

Trường THPT Trung Lập

Tổ Thể dục-Quốc phòng

# BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG KHỐI 11

(LIÊN HOÀN 50 ĐỘNG TÁC DÀNH CHO NAM)

## 1. Mục tiêu:

Học xong bài thể dục phát triển chung, HS :

-Biết cách thực hiện bài TD phát triển chung.

-Vận dụng để tập hàng ngày để nâng cao sức khỏe.

## 2.Nội dung:

TTCB : Đứng nghiêm.

**Động tác 1:**Kiểm chân,hai tay lăng thẳng từ dưới-sang ngang –lên cao, bàn tay vỗ vào nhau một lần, thân người căng, mắt nhìn thẳng.

**Động tác 2:**Hai tay đưa thẳng từ trên cao –sang ngang – xuống dưới, hạ gót chân về tư thế nghiêm.

**Động tác 3:** Như động tác 1, nhưng vỗ tay 2 lần thật nhanh.

**Động tác 4:** Như động tác 2.

**Động tác 5 và 6:**Hai tay đang chéo trước thân(tay phải ngoài ,tay trái trong) lăng thẳng từ dưới-lên cao. Thực hiện 2 động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chéch cao, mắt nhìn thẳng.

**Động tác 7:** Hạ 2 tay thành dang ngang, bàn tay ngửa, căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn chéch cao

**Động tác 8:** Hai .tay giờ chéch cao, căng tahn6 đầu ngửa, mắt nhìn chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Động tác 9:** Như động tác 7.

**Động tác 10:** Chân trái bước sang trái một bước rộng hơn vai, gập thân về trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu ngẩng, căng thân, mắt nhìn thẳng.

**Động tác 11:** Quay người sang trái ,tay phải lăng thẳng xuống dưới, bàn tay phải chạm mu bàn chân trái. Tay trái thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.

**Động tác 12:** Quay người sang phải, tay trái lăng thẳng xuống dưới, bàn tay trái chạm mu bàn chân phải, tay phải lăng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.

**Động tác 13:** Như động tác 11.

**Động tác 14 :** Như động tác 12.

**Động tác 15:** Thu chân trái về với chân phải thành tư thế ngồi xổm trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

**Động tác 16:** tung hai chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng.

**Động tác 17:** Co tay ( gập hết khớp khuỷu tay), hạ thân và giữ thân người thẳng.

**Động tác 18:**Duỗi tay , thân thẳng thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng (như động tác 16).

**Động tác 19:** Như động tác 17.

**Động tác 20:**Thu hai chân thành tư thế ngồi xổm, tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

**Động tác 21:** Bật thẳng lên cao nhảy uốn thân, hai tay cao ,kết thúc động tác hai chân chụm khuỷu gối.

**Động tác 22:** Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay giơ thẳng trên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Động tác 23:** Chân trái bước dài sang trái thành tư thế đứng khuyu gối trái, chân phải duỗi thẳng, đầu và thân người nghiêng sang phải, hai tay duỗi thẳng sang phải, mắt nhìn theo tay.

**Động tác 24:** Thu chân trái về vị trí cũ thành tư thế đứng nghiêm.

**Động tác 25:** Như động tác 23, nhưng đổi bên.

**Động tác 26:** Thu chân phải về thành tư thế đứng thẳng, khép chân, hai tay giơ thẳng trên cao, mắt nhìn thẳng.

**Động tác 27:** Lăng thẳng chân trái về trước, thân người và chân phải duỗi thẳng, hai tay đưa thẳng từ trên cao- xuống dưới chạm mũi bàn chân trái, mắt nhìn thẳng.

**Động tác 28:** Như động tác 26'

**Động tác 29:** Như động tác 27 ,nhưng đổi bên.

**Động tác 30:** Thu chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

**Động tác 31:** Lãng chân trái và thẳng ra sau, hai tay lãng chéo cao , ra sau, thân căng như hình cánh cung, mắt nhìn theo tay. Chân phải duỗi thẳng.

**Động tác 32:** Thu chân trái về thành tư thế đứng nghiêm.

**Động tác 33:** Như động tác 31, nhưng đổi chân.

**Động tác 34:** Thu chân, gập thân thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

**Động tác 35:** Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang trái, thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, mắt nhìn trước.

**Động tác 36:** Thu chân trái ,thành tư thế ngồi xổm tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

**Động tác 37:** Như động tác 35, nhưng đổi bên.

**Động tác 38:** Thu chân phải, thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống hông.

**Động tác 39:** Bật về trước.

**Động tác 40:** Bật về sau.

**Động tác 41:** Duỗi thẳng hai chân thành tư thế đứng gập thân, hai chân khép, hai tay duỗi thẳng, các ngón tay chạm mũi bàn chân.

