, Phối hợp cơ bản đúng kĩ thuật ở giữa khu vực quy định, chạy tốc độ trên trung bình.+ Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật trao - nhận tín gậy, Phối hợp cơ bản đúng kĩ thuật ở trong khu vực quy định, chạy tốc độ chậm.+ Điểm 3 – 4: Thực hiện được kĩ thuật trao - nhận tín gậy, chạy với tốc độ chậm.+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện được kĩ thuật trao – nhận tín gậy. | 32Phút | 1lần | - GV giới thiệu nội dung kiểm tra, cách cho điểm để học sinh biết. Sau đó cho học sinh thực hiện.Đội hình kiểm tra \*GV \*CS ------------------ -------------\* --------------------------------\* ------------------ ------------- xp1 xp2  Khu vực trao - nhận gậy- GV cử cán sự lớp phát lệnh “vào chỗ”, “sẵn sàng” và “chạy” .- GV gọi lần lượt 1 hoặc 2 nhóm vào kiểm tra ( nhóm nam riêng, nhóm nữ riêng ).- Do thời gian kiểm tra có hạn nên học sinh xuất phát thấp không dùng bàn đạp, nhưng phải xuất phát thấp với 4 điểm chống.- GV quan sát và chấm điểm.Chú ý:+ Những học sinh vì điều kiện sức khoẻ không thể kiểm tra thực hành được thì cho điểm bằng câu hỏi lí thuyết. + GV Có thể cộng thêm điểm đối với những em có ý thức cao trong quá trình học tập và kĩ thuật tốt.  |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ kiểm tra, điểm học sinh đạt được và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”.  | 6Phút |  | - Tập hồi tĩnh theo phương pháp đồng loạt.Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \*\*GVĐội hình NX, XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 24 tháng 9 năm 2008

Người soạn: **Lê Bạch Dương**

GIÁO ÁN

TIẾT 12: Lý thuyết: Nguyên tắc vừa sức.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh biết những điểm cơ bản của nguyên tắc vừa sức trong tập luyện thể dục thể thao. Đồng thời biết vận dụng những hiểu biết trên vào tập luyện, thi đấu.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại phòng học của lớp.

 - Phương tiện: Giáo án, tài liệu tham khảo.

III. Tiến trình lên lớp:

1. Phần mở đầu: (3 phút)

 - Nhận lớp, kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

2. Phần cơ bản: (40 phút)

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp |
| 2.1 Lý thuyết: Nguyên tắc vừa sức trong tập luyện thể dục thể thao. 2.1.1 Khái niệm: NTVS là một trong những nguyên tắc sư phạn của giảng dạy và tập luyện TDTT. Tập luyện TDTT muốn đạt hiệu quả thì các bài tập phải phù với những đặc điểm về trí tuệ, sức khoẻ, giới tính…2.1.2 Nội dung:- Theo NTVS việc lựa chọn và thực hiện các bài tập để học kĩ thuật động tác, phát triển các tố chất thể lực cần phải phù hợp với sức khoẻ, giới tính, trình độ vận động và thể lực của người tập.- Tuy nhiên vừa sức không có nghĩa là không có khó khăn, mà ngược lại để thực hiện các yêu cầu tập luyện người tập cần phải có sự nỗ lực rất lớn về thể chất và tinh thần.- Những bài tập quá dễ, thực hiện với số lần lặp lại nhỏ hoặc thực hiện trong thời gian ngắn, sẽ không mang lại hiệu quả tập luyện.2.1.3 Yêu cầu: - Khi tiến hành tập luyện TDTT các em cần có kế hoạch tự theo dõi, kiểm tra để xác định mức độ phù hợp của LVĐ tập luyện và ảnh hưởng của nó đối với thể lực và sức khoẻ.- Có thể căn cứ vào một số dấu hiệu cơ bản để theo dõi, kiểm tra như sau:+ Mạch đập+ Lượng mồ hôi.+ Màu da.+ Cảm giác chủ quan.+ Ăn uống.+ Giấc ngủ.2.2 Cũng cố bài:- GV đưa câu hỏi ⭢ Học sinh trả lời ⭢ GV hệ thống lại kiến thức. | - Giáo viên dùng phương pháp thuyết trình, kết hợp với các ví dụ, dẫn chứng cụ thể....- Giáo viên đưa ra các câu hỏi liên quan tới nội dung bài học để học sinh tư duy và trả lời.­- Giáo viên cần nêu bật được ý nghĩa vấn đề, nhấn mạnh ở những nội dung cơ bản. |

3. Phần kết thúc: (2 phút)

- GV nhận xét tiết học rồi ra bài tập về nhà cho học sinh.

