*NGÀY SOẠN: 05/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 37**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

1. **Kiến thức**

* Ôn tập bài tập phát triển thể lực
* Một số trò chơivà động tác bổ trợ kỹ thuật
* Tập động tác mô phỏng chân lăng và chân dậm
* Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu
* Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

1. **Về kĩ năng:**

* Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
* Biết thực hiện động tác chọn chân dậm nhảy và chân lăng

1. **Về thái độ**

* Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
* Đề phòng tai nạn trong học tập

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 .Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 .Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  *- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.*  -Xuất phát cao chạy nhanh 15 - 20m  - Chạy đà nhảy xa (tự do ) để xác định chân giậm nhảy  - Đứng chân giậm nhảy trước ( chách mếp hố cát 0,8 - 1,2m ) chân lăng sau. Tạo đà giậm nhảy vào hố cát (chạm cát bằng 2 chân). Khi tạo đà giạm nhảy cần phối hợp đánh mạnh hai tay.  - Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.  - Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.  ***2. Cầu lông.***  - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.  **3**. ***Củng cố***  Thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.  ***4.*** ***Bài tập chạy bền:***  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Nam: 1000m  + Nữ: 800m  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | **07'**  02'  05'  **33'**  13'  13'  02'  05'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - Giáo viên nhắc lại và thực hiện lại kỹ thuật động tác học sinh quan sát, sau đó chia nhóm ra thực hiện  - Học sinh thực hiện nam riêng nữ riêng    - Giáo viên thực hành mẫu kết hợp phân tích kỹ thuật động tác song chọn 4 học sinh chia thành hai đội tập thử, lớp quan sát  - Tổ chức cho học sinh tập luyện giáo viên sửa sai ngay cho học sinh  - Gọi học sinh lần lượt nhận xét kỹ thuật mà bạn vừa thực hiện có sự so sánh  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hện bài tập.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 05/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 38**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

1. **Kiến thức**

* Ôn tập bài tập phát triển thể lực
* Một số trò chơivà động tác bổ trợ kỹ thuật
* Tập động tác mô phỏng chân lăng và chân dậm
* Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

1. **Về kĩ năng:**

* Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
* Xác định rõ nhiệm vụ của chân dậm nhảy và chân lăng
* Thuần thục kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

1. **Về thái độ**

* Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
* Đề phòng tai nạn trong học tập

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  *- Kiểm tra bài cũ*: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay trên đầu.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  *- Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.*  -Xuất phát cao chạy nhanh 15 - 20m  - Chạy đà nhảy xa (tự do ) để xác định chân giậm nhảy  - Đứng chân giậm nhảy trước ( chách mếp hố cát 0,8 - 1,2m ) chân lăng sau. Tạo đà giậm nhảy vào hố cát (chạm cát bằng 2 chân). Khi tạo đà giạm nhảy cần phối hợp đánh mạnh hai tay.  - Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.  - Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.  ***2. Cầu lông.***  *\*Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.*  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang tầm trán, tay kia giơ cao tự nhiên.  - Động tác: Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu, thân người quay sang phải. Trọng tâm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay phải cầm vợt đưa từ trước - lên trên - ra sau. Sau đó đạp mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng khớp gối, xoay hông , lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau lên trên để tiếp xúc với cầu. Điểm tiếp súc với cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với chiền dài của vợt.Mặt vợt khi tiếp xúc với cầu ngửa chếch theo hướng đánh. Tiếp xúc cầu xong. Mặt vợt theo quán tính đi tiếp ra trước xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về TTCB.  ***3. Củng cố:*** Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | **07'**  02'  05'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02'  ' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiến sau đó nhận xét và cho điểm  xx  xx  xx  xx  xx  xx  xx  xx  xx  5,18m  13,10m  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 15/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 39**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

1. ***Kiến thức***

* Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
* Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
* Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
* Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
* Giới thiệu luật cầu lông

1. ***Về kĩ năng:***

* Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
* Xác định rõ nhiệm vụ của chân dậm nhảy và chân lăng
* Thuần thục kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao thuận tay