**Động tác 42-43:** Quay thân , vòng từ dưới –lên cao theo chiều từ trái- qua phải. Khi quay người hai tay di chuyển theo thân , mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng. Động tác này được thực hiện liên tục gộp hai động tác. Kết thúc động tác 42 ở tư thế đứng thẳng, hai tay trên cao. Kết thúc động tác 43 ở tư thế gập thân, các ngón tay chạm mũi bàn chân.

**Động tác 44-45:** Như động tác 42-43 nhưng theo chiều từ phải- qua trái.

**Động tác 46:** Gập gối và thân thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

**Động tác 47:** Bật nhảy lên cao quay người 180 độ theo chiều từ phải qua trái, hai tay trên cao. Kết thúc động tác hai chân chụm, khuyu gối.

**Động tác 48:** Như động tác 47.

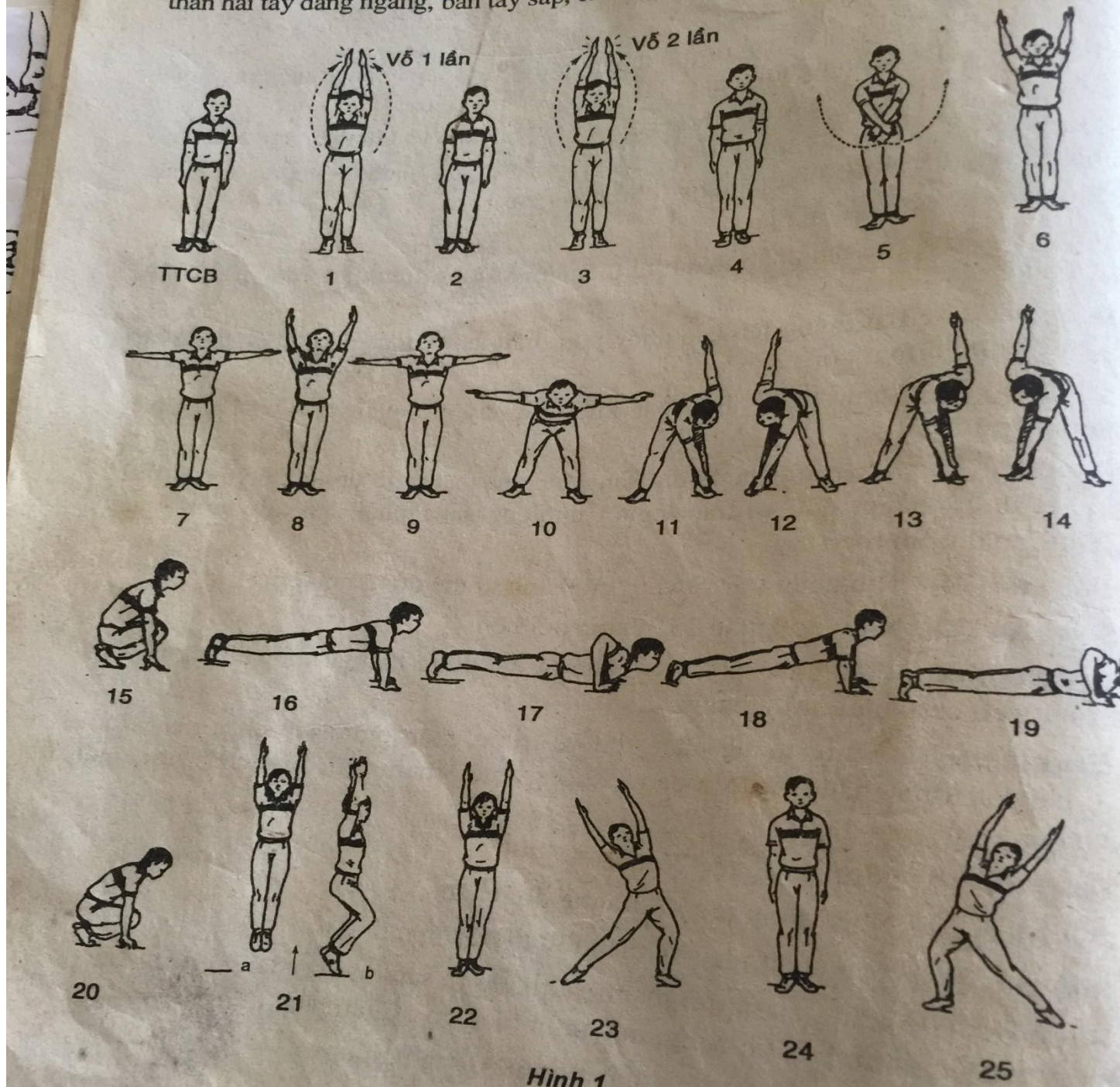
**Động tác 49:** Bật nhảy căng thân, chân và tay đưa thẳng ra phía sau, đầu ngửa.

**Động tác 50:** Rơi xuống đất thành tư thế đứng co gối, tựa trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chéo trước, mắt nhìn theo tay. Duỗi chân và thân thành tư thế đứng nghiêm.



Hình 2

thân hai tay dang ngang, đầu tay sụp,



Hình 1