 Ngày 24 tháng 9 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 13: Bài thể dục: Kiểm tra

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp đánh giá được sự tiếp thu và thực hiện các động tác của bài thể dục

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 bàn, 1 ghế.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng. | 7Phút | 2lx8n/1đt | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV cho học sinh thực hiện đồng loạt, theo nhịp hô của cán sự lớp.Đội hình khởi động \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*CSL |
| 2. Phần cơ bản: Kiểm tra - Nội dung kiểm tra: + Đối với nữ: Tâp 3 động tác liên tiếp của bài thể dục nhịp điệu.+ Đối với nam: Tập 25 động tác của bài thể dục phát triển chung liên hoàn (từ động tác 1 – 25 hoặc động tác 26- 50)- Cách cho điểm: + Điểm 9 -10: Tập đúng kĩ thuật, đẹp và có tính liên hoàn, đúng nhịp điệu.+ Điểm 7 – 8: Tập động tác đúng, có tính liên hoàn và tương đối đẹp.+ Điểm 5 – 6: Tập cơ bản đúng và tương đối đẹp, tuy chưa có tính liên hoàn, chưa đúng nhịp.+ Điểm 3 - 4: Tập sai nhiều, động tác xấu và chưa có tính liên hoàn, chưa đúng nhịp.+ Điểm 1 – 2: Tập sai quá nhiều, không nhớ. | 32Phút | 4lx8n/1đt | - GV giới thiệu nội dung kiểm tra, cách cho điểm để học sinh biết. Sau đó gọi từng nhóm 2 - 4 học sinh lên thực hiện một lần.Đội hình kiểm tra\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*  \*⭢   \*⭢ \*GV  \*⭢ \* \* \* \* \* \*\* \*\*\*\*\*\*\* - Học sinh lên bốc thăm động tác và chọn người hô.- GV quan sát và chấm điểm.Chú ý:- Những học sinh vì điều kiện sức khoẻ không thể kiểm tra thực hành được thì cho điểm bằng câu hỏi lí thuyết. - GV Có thể cộng thêm điểm đối với những em có ý thức cao trong quá trình học tập.  |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ kiểm tra, điểm học sinh đạt được và giao bài tập về nhà.- Xuồng lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”.  | 6Phút |  | - Tập hồi tĩnh theo phương pháp đồng loạt.Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \*\*GVĐội hình NX, XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*GV |

GIÁO ÁN

TIẾT 14: - Nhảy cao: Ôn: + Chạy đà - giậm nhảy.

 + Một số động tác bổ trợ (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá): Ôn

 + Một số kĩ thuật di chuyển không bóng.

 + Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 2 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy cũng như một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật di chuyển không bóng và kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4- 6 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.  | 7Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ (do GV chọn).+ Tại chỗ đứng, đá lăng chân.+ Đi 1- 3 bư­ớc - giậm nhảy - đá lăng chân.- Chạy đà - giậm nhảy.+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy co chân qua xà thấp.+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): Ôn- Một số kĩ thuật di chuyển không bóng.+ Chạy nhanh.+ Dừng đột ngột.+ Bật nhảy cao.- Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. + Tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng.+ Tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường zic zăc.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại bài tập chạy đà vuông góc với xà – giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.- Thực hiên kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường zic zăc. | 33Phút | 10lần3lần2lần2lần3lần3lần3lần 1lần 2lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cho học sinh thực hiện các bài tập theo nhóm, luân phiên quay vòng.Đội hình tập bóng đá  \*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* ----------------------⮌   \*CS- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV đến từng nhóm quan sát và sữa sai cho học sinh. Đội hình tập nhảy cao   \*CS \* \* \* \* \* \*- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 1 tháng 10 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 15: - Nhảy cao: +Ôn: Chạy đà - giậm nhảy – trên không hoặc một số

 động tác bổ trợ (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

 + Học kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

 I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 3 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4- 6 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ: Chạy đà vuông góc với xà – giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Đà 1 bước đánh tay kết hợp giậm nhảy, đá lăng.+ Tập mô phỏng động tác chân lăng qua xà.+ Đà 1 – 3 bước giậm nhảy làm động tác qua xà kiểu nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân về trước 20m theo đường zic zăc kết hợp dẫn bóng về theo đường thẳng.- Học kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. + Tập mô phỏng kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng.+ Tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng với bóng.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại bài tập đà 1 – 3 bước giậm nhảy làm động tác qua xà kiểu nằm nghiêng- Thực hiên kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng với bóng. | 30Phút | 4lần4lần3lần2lần2lần2lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV hướng dẫn nội dung học mới, đồng thời quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập bóng đá  \*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* -----------------------⮌\*\*\*\*\* ------------------ ----⮌\*\*\*\*\* ----------------------⮌   \*CS- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV cho học sinh tập mô phỏng nội dung nhảy cao đồng loạt, các bài tập còn lại thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng. Đội hình tập nhảy cao   \* \*CS  \*  \* - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 8 tháng 10 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 16: - Nhảy cao: Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.

 + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và bài tập phát

 triển thể lực (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

 + Học kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4- 6 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiên kt dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng với bóng.  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Đà 1 bước đánh tay kết hợp giậm nhảy, đá lăng.+ Tập mô phỏng động tác qua xà.- Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.+ Đà 3 bước thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.+ Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. + Tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng.+ Tập dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường zic zăc.- Học kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. + Tập mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. + Tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến. 2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến. - Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | 30Phút | 4lần4lần2lần1lần1lần2lần3lần3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV hướng dẫn nội dung học mới, đồng thời quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn nhảy cao   \* \*CS  \*  \*  Đội hình tập mô phỏng \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CSĐội hìnhg tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng. \* \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \* \*- GV cho học sinh thực hiện đồng loạt các nội dung tập mô phỏng. Các nội dung còn lại thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng. - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*GV |

 Ngày 8 tháng 10 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 17: - Nhảy cao: Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.

 + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và bài tập phát

 triển thể lực (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

 + Học kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp kĩ

 thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến.  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.+ Tập mô phỏng động tác qua xà.- Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.+ Đà 3 bước thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.+ Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. + Tập mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. + Tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến. - Học kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.+ Dừng bóng bổng bằng đùi (với bóng tung đến) kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường thẳng.+ Dừng bóng bổng bằng đùi (với bóng tung đến) kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường ziczăc.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (với bóng tung đến) kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân theo đường ziczăc.- Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | 30Phút | 2lần3lần2lần2lần1lần2lần2lần2lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV hướng dẫn nội dung học mới, đồng thời quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn nhảy cao   \* \*CS  \*  \* Đội hình tập dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*CS Đội hình tập mô phỏng \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CSĐội hìnhg tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng. \* \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \* \*- GV cho học sinh thực hiện đồng loạt các nội dung tập mô phỏng. Các nội dung còn lại thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng. - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

GIÁO ÁN

TIẾT 18: - Nhảy cao: Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.

 + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và bài tập phát

 triển thể lực (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp kĩ

 thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

 + Học kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. Đồng thời biết và bước đầu thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Đà tuỳ ý thực hiện 4 giai đoạn nhảy cao nằm nghiêng. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.+ Tập mô phỏng động tác qua xà.- Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật. Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp kĩ thuật dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.- Học kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.+ Tập mô phỏng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng có người giữ.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng.- Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng. | 30Phút | 2lần3lần3lần2lần3lần3lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV hướng dẫn nội dung học mới, đồng thời quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập. Đội hình tập mô phỏng \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*CSĐội hình tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn nhảy cao   \* \*CS  \* Đội hình tập kĩ thuật đábóng bằng mu trong  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV cho học sinh thực hiện đồng loạt các nội dung tập mô phỏng. Các nội dung còn lại thực hiện theo nhóm, luân phiên quay vòng. - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 15 tháng 10 năm 2008

Người soạn: Lê Bạch Dương

 GIÁO ÁN

TIẾT 19: - Nhảy cao: Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.

 + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và bài tập phát

 triển thể lực (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 + Giới thiệu luật bóng đá.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời hiểu biết thêm về luật bóng đá.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.+ Tập mô phỏng động tác qua xà.- Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật. Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng có người giữ.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng.- Giới thiệu luật bóng đá: Luật ném biên.2.3.Cũng cố bài:- Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.- Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng. | 30Phút | 2lần2lần4lần3lần3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học mới nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn nhảy cao   \* \*CS  \*  \* - GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV giới thiệu luật ngắn gọn, đầy đủ, rõ ràng và liên hệ với thực tế.Đội hình tập kĩ thuật đábóng bằng mu trong  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 22 tháng 10 năm 2008

Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 20: - Nhảy cao: Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật.

 + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và bài tập phát

 triển thể lực (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 + Tập thể lực.

 I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh. 1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Nhắc lại luật ném biên . | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên trả lời, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn).+ Chạy đà vuông góc với xà- giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp.+ Tập mô phỏng động tác qua xà.- Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật. Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng có người giữ.+ Tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng.- Tập thể lực.+ Lò cò bằng một chân 20 – 30m.+ Bật cóc 10 – 20m.2.3.Cũng cố bài:- Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.- Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng. | 30Phút | 2lần2lần4lần3lần3lần1lần 1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn nhảy cao   \* \*CS  \*  \* - GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hình tập kĩ thuật đábóng bằng mu trong  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV cho học sinh tập thể lực vào gần cuối tiết học.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 22 tháng 10 năm 2008

Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 21: Lí thuyết: Nguyên tắc hệ thống.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh biết những điểm cơ bản của nguyên tắc hệ thống trong tập luyện thể dục thể thao. Đồng thời biết vận dụng những hiểu biết trên vào tập luyện, thi đấu.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại phòng học của lớp.

 - Phương tiện: Giáo án, tài liệu tham khảo.

III. Tiến trình lên lớp:

1. Phần mở đầu: (5 phút)

 - Nhận lớp, kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

 - Kiểm tra bài cũ: GV đưa câu hỏi ⭢ Học sinh trả lời ⭢ GV nhận xét và cho điểm.