1. ***Về thái độ***

* Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
* Đề phòng tai nạn trong học tập

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao, ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  - Khởi động:  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **- Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.  - Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.  ***2: Cầu lông:***  \*Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang tầm trán, tay kia giơ cao tự nhiên.  - Động tác: Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu, thân người quay sang phải. Trọng tâm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay phải cầm vọt đưa từ trước - lên trên - ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển chúc xuống sau đầu. Sau đó đạp mạnh mũi bàn chân phải duỗi thẳng khớp gối, xoay hông , lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau lên trên để tiếp xúc với cầu. Điểm tiếp súc với cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với chiền dài của vợt. Khi tiếp xúc cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh cầu đi đúng hướng. Mặt vợt khi tiếp xúc với cầu ngửa chếch theo hướng đánh. Tiếp xúc cầu xong. Mặt vợt theo quán tính đi tiếp ra trước xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về TTCB.  ***3. Củng cố :***  Thực hiên kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  ***4. Bài tập chạy bền:***  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Nam: 1000m  + Nữ: 800m  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  12'  12'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  5,18m  13,10m  - VG làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 05/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 40**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

1. ***Kiến thức***

* Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
* Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
* Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
* Giới thiệu luật thi đấu nhảy xa
* Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

1. ***Về kĩ năng:***

* Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
* Thuần thục kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân cả 4 giai đoạn
* Học thuộc luật để áp dụng tốt vào thực hành
* Thuần thục kỹ thuật đánh cầu cao tay trên đầu, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

1. ***Về thái độ***

* Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
* Đề phòng tai nạn trong học tập

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  - Khởi động:  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiên kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Đi 3 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ.  - Chạy đà 3,5,7,9 bước thực hiện động tác bước bộ.  - Bước đầu hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  \* Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  ***\* Giới thiệu luật cầu lông***  Luật nghỉ và đổi sân.  - Được phép nghỉ không quá 60s trong 1 ván khi 1 bên ghi được 11 điểm.  - Được nghỉ không quá 120s giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba.  - Khi tình huống bắt buộc không nằm trong tầm kiểm soát của VĐV, trọng tài có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.  - Các VĐV sẽ được đổi sân khi kết thúc ván đấu thứ nhất, kết thúc ván đấu thứ hai. Nếu có thi đấu ván đấu thứ 3 và trong ván thứ 3 khi một bên ghi được 11 điểm trước.  **3. *Củng cố***  Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  02'  01' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 23/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 41**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Nhảy xa:**

1. ***Kiến thức***

* Ôn tập bài tập phát triển thể lực nhảy xa
* Một số trò chơi và động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa,
* Tập mô phỏng động tác chân lăng và chân dậm
* Tập hoàn chỉnh và nâng cao thành tích nhảy xa
* Ôn kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay
* Kỹ thuật phát cầu

1. ***Về kĩ năng:***

* Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, trò chơi
* Thuần thục kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân cả 4 giai đoạn
* Thuần thục kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

1. ***Về thái độ***

* Tự giác tập luyện, nghe giáo viên quan sát, sửa sai, làm mẫu, quan sát bạn tập, tự sửa sai cho mình và cho bạn
* Đề phòng tai nạn trong học tập

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - *Kiểm tra bài cũ:* Thực hiện Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Bước đầu hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  - Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  - Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.  - Kĩ thuật phát cầu.  \* ***Giới thiệu luật cầu lông***  Luật tính điểm.  - Bên nào ghi được 21 điểm trước sễ thắng ván đó.  - Nếu 20 điều bên nào ghi cách biệt 2 điểm sẽ thắng ván đó.  - Nừu 29 điều bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng ván đó.  - Bên thắng ván sẽ giao cầu trước ở ván tiếp theo.  **3. *Củng cố:***  - Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  - Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.  - Kĩ thuật phát cầu.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 25/ 12 / 2018*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2018 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 42**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1 . Kiến thức:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực,học một số trò chơi và bổ trợ thể lực.Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu,kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu.kỹ thuật phát cầu

