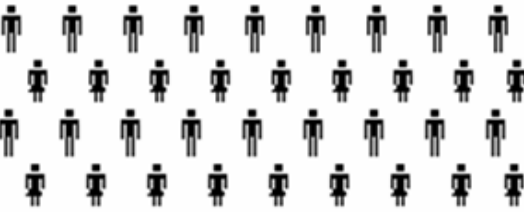
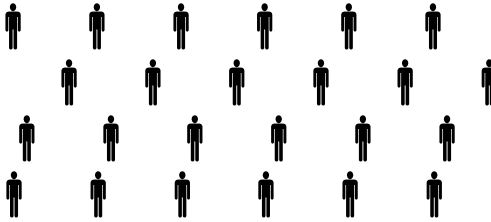


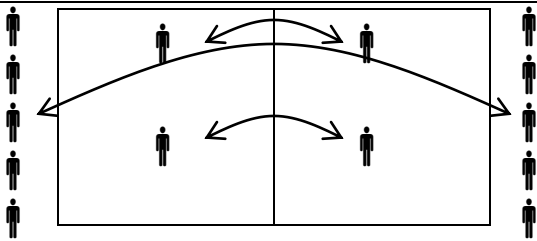
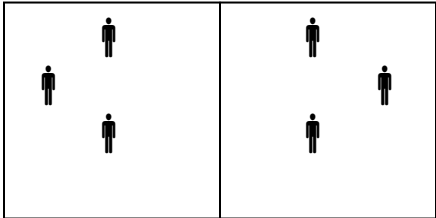
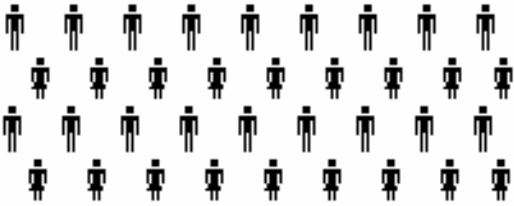
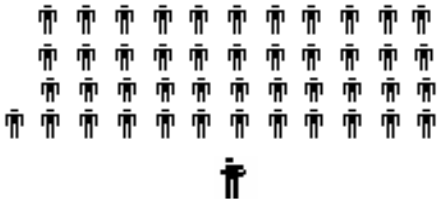
- **TUẦN: 8**
- **Tổ: Thể dục – Quốc phòng**
- **Ngày soạn:**

GIÁO ÁN

Thời gian: 45 phút
Khối 10.

NHẢY CAO – ĐÁ CẦU

❖ MỤC TIÊU:		
1. Nhảy cao: Kiểm tra		
- KN: Biết cách thực hiện chạy đà (3-5 bước) giậm nhảy – trên không – tiếp đất.		
- KT: Thực hiện được chạy đà (3-5 bước) giậm nhảy – trên không – tiếp đất.		
2. Đá cầu:		
- KN: Biết cách thực hiện đá tấn công bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân nghiêng mình, Đầu tập		
- KT: Thực hiện được đá tấn công bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân nghiêng mình. Vận dụng vào đầu tập.		
ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:		
- Tại sân trường THPT Vĩnh Lộc B.		
- Chuẩn bị của GV: Giáo án, còi chỉ huy.		
- Chuẩn bị của HS: Trang phục thể thao, nệm, xà, cầu đá, lưới, cột.		
❖ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:		
Nội dung	ĐL	Phương pháp tổ chức
I/ PHẦN MỞ ĐẦU 1/ Ổn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khỏe của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	6 - 8 phút 1Phút	Đội hình tập hợp lớp 
2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gập duỗi,... - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, đá má trong, má ngoài, đá lăng thẳng hai chân về trước ... - GV quan sát nhắc nhở.	21 - 8 nhịp 2 phút	 Đội hình khởi động (4 hàng ngang lệch nhau) 
II/ Phần cơ bản: 1. Nhảy cao: Kiểm tra Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	28 - 30 phút	Đội hình tập luyện các động tác bổ trợ. 
2. Đá cầu: Ôn - Tang cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân. - Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.	14 phút	 GV quan sát sửa sai học sinh Đội hình tập chuyền và phát cầu.

 PHÁT CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH - Đấu tập.	14 phút 2 phút	 GV quan sát sửa sai hs thường mắc Đội hình tập thi đấu đá cầu. 
III/ PHẦN KẾT THÚC 1/ Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu... - GV quan sát, nhắc nhở. 2/ Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. 3/ Dặn dò: - Giao bài tập về nhà cho HS. - Lớp giải tán.	5 - 7 phút 2phút 2phút 1phút	Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)  Đội hình xuống lớp 

IV/ PHẦN RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....