2. Phần cơ bản: (38 phút)

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp |
| 2.1 Lý thuyết: Nguyên tắc hệ thống trong tập luyện thể dục thể thao. 2.1.1 Khái niệm: NT hệ thống là một trong những nguyên tắc sư phạn chỉ rõ giảng dạy và tập luyện TDTT cần dựa trên cơ sở khoa học, phải được tiến hành theo một trật tự, một cấu trúc thống nhất và chặt chẽ.2.1.2 Nội dung:Theo nguyên tắc tập luyện hệ thống, quá trình tập luyện TDTT muốn đạt được hiệu quả cao cần phải đảm bảo tính mục đích, tính tuần tự và tính liên tục.- Muốn tiếp thu được các kĩ năng, kĩ xảo vận động cũng như phát triển được các tố chất thể lực thì các em cần hiểu được mục đích, nội dung của bài tập …- Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ dẫn đến quá trình thích ứng nâng cao sưc khoẻ, nâng cao trình độ thể lực và mức độ hoàn thiện các kĩ năng kĩ xảo vận động. Ngừng tập luyện sẽ làm giảm dần và mất đi các thích ứng đã đạt được.2.1.3 Yêu cầu: - Tập luyện thể dục thể thao cần phải tiến hành một cách có chủ đích, có kế hoạch.- Sắp xếp nội dung các buổi tập cần chú ý đến tính tuần tự và mối liên hệ lẫn nhau giữa chúng.- Cần tập luyện thường xuyên, liên tục, tránh nghỉ tập luyện quá dài.2.2 Cũng cố bài:- GV đưa câu hỏi ⭢ Học sinh trả lời ⭢ GV hệ thống lại kiến thức. | - Giáo viên dùng phương pháp thuyết trình, kết hợp với các ví dụ, dẫn chứng cụ thể....- Giáo viên đưa ra các câu hỏi liên quan tới nội dung bài học để học sinh tư duy và trả lời.­- Giáo viên cần nêu bật được ý nghĩa vấn đề, nhấn mạnh ở những nội dung cơ bản. |

3. Phần kết thúc: (2 phút)

- GV nhận xét tiết học rồi ra bài tập về nhà cho học sinh.

 Ngày 29 tháng 10 năm 2008

 Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 22: - Nhảy cao: + Ôn: Hoàn chỉnh kĩ thuật, một số bài tập nâng cao

 thành tích (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

 + Giới thiệu luật bóng đá (tiếp).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn là chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng. Đồng thời nâng cao thành tích nhảy cao.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. Đồng thời hiểu biết thêm về luật bóng đá.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến.  | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật: Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà thấp.- Một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn): Thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà cao dần. 2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. + Tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến cách xa 3m. + Tập dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến cách xa 5m. - Giới thiệu luật bóng đá (tiếp): Luật quả phát bóng.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại toàn bộ kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xào trung bình.- Thực hiện lại KT dừng bóng bổng bằng đùi với bóng có người tung đến cách xa 5m.  | 30Phút | 2lần2- 4lần3lần3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập nhảy cao   \* \*CS  \*  \* - GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hìnhg tập dừng bóng bổng bằng đùi. \* \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \* \*- GV giới thiệu luật ngắn gọn, đầy đủ, rõ ràng và liên hệ với thực tế.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 7 tháng 10 năm 2008

Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 23: - Nhảy cao: + Ôn: Hoàn chỉnh kĩ thuật, một số bài tập nâng cao

 thành tích (do GV chọn).

 + Học: Một số điểm trong luật điền kinh (phần nhảy

 cao).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Học kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài

 bàn chân kết hợp KT đá bóng bằng mu trong bàn chân

 + Giới thiệu luật bóng đá (tiếp).

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng. Đồng thời hiểu biết một số điểm trong luật điền kinh (phần nhảy cao).

 - Giúp học sinh biết và bước đầu thực hiện được bài tập phối hợp kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời hiểu biết thêm về luật bóng đá.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Nhắc lại luật quả phát bóng. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên trả lời, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật: Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà thấp.- Một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn): Thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà cao dần. - Học: Một số điểm trong luật điền kinh (phần nhảy cao).+ Một số quy định chung.+ Những trường hợp phạm quy.2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Học: Phối hợp dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân với đá bóng bằng mu trong bàn chân - Giới thiệu luật bóng đá (tiếp): Luật những lỗi phạt trực tiếp.2.3.Cũng cố bài:- Nhắc lại những trường hợp phạm quy trong nhảy cao và những lỗi phạt trực tiếp trong bóng đá. | 30Phút | 1lần2- 4lần 3lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn và học nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.Đội hình tập nhảy cao   \* \*CS  \*  \*  Đội hình tập bóng đá\*\*\*\*\* - - - - - - - - -\*\*\*\*\* - - - - - - - - -\*\*\*\*\* - - - - - - - - -- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV giới thiệu luật ngắn gọn, đầy đủ, rõ ràng và liên hệ với thực tế.- GV chọn một vài học sinh lên nhắc lại, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

Ngày 8 tháng 10 năm 2008

Người soạn: Lê Bạch Dương

GIÁO ÁN

TIẾT 24: - Nhảy cao: + Ôn: Hoàn chỉnh kĩ thuật, một số bài tập nâng cao

 thành tích (do GV chọn).