**2 . Kỹ năng:** Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3 . Thái độ:** Nghiêm túc,tích cực tự giác tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **. Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  *Kiểm tra bài cũ*  - Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  - Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.  - Kĩ thuật phát cầu.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Bước đầu hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  ***\* Học kĩ thuật đập cầu chính diện.***  - Mô phỏng kĩ thuật theo nhịp.  N1: Xoay thân và chuyển trọng tâm.  N2: Vung tay đưa vợt lên cao ra sau.  N3: Đánh cầu.  N4: Về TTCB.  - Đập cầu do người phòng thủ  - Đập cầu do nhười phục vụ phát sang.  - Tại chỗ đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.  ***3.*** ***Củng cố:*** Thực hiệnkĩ thuật đập cầu chính diện.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 03/01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 43**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. *Kiến thức*:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực, học một số trò chơi và bổ trợ thể lực.Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Đấu tập.

**2. *Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

***3. Thái độ***: Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra 15 phút: Thực hiệnkĩ thuật đập cầu chính diện và kĩ thuật phông cầu.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  ***\**** Ôn kĩ thuật đập cầu chính diện.  \* Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.  \* Đấu tập.  ***3. Củng cố***  Thực hiệnkĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **20'**  02'  03'  15'  **18'**  08'  07'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - Kiểm tra theo lượt 2 học sinh lên thực hiện kĩ thuật,Gv quan sát và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, phát cầu,đánh cầu cao thuận tay. Đấu tập:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 05/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 44**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

**2. Kỹ năng:** Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ:  Thực hiệnkĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt,kết hợp với học thêm luật cầu lông.  b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:  c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Một số chiến thuật phối hợp  d .Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.  ***3. Củng cố***  Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  *Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu*  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trái tay. Chiến thuật phối hợp:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 10/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 45**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Ôn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật. Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích, giới thiệu luật thi đấu.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

**2. Kỹ năng:** Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ:  Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.  b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:  c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu, giới thiệu một số chiến thuật phối hợp.  d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu giáo học.  ***3. Củng cố***  Thực hiệnkỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu  ***4. Bài tập chạy bền:***  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Nam: 1000m  + Nữ: 800m  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **35'**  12'  12'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  *Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu*  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trai tay trên đầu,chiến thuật phối hợp .Đấu tập:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 15/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 46**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực.Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đập cầu. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.

**2. Kỹ năng:** Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ:  Thực hiệnkỹ thuật đánh cầu cao trái tay trên đầu  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.  b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:  c. Giáo viên giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. ôn kỹ thuật đập cầu  d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.  ***3. Củng cố***  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  x  *Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu*  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu, chiến thuật phối hợp. Đấu tập:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 15/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 47**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

- Nhảy xa: Học một số bài tập phát triển thể lực.Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay. Kỹ thuật phát cầu. Đấu tập.

**2. Kỹ năng**: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3. Thái độ**: Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  -Kiểm tra bài cũ  Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt,kết hợp với học thêm luật cầu lông.  b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:  c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay.  d. Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.  ***3. Củng cố***  Thực hiện kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02  **33'**  15'  15'  03'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải hệ thống toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân", sau đó tổ chức cho HS luyện tập.  x  *Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu*  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình học kỹ thuật phát cầu cao trái tay, thuận tay.Đấu tập:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 18/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**TIẾT 48**

**NHẢY XA – CẦU LÔNG – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

**1.Kiến thức:**

- Nhảy xa:Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Cầu lông: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay trên đầu, kỹ thuật phát cầu. Hoàn thiện kỹ thuật chuẩn bị cho kiểm tra. Đấu tập.