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài

 bàn chân kết hợp KT đá bóng bằng mu trong bàn chân

 + Tập thể lực.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện tương đối đúng bài tập phối hợp kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân sau đó đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Nhắc lại những trường hợp phạm quy trong nhảy cao. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên trả lời, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật: Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà thấp.- Một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn): Thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà cao dần. 2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp KT đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Tập thể lực.( thực hiện cuối phần cơ bản)+ Lò cò bằng một chân 20 – 30m.+ Bật cóc 10 – 20m.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại KT dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân kết hợp đá bóng bằng mu trong bàn chân. | 30Phút | 1lần2- 4lần 3lần1lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập nhảy cao   \* \*CS  \*  \*  Đội hình tập bóng đá\*\*\*\*\* - - - - - - - - -\*\*\*\*\* - - - - - - - - -\*\*\*\*\* - - - - - - - - -  \*CS - GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

GIÁO ÁN

TIẾT 25: - Nhảy cao: + Ôn: Hoàn chỉnh kĩ thuật, một số bài tập nâng cao

 thành tích (do GV chọn) hoặc kiểm tra thử.

 - Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 + Phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp

 KT dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 + Tập thể lực.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện thuần thục 4 giai đoạn kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng.

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện tương đối đúng bài tập phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp KT dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 1 bộ cột sào nhảy cao, 4cờ báo hiệu, 4 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Nhắc lại những lỗi phạt trực tiếp trong bóng đá. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên trả lời, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Nhảy cao: Ôn - Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật: Đà tuỳ ý thực hiện toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà thấp.- Một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn): Thực hiện toàn bộ kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng với mức xà cao dần. 2.2 Thể thao tự chọn (Bóng đá): - Tập phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi với KT dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.- Tập thể lực.( thực hiện cuối phần cơ bản)+ Lò cò bằng một chân 20 – 30m.+ Bật cóc 10 – 20m.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp KT dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.  | 30Phút | 1lần2- 4lần 3lần1lần1lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn nội dung nhảy cao, nhóm còn lại ôn nội dung bóng đá. Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hình tập nhảy cao   \* \*CS  \*  \*  - GV quan sát và sữa sai cho học sinh. Đội hình tập luyện (nữ) phục vụ bóng\* - - - -\* - - - - -  \* - - - -\* - - - - - \*CSL - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

GIÁO ÁN

TIẾT 26: Nhảy cao: Kiểm tra

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp đánh giá đ­ược khả năng thực hiện kĩ thuật và thành tích nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” của từng học sinh.

 - Cũng cố và nâng cao thể lực học sinh .

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trư­ờng.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án; 1 bộ cột, sào nhảy cao; 1 th­ước đo; 1 Còi.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ượng | Ph­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­ước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. | 7Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu, phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt, theo nhịp hô của cán sự lớp.Đội hình khởi động \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*CSL |
| 2. Phần cơ bản:Nhảy cao: Kiểm tra - Nội dung kiểm tra: Kĩ thuật và thành tích nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” - Cách cho điểm: + Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật cả 4 giai đoạn. Thành tích đạt 1,30 m (nam) và 1,15 m (nữ).+ Điểm 7 – 8: Thực hiện cơ bản đúng cả 4 giai đoạn kĩ thuật. Thành tích đạt 1,20 m (nam) và 1,05 m (nữ).+ Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật giai đoạn trên không. Thàng tích đạt 1,10 m (nam) và 0,95 m (nữ).+ Điểm 3 – 4: Thực hiện không đúng kĩ thuật giai đoạn trên không. Thành tích đạt 1,10m (nam) và 0,95 m (nữ).+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật và không đạt được thành tích tối thiểu là 1,10 m (nam) và 0,95 m (nữ). | 32Phút | 3lần | - GV giới thiệu nội dung kiểm tra, cách cho điểm để học sinh biết. Sau đó chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm khoảng 5- 10 học sinh nam riêng, nữ riêng.- GV cho đặt ở 3 mức xà khác nhau, từ thấp đến cao cho nam, nữ riêng. ở mỗi mức xà học sinh đ­ược nhảy tối đa 3 lần. Nếu nhảy lần 1 học sinh đã nhảy qua, thì không cần nhảy lần 2, nếu cả 3 lần đều rơi xà thì không đư­ợc nhảy ở mức xà cao hơn.Đội hình kiểm tra   \* \* GV \* \* \*- Cán sự lớp đo và đọc thành tích, giáo viên kết hợp với việc quan sát kĩ thuật để chấm điểm.Chú ý: Có thể cộng thêm điểm đối với những em có ý thức cao trong quá trình học tập. |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ kiểm tra, điểm học sinh đạt đ­ược và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giáo viên hô “giải tán”. + Học sinh hô “khoẻ”.  | 6Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang.Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \*\*GVĐội hình NX, XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 16 tháng 11 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 27: Thể thao tự chọn (Bóng đá): Ôn

 + Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

 + Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 + Tập thể lực.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, phương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trường.

 - Phương tiện: Giáo án, 1 Còi, 4cờ báo hiệu, 6 - 8 quả bóng đá.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. 1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1 Thể thao tự chọn (Bóng đá): Ôn- Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. - Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.- Tập thể lực.( thực hiện cuối phần cơ bản)+ Lò cò bằng một chân 20 – 30m.+ Bật cóc 10 – 20m.2.3.Cũng cố bài:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.  | 30Phút | 6lần5lần 1lần1lần  | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng): 1 nhóm ôn KT dừng bóng bổng bằng đùi. nhóm còn lại ôn KT đá bóng bằng mu trong bàn chân.Sau đó đổi nội dung và vị trí tập luyện.- GV cử cán sự lớp quản lí và điều hành các nhóm tập.Đội hìnhg tập dừng bóng bổng bằng đùi  \* \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \* \*Đội hình tập kĩ thuật đábóng bằng mu trong  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV quan sát và sữa sai cho học sinh.- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV Đội hình NX,XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 16 tháng 11 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 28: Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 - Ôn: Phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết

 hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 - Đấu tập.

I. Mục, tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện tương đối đúng bài tập phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời giúp học sinh làm quen với hình thức thi đấu.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ơng tiện:

 - Địa điểm: Tại sân TD của tr­ờng.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ợng | Ph­ơng pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­ớc nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi . | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1TTTC (Bóng đá): - Ôn: Phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Đấu tập+ Do điều kiện sân bãi, nên giáo viên cho học sinh thi đấu sân 7 ng­ười. + GV cho 14 em vào thi đấu những em còn lại dự bị, quan sát và học hỏi.2.2.Cũng cố bài:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợpdẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân. | 30Phút | 3 - 5lần  | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng) tập luyện theo sự quản lí của cán sự lớp.- GV quan sát sữa sai cho học sinh.  Đội hình tập luyện phục vụ bóng\* - - - - \*- - - - -\* - - - -\* - - - - -  \* - - - -\* - - - - - \*CSL  Đội hình đấu tập  \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*\* \*\* \*- GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 23 tháng 11 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 29: Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 - Ôn: Phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết

 hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.

 - Đấu tập.

I. Mục, tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh hiểu và thực hiện tương đối đúng bài tập phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân. Đồng thời giúp học sinh làm quen với hình thức thi đấu.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ơng tiện:

 - Địa điểm: Tại sân TD của tr­ờng.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ợng | Ph­ơng pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­ớc nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại kĩ thuật dẫn bóng kết hợp đá bóng bằng mu trong bàn chân. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1TTTC (Bóng đá): - Ôn: Phối hợp kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân.- Đấu tập+ Do điều kiện sân bãi, nên giáo viên cho học sinh thi đấu sân 7 ng­ười. + GV cho 14 em vào thi đấu những em còn lại dự bị, quan sát và học hỏi.2.2.Cũng cố bài:- Nhắc lại một số điều luật bóng đá đã học. | 30Phút | 3 - 5lần  | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng) tập luyện theo sự quản lí của cán sự lớp.- GV quan sát và sữa sai cho học sinh. Đội hình tập luyện phục vụ bóng\* - - - - \*- - - - -\* - - - -\* - - - - -  \* - - - -\* - - - - - \*CSL  Đội hình đấu tập  \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*\* \*\* \*- GV chọn một vài học sinh lên trả lời, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 23 tháng 11 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 30: Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 - Ôn nội dung kiểm tra.

 + Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam).

 + Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ).

 - Đấu tập.

I. Mục, tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam) và kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ). Đồng thời giúp học sinh làm quen với hình thức thi đấu.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân TD của tr­ường.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ượng | Ph­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bư­ớc nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện lại kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1TTTC (Bóng đá): - Ôn nội dung kiểm tra.+ Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam). + Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ). - Đấu tập+ Do điều kiện sân bãi, nên giáo viên cho học sinh thi đấu sân 7 ng­ười. + GV cho 14 em vào thi đấu những em còn lại dự bị, quan sát và học hỏi.2.2.Cũng cố bài:- Nhắc lại một số điều luật bóng đá đã học. | 30Phút | 5lần 5lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng) tập luyện theo sự quản lí của cán sự lớp.- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.Đội hìnhg nữ tập luyện  \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \*Đội hình nam tập luyện  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV chọn một vài học sinh lên trả lời, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 1 tháng 12 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 31: Thể thao tự chọn (Bóng đá):

 - Ôn nội dung kiểm tra.

 + Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam).

 + Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ).

 - Đấu tập.

I. Mục, tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam) và kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ). Đồng thời giúp học sinh làm quen với hình thức thi đấu.