**2. Kỹ năng**: Làm quen với kỹ năng động tác ban đầu.

**3. Thái độ**: Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

**1 Giáo viên:**Sách giáo viên thể dục 12, giáo án, còi thể thao,tranh ảnh nhảy xa

**2 Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : hố cát, cuốc, xẻng, cầu lông, vợt, cột lưới

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  -Kiểm tra bài cũ  Thực hiện kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Nhảy xa:***  - Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực.  - Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa  ***2: Cầu lông:***  a. Bài khởi động cổ tay kết hợp với vợt, kết hợp với học thêm luật cầu lông.  b. Chia 2 hàng đánh qua lại với nhau:  c. Giáo viên giới thiệu kỹ thuật và cho học sinh tập kỹ thuật phát cầu và đánh cầu cao thuận tay, trái tay, kỹ thuật phát cầu.  d . Giáo viên làm trọng tài cho học sinh thi đấu.  ***3. Củng cố***  Hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích nhảy xa  ***4. Bài tập chạy bền:***  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Nam: 1000m  + Nữ: 800m  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà | **07'**  02'  03'  02'  **33'**  12'  12'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  - GV làm mẫu và phân tích giảng giải toàn bộ kĩ thuật nhảy xa kiểu " ưỡn thân"  x  *Đội hình khởi động cổ tay kết hợp với vợt và cầu*  x x x x x x x x x      x x x x x x x x x  *Đội hình ôn tập kỹ thuật đập cầu ,đánh cầu cao trái tay.Đấu tập*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x  x x  X  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 18/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 49**

**KIỂM TRA CẦU LÔNG**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*: Kiểm tra cầu lông, nội dung là kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện các kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc, tích cực tập luyện lấy điểm cao.

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân,cột,lưới, vợt cầu lông

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nội dung thi kiểm tra**:  - Thực hiện các động tác kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.  **2. Hình thức thi kiểm tra**:  - Mỗi đợt gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay 3 lần có người phục vụ.  **-Thang điểm**: thực hiện theo thang điểm trong SGK(trang 119)  9-10 : Đánh vào sân 3 lần, với chất lượng kỹ thuật tốt.  7- 8: Đánh vào sân 2 lần,với chất lượng kỹ thuật tương đối tốt.  5-6: Đánh vào sân 1 lần,với chất lượng kỹ thuật chưa tốt lắm.  3-4: Đánh vào sân 0 lần,với chất lượng kỹ thuật chưa tốt.  1-2: Đánh ra ngoài và sai kỹ thuật toàn bộ.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  *Đội hình hỏi kiểm tra:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  X 5,18m  13,10m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 22/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 50**

**NHẢY XA - CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*:

- Nhảy xa:Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc, tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân,hố cát, xẻng, thước dây

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nhảy xa**:  a.Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lăng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.  b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa ưỡn thân lấy thành tích.  **2. Củng cố**  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích  **3 . Chạy bền**  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút, nữ chạy trong vòng 3 phút.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2.Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  24'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x    X      xx x x    - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 22/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 51**

**NHẢY XA - CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*:

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.Chuẩn bị cho kiểm tra.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân, hố cát, xẻng, thước dây

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  *- Kiểm tra bài cũ:*  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nhảy xa:**  a.Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lăng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.  b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa ưỡn thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.  **2. Củng cố**  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích  **3. Chạy bền**  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  Nữ chạy trong vòng 3 phút.  **PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  24'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x    X      xx x x    - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 25/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 52**

**NHẢY XA - CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*:

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.Chuẩn bị cho kiểm tra.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân, hố cát, xẻng, thước dây

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  *- Kiểm tra bài cũ:*  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nhảy xa:**  a.Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lăng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.  b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa ưỡn thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.  **2. Củng cố**  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích  **3. Chạy bền**  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  Nữ chạy trong vòng 3 phút.  **PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  24'  03'  06'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x    X      xx x x    - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 28/ 01 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 53**

**NHẢY XA - CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*:

- Nhảy xa: Tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.Chuẩn bị cho kiểm tra.

- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện .

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân, hố cát, xẻng, thước dây

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  *- Kiểm tra bài cũ:*  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân lấy thành tích  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nhảy xa:**  a.Bài khởi động chuyên môn của Điền kinh kết hợp với học động tác bổ trợ chân lăng tại chỗ và hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.  b. Giáo viên hướng dẫn và quan sát, cho học sinh thực hiện nhảy xa ưỡn thân lấy thành tích. Kiểm tra thử.  **2. Củng cố**  Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa lấy thành tích  **3. Chạy bền**  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  Nữ chạy trong vòng 3 phút.  **PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và cho điểm  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x    X      xx x x    - GV làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho HS cùng tập  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 02/ 02 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 54**

**KIỂM TRA NHẢY XA**

**I-MỤC TIÊU**

1. *Kiến thức*: Kiểm tra nhảy xa, nội dung là kỹ thuật và thành tích nhảy xa ưỡn thân.

2. *Kỹ năng*: Hoàn thiện các kỹ năng động tác.

*3. Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện lấy điểm cao.

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Sân,hố cát, xẻng, thước dây

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Nội dung kiểm tra**:  - Thực hiện các động tác kỹ thuật và lấy thành tích nhảy xa ưỡn thân.  **2. Hình thức kiểm tra**:  - Mỗi đợt gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân và lấy thành tích.  **-Thang điểm**: thực hiện theo thang điểm trong SGK(trang 83)  9-10 : Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân, thành tích đạt tối thiểu 4m đối với nam, 3,2m đối với nữ.  7-8: Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân, thành tích đạt tối thiểu 3,8m- 4m đối với nam, 3-3,2m đối với nữ..  5-6 Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu ưỡn thân,thành tích đạt tối thiểu 3,5 - 3,8m đối với nam, 2,8-3m đối với nữ.  3-4 Không thực hiện được kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu ưỡn thân, thành tích dưới 3,5m đối với nam, dưới 2,8m đối với nữ.  1-2 Không thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật, không tính thành tích.  **III.PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét công bố điểm và thông báo nội dung học tiếp theo. | **07'**  02'  05'  **33'**  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  *Đội hình hỏi kiểm tra:*  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  **X**  ….………...  x ……………  x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 08/ 02 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 55**

**THỂ THAO TỰ CHỌN *(BÓNG RỔ)* – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

1. Kiến thức:

-Ôn cách cầm bóng 2 tay trước ngực, 2 tay trên cao ( trên đầu )

- Dẫn bóng tại chỗ, di chuyễn đi và chạy.

- Chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực.

- Đứng tại chỗ ném bóng băng 1tay trên vai

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2.*Kỹ năng*: Làm quen với kỹ năng động tác.

*3.Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả,sân,còi,đồng hồ bấm giờ

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **-** Kiểm tra 15 phút:  Thực hiện hoàn thiện và lấy thành tích kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân  **I. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***  -Ôn cách cầm bóng 2 tay trước ngực, 2 tay trên cao ( trên đầu ) và 1tay  P1010093 P1010094  - Ôn dẫn bóng tại chỗ, di chuyễn đi và chạy.  P1010098  - Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp, gián tiếp  P1010100P1010101  - Ôn đứng tại chỗ ném bóng băng 1tay trên vai.  P1010102  ***2. Trò chơi***: Nằm sấp chống tay.  - Nguời chơi nằm sấp chống tay sau đó khuỵu tay cánh tay vương góc ở khớp khuỷ sau đó lại đẩy thẳng tay.  ***3. Củng cố***  Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ, di chuyễn đi và chạy  **4. Chạy bền**  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  Nam : 1000m  Nữ : 800m.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1. Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | **20'**  02'  03'  15'  **20'**  12'  03'  05'  **05**'  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi tên theo danh sách HS lên thực hiện sau đó cho điểm  - Giáo viên hệ thống lại các bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện theo đội hình như tiết trước.  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và t/c cho học sinh các KT bóng rổ theo đội hình lớp 4 hàng ngang so le  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  - Tổ chức chơi theo đội chia lớp thành 2 đội Nam Nữ đều nhau. Và mỗi đội chia thành nhóm đều nhau. Sau đó các nhóm thi nằm sấp chống đẩy xem nhóm nào đựoc nhiều lần hơn  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện bài tập  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 15/ 02 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 56**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

1. Kiến thức:

- Học sinh bước đầu hình thành được động tác Nhảy dừng và kỹ thuật hai bước dừng trong bóng rổ, ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực, Đứng tại chỗ ném bóng bằng 1tay trên vai.

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

2.*Kỹ năng*: Làm quen với kỹ năng động tác.

*3.Thái độ*: Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

1. **Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..
2. **Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

1. **Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.
2. **Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...
3. **Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1.* *Bóng rổ***  -Học mới Kỹ thuật :  + Hai bước dừng.  DSCF1276 DSCF1277  1 2 3 4 5 6  + Nhảy dừng.  DSCF1278  1 2 3 4  - Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp và gián tiếp.  P1010100P1010101  - Đứng tại chỗ ném bóng băng 1tay trên vai.  P1010102  ***2. Củng cố***  Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ  ***3. Chạy bền***  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **+** Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  + Nữ chạy trong vòng 3 phút.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1.Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay …  ***2. Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | **07'**  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tc cho học sinh luyện tập như ở các tiết.  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 15/ 02 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 57**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

+Quay người

+Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.

+ Ôn 2 bước dừng.

+ Kỹ thuật nhảy dừng

+ Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp, gián tiếp

*Chạy bền*

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***    + Quay người : 2 cách quay  DSCF1244 DSCF1245  a) Quay trước b) Quay sau  + Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.  DSCF1246  + Ôn 2 bước dừng.  DSCF1276 DSCF1277  1 2 3 4 5 6  + Kỹ thuật nhảy dừng  DSCF1278  + Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp, gián tiếp  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT quay người và  chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu  **3. *Bài tập chạy bền:***  - Trò chơi phát triển sức bền: (bóng chuyền sáu)  + Cách chơi: Lớp chia thành 2 đội quân số nam nữ cân bằng nhau, các đội chuyền bóng cho nhau liên tục, không để bóng rơi xuống đất, không chuyền bóng cho một người liên tục 2 lần, chuyền bóng đến người thứ 6 thì người đó đập bóng xuống đất và hô sáu. như vậy là kết thúc lượt chơi. Chơi trong 10' đội nào thực hiện được nhiều lần chuyền bóng thành công thì đội đó thắng cuộc.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  23'  03'  07'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên hệ thống lại các bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện theo đội hình như tiết trước.  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x    - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 29/ 02 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 58**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

+ Học KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Ônquay người thực hiện 2 cách

+Quay trước và quay sau.

+ Ônchuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.

+ Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

*Chạy bền*

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật hai bước dừng và nhảy dừng trong bóng rổ  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***    + Chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.  DSCF1281  + Ônquay người thực hiện 2 cách  Quay trước và quay sau.  + Ônchuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.  + Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **3. *Bài tập chạy bền:***  - Trò chơi phát triển sức bền: (bóng chuyền sáu)  + Cách chơi: Lớp chia thành 2 đội quân số nam nữ cân bằng nhau, các đội chuyền bóng cho nhau liên tục, không để bóng rơi xuống đất, không chuyền bóng cho một người liên tục 2 lần, chuyền bóng đến người thứ 6 thì người đó đập bóng xuống đất và hô sáu. như vậy là kết thúc lượt chơi. Chơi trong 10' đội nào thực hiện được nhiều lần chuyền bóng thành công thì đội đó thắng cuộc.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  20'  03'  10'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 01/ 03 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 59**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

+ Học KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Ônquay người thực hiện 2 cách

+Quay trước và quay sau.

+ Ônchuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.

+ Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

*Chạy bền*

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***  + 2 bước ném rổ bằng 1tay trên vai có di chuyển.  DSCF1282  + Ôn chuyền bóng 2 tay trước ngực có di chuyển.  + Ôn chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.  + Ôn đẩy bóng 1 tay trên vai vào rổ.  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT 2 bước ném rổ bằng 1tay trên vai có di chuyển  **3. *Bài tập chạy bền:***  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  + Nữ chạy trong vòng 3 phút  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 01/ 03 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 60**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

+ Học KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Ônquay người thực hiện 2 cách

+Quay trước và quay sau.