 - Cũng cố và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân TD của tr­ường.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ượng | Ph­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động: - Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp.- ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy bư­ớc nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu và phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt.Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \*GV- Giáo viên gọi một vài học sinh lên thực hiện, sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản: 2.1TTTC (Bóng đá): - Ôn nội dung kiểm tra.+ Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam). + Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ). - Đấu tập+ Do điều kiện sân bãi, nên giáo viên cho học sinh thi đấu sân 7 ng­ười. + GV cho 14 em vào thi đấu những em còn lại dự bị, quan sát và học hỏi.2.2.Cũng cố bài:- Thực hiện lại kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam) và kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ).  | 30Phút | 5lần 5lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng) tập luyện theo sự quản lí của cán sự lớp.- GV quan sát và sữa sai cho học sinh.  Đội hìnhg nữ tập luyện  \* \* \* \*  \*CS  \* \* \* \*Đội hình nam tập luyện  \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*\*\*\*\*   \*CS - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức. |
| 3.Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà- Rung lắc chân tay. 3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kĩ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giao viên hô “ giải tán”+ Học sinh hô “ khoẻ”. | 5Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 1 tháng 12 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 32: Thể thao tự chọn (Bóng đá): Kiểm tra

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp đánh giá đ­ược khả năng thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam) và dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ).

 - Cũng cố và nâng cao thể lực học sinh .

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của tr­ường.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ượng | Ph­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­ước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. | 7Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu, phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt, theo nhịp hô của cán sự lớp.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*CSL |
| 2. Phần cơ bản:Kiểm tra: TTTC (Bóng đá) - Nội dung kiểm tra: + Đá bóng bằng mu trong bàn chân (đối với nam). + Dừng bóng bổng bằng đùi (đối với nữ). - Cách cho điểm (đối với nữ): + Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng, bóng rơi sát chân.+ Điểm 7 – 8: Thực hiện tương đối đúng kĩ thuật dừng bóng, bóng rơi hơi xa nhưng trong tầm kiểm soát.+ Điểm 5 – 6: Thực hiện được 1 số bước của kĩ thuật dừng bóng, bóng rơi hơi xa cơ thể.+ Điểm 3 – 4: Thực hiện cơ bản sai về kĩ thuật dừng bóng, bóng rơi quá xa cơ thể.+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật dừng bóng.- Cách cho điểm(đối với nam): + Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật, bóng đi có lực.+ Điểm 7 – 8: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, bóng đi có lực.+ Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, bóng với lực yếu.+ Điểm 3 – 4: Thực hiện kĩ thuật sai nhiều, bóng đi có lực.+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật. | 32Phút | 2lần | - GV giới thiệu nội dung kiểm tra, cách cho điểm để học sinh biết. Sau đó từng nhóm 2(nam riêng, nữ riêng) lên thực hiện.- Mỗi học sinh thực hiện 2 lần, lấy điểm lần tốt nhất.- Giáo viên quan sát và chấm điểm. Đội hình kiểm tra\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*  \* \*  \*GV Chú ý:+ Những học sinh vì điều kiện sức khoẻ không thể kiểm tra thực hành được thì cho điểm bằng câu hỏi lí thuyết. + GV Có thể cộng thêm điểm đối với những em có ý thức cao trong quá trình học tập.  |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ kiểm tra, điểm học sinh đạt đ­ược và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giáo viên hô “giải tán”. + Học sinh hô “khoẻ”.  | 6Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\*GVĐội hình NX, XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*GV |

 Ngày 7 tháng 12 năm 2008

 Ng­ời soạn: **Lê Bạch D­ương**

GIÁO ÁN

TIẾT 33: Ôn tập học kì 1: Bóng đá

 - Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính

 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam).

 - Dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài

 bàn chân (đối với nữ).

 - Đấu tập.

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp học sinh nắm vững và thực hiện đúng, có độ chính xác tương đối cao về kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam) . Đồng thời nắm vững và thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân ( đối với nữ ). Đồng thời giúp học sinh làm quen với hình thức thi đấu.

 - Cũng cố và nâng cao thể lực học sinh .

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của trư­­ờng.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định lư­­ợng | Ph­­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­­ước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau.1.3 Kiểm tra bài cũ:- Thực hiện dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. | 10Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV cho học sinh tập khởi động đồng loạt.Đội hình khởi động \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*CSL- Giáo viên chọn một vài học sinh lên thực hiện, Sau đó nhận xét, cho điểm. |
| 2. Phần cơ bản:2.1 Ôn tập học kì 1: Bóng đá- Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam). - Dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân (đối với nữ). - Đấu tập. + Do điều kiện sân bãi, nên giáo viên cho học sinh thi đấu sân 7 ng­ười. + GV cho 14 em vào thi đấu những em còn lại dự bị, quan sát và học hỏi.2.2 Cũng cố bài:- Thực hiện lại KT Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam) và dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân (đối với nữ). | 30Phút | 4lần4lần | - GV chia lớp thành 2 nhóm (nam riêng, nữ riêng) tập luyện theo sự quản lí của cán sự lớp.- GV quan sát và sữa sai cho học sinh. Đội hình nữ tập luyện \* - - - - \*- - - - -\* - - - -\* - - - - -  \* - - - -\* - - - - - \*CSL  Đội hình nam tập luyện  \*\*\*   \*\*\*   \*\*\*   - GV chọn một vài học sinh lên thực hiện, sau đó cùng học sinh hệ thống lại kiến thức.  |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần,thái độ học tập, sự tiếp thu kiến thức, kỹ năng và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giáo viên hô “giải tán”. + Học sinh hô “khoẻ”.  | 5Phút  |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV Đội hình NX,XL\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*GV |