+ Ônchuyền bóng bằng 2 tay trên đầu.

+ Ôn 2 bước dừng, nhảy dừng.

*Chạy bền*

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***  + Ôn 2 bước ném rổ bằng 1tay trên vai  + Ôn chuyền bóng 2 tay trước ngực có di chuyển.  + Ôn chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.  + Ôn đẩy bóng 1 tay trên vai vào rổ.  + Một số luật của môn bóng rổ.  - Trận đấu bắt đầu và kết thúc  Trận đấu bắt đầu bằng quả tung bóng của trọng tài và kết thúc khi có tín hiệu âm thanh của người theo dõi giờ thi đấu.  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **3. *Bài tập chạy bền:***  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  + Nữ chạy trong vòng 3 phút  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 08/ 03 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 61**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

- Đấu tập.

*Chạy bền*

- Rèn luyện thể lực nâng cao sức bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***  - Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.  P1010100P1010101  - Đấu tập.  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **3. *Bài tập chạy bền:***  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  + Nữ chạy trong vòng 3 phút  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x x x x x x x x  Chưa có tên  x x x x x x x x x xx x x x  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |

*NGÀY SOẠN: 10/ 03 / 2019*

*Lớp 12C1 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C2 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C3 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

*Lớp 12C4 Tiết ngày giảng / / 2019 Sĩ số Vắng*

**Tiết 62**

**THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG RỔ) – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU :**

***1. Kiến thức:***

*Bóng rổ:*

- Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

- Đấu tập.

*Chạy bền*

- Rèn luyện thể lực nâng cao sức bền

- Nhằm phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức mạnh tốc độ...

**2.*Kỹ năng*:** Làm quen với kỹ năng động tác.

***3.Thái độ*:** Nghiêm túc,tích cực tập luyện

**II. CHUẨN BỊ:**

**1.Giáo viên:** Đồ dùng học tập,giáo án..

**2.Học sinh:** Giầy,trang phục gọn gàng sạch sẽ...

**III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG PHÁP, PHƯƠNG TIỆN**

**1.Địa điểm**: Sân TD trường THPT Đồng Yên, sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

**2.Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, giảng giải...

**3.Phương tiện** : Bóng rổ 5 quả, còi thể thao...

**IV. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV&HS** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU.**  **-** *GV nhận lớp:* kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ hs, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu tiết học.  *- Khởi động:*  - Chạy thường một vòng sân.  - Xoay các khớp cổ chân, cổ tay, bả vai, khớp hông, gối, ép ngang, ép dọc.  - Kiểm tra bài cũ: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **II. PHẦN CƠ BẢN.**  ***1. Bóng rổ:***  - Ôn KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.  P1010100P1010101  - Ôn KT ném rổ bằng 1 tay trên vai.  P1010102  - Đấu tập.  ***2. Củng cố:*** Thực hiện KT chuyền bóng bằng 1 tay trên vai  **3. *Bài tập chạy bền:***  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Không yêu cầu chạy nhanh, xong cần phải chạy hết cự ly, không được đi bộ.  + Nam chạy trong vòng 5 phút,  + Nữ chạy trong vòng 3 phút  **III. PHẦN KẾT THÚC**  ***1 Thả lỏng***: Tập một số động tác hít thở nhẹ nhàng, rũ chân tay  ***2 Xuống lớp***: nhận xét ra bài tập về nhà. | 07'  02'  05'  **33'**  22'  03'  08'  **05'**  03'  02' | x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    GV  Đội hình khởi động  - GV gọi 1-2 HS lên kiểm tra sau đó nhận xét và cho điểm  - Giáo viên làm mẫu phân tích giảng giải và tổ chức cho học sinh luyện tập theo nhóm 5 em theo đội hình hàng ngang cách nhau 2,5m  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện sau đó nhận xét và sửa sai  - Tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện trò chơi.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  GV  Đội hình xuống lớp |