GIÁO ÁN

TIẾT 34: Kiểm tra học kì 1: Bóng đá

I. Mục tiêu, yêu cầu:

 - Giúp đánh giá đ­ược khả năng thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam) và kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân (đối với nữ).

 - Cũng cố và nâng cao thể lực học sinh .

 - Học sinh tập trung chú ý, tự giác tích cực.

II. Địa điểm, ph­ương tiện:

 - Địa điểm: Tại sân thể dục của tr­ường.

 - Ph­ơng tiện: Giáo án, 4 cờ chuối, 1 còi, 4 – 6 quả bóng.

III. Tiến trình lên lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phần/ Nội dung | Định l­ượng | Ph­ương pháp tổ chức |
|  TG |  SL |
| 1. Phần mở đầu:1.1 Nhận lớp:- Kiểm tra sĩ số.- Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ của học sinh.1.2 Khởi động:- Tập bài thể dục phát triển chung.- Xoai các khớp. - ép dây chằng.- Tại chỗ: Chạy b­ước nhỏ – chạy nâng cao đùi – chạy lăng chân ra sau. | 7Phút | 2lx8n/1đt2lần | - Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang cự li hẹp.- GV làm mẫu, phân tích một số điểm mấu chốt kĩ thuật rồi cho học sinh thực hiện đồng loạt, theo nhịp hô của cán sự lớp.Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*CSL |
| 2. Phần cơ bản:Kiểm tra: TTTC (Bóng đá) - Nội dung kiểm tra: + Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 4m từ khoảng cách 16,5m (đối với nam). + Dừng bóng bổng bằng đùi kết hợp dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân (đối với nữ). - Cách cho điểm (đối với nữ): + Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng, dẫn bóng đi thẳng hướng và bóng luôn trong tầm kiểm soát.+ Điểm 7 – 8: Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng, dẫn bóng chậm và đôi lúc không kiểm soát được bóng.+ Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật dừng bóng, dẫn bóng chậm và đôi lúc không kiểm soát được bóng.+ Điểm 3 – 4: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật dừng bóng, dẫn bóng không theo đường thẳng.+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng.- Cách cho điểm(đối với nam): + Điểm 9 – 10: Thực hiện đúng kĩ thuật, đá bóng có điểm rơi chính xác.+ Điểm 7 – 8: Thực hiện đúng kĩ thuật nhưng phối hợp chưa thuần thục, bóng có điểm rơi chưa chính xác.+ Điểm 5 – 6: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu, điểm rơi không chính xác.+ Điểm 3 – 4: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật, bóng có độ xa đạt yêu cầu.+ Điểm 1 – 2: Không thực hiện đ­ược kĩ thuật, bóng không đạt độ xa đạt yêu cầu. | 32Phút | 2lần | - GV giới thiệu nội dung kiểm tra, cách cho điểm để học sinh biết. Sau đó từng nhóm 2 em (nam riêng, nữ riêng) lên thực hiện.- Mỗi học sinh thực hiện 2 lần, lấy điểm lần tốt nhất.- Giáo viên quan sát và chấm điểm.Đội hình kiểm tra nữ\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* - - - -\* - - - - -  \* - - - -\* - - - - -  \*GV  Đội hình kiểm tra nam   \* \* \* \*\*GV \* \*  \* \*  vị trí đặt bóngChú ý:+ Những học sinh vì điều kiện sức khoẻ không thể kiểm tra thực hành được thì cho điểm bằng câu hỏi lí thuyết. + GV Có thể cộng thêm điểm đối với những em có ý thức cao trong quá trình học tập.  |
| 3. Phần kết thúc:3.1 Hồi tĩnh:- Tập các động tác điều hoà.- Rung lắc chân tay.3.2 Nhận xét, xuống lớp:- Nhận xét: Tinh thần, thái độ kiểm tra, điểm học sinh đạt đ­ược và giao bài tập về nhà.- Xuống lớp:+ Giáo viên hô “giải tán”. + Học sinh hô “khoẻ”.  | 6Phút |  | - Hồi tĩnh tập đồng loạt theo đội hình 4 hàng ngang. Đội hình hồi tĩnh \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\*GVĐội hình NX, XL \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\* \*GV |