**HỌC KÌ II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  03/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 11/01 /2020 |

**TIẾT 37**

**LÍ THUYẾT: TẬP LUYỆN TDTT VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE**

**(NỘI DUNG 3)**

**I . mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Biết được một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện TDTT và sử dụng không khí, nước, ánh sáng để rèn luyệnsức khoẻ.

**2. Kĩ năng:**

- Biết tập luyện và vận dụng những yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

**3. Thái độ:** Tích cực, chú ý trong giờ

**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5. phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Lớp học.

2. Phương tiện:

- GV giáo án mẫu

- HS bút, vở ghi chép đầy đủ.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định Lượng** | | **ph­ương pháp tổ chức** |
| **TG** | **SL** |
| **3. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường.**  **a. *Vệ sinh cá nhân.***  - Trang phục gọn gàng, sach sẽ phù hợp với thuần phong, mĩ tục, đúng với quy định trang phục học đường và trang phục trong tập luyện TDTT. Khi tập luyện phải đi giầy (nếu có trang phục thể thao thì càng tốt).  ***b. Vệ sinh tập luyện .***  - Sắp xếp các nội dung học, tập luyện phải xuất phát từ đặc điểm khí hậu và thời tiết từng vùng, miền. Khi trời nóng, nắng cố găng cho HS tập luyện nơi râm mát hoặc tập ở ngoài nắng nhưng được giảo lao ở chỗ mát. Khi trời lạnh lại tranh thủ cho HS tập luyện ở nơi nắng ấm.  - Chọn nơi tập và vệ sinh nơi tập: Chọn nơi bằng phẳng, sạch sẽ, không có gach, đá vụn. Không để các dụng cụ tập luyện lộn xộn dễ gây tai nạn trong tập luyện. Nếu tập trong nhà tập phải có đủ ánh sáng, mở các cửa để bảo đảm độ thông thoáng cần thiết.  **c. Vệ sinh môi trường.**  - Thường xuyên tổ chức lao động vệ sinh trường lớp, môi trường xung quanh trường như vệ sinh cống rãnh thoát nước, cỏ dại, gạch, đất, đá vụn….. Trồng cây xanh để lấy bóng mát ở nhữnh nơi có thể trồng được cây lâu năm, có tán rộng (nếu có đất). Bảo đảm lớp học sạch đẹp, hợp vệ sinh. Lắp đặt hệ thống nước sạch rửa tay, rửa chân sau khi tập luyện. | 8’  30’ | 1v/svđ  GV làm mẫu 1-2l | - GV giới thiệu lần lượt từng nội dung cho HS hiểu để vận dụng vào trong luyện tập hàng ngày.  - Khi giảng dạy TDTT, GV cần nhắc HS:  + Đề xuất với lãnh đạo nhà trường bố trí giờ TD trong thời khóa biểu ở các lớp cho phù hợp với từng mùa. Tránh bố trí giờ tập vào tiết 5 buổi sáng, tiết 1 buổi chiều.  - Về nội dung giới thiệu trong bài: Đây chỉ là những nét chính, gợi ý cần thiết GV dựa vào đó và sưu tầm thêm các dẫn chứng, ví dụ cụ thể kết hợp tranh ảnh….để minh họa cho bài giảng thêm sinh động như vậy mới có sức thuyết phục HS.  Khi dạy GV phải nêu bật được ý nghĩa của các vấn đề, nội dung trong bài không cần giới thiệu hết mà cần nhấn mạnh ở những nội dung cơ bản có thể thực hiện được như: Bài TDVS, thể dục chống mệt mỏi, một số bài tập trong chương trình, giữ vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân.  - HS: Chú ý học đi đôi với hành. Học xong bài này các em phải tự xây dựng cho mình một bản kế hoạch tập luyện cá nhân.  - GV căn cứ vào bản kế hoạch của HS để mà kiểm tra, đôn đốc HS thực hiện luyện tập tốt. |

Gv: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  05/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 13/01 /2020 |

**Nhảy cao- Đá cầu**

**Học: - Giới thiệu kĩ thuật nhẩy cao -Nằm nghiêng-.**

**Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.**

**Học: Di chuyển tâng - búng- cầu.**

**I. Mục TIÊU:**

1. Kiến thức:

**- Biết cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.**

**- Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tâng “búng” cầu.**

2. Kĩ năng:

- Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.

3. Thái độ:

- HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.

**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5. phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

2.Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định Lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| A. Phần mở đầu:  **1. Nhận lớp:**  - Cán sự lớp báo sĩ số  - Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học.  **2. Khởi động:**  - Khởi động chung:  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  +Xoay các khớp.  + Cổ, vai. khuỷu tay.  + Cổ tay, Cổ chân.  - Khởi động chuyên môn:  + ép ngang, ép dọc.  + Chạy bước nhỏ (Tại chỗ).  + Chạy nâng cao đùi (Tại chỗ).  + Lăng sau (Tại chỗ).  + Khởi động với cầu.  + Luyện tập một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao ‘Nằm nghiêng”.  **( GV hướng dẫn HS luyện tập bổ trợ)**  **3. Kiểm tra bài cũ.**  **-** GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Nằm nghiêng”  - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kĩ thuật di chuyển tâng “búng” cầu. |  | **(5’)**  **1’**  **5’**  **2’** | - GV nhận lớp, lớp tr­ởng báo cáo sĩ - số.  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  HS chạy khởi động, GV quan sát.  - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải ta, khởi động tích cực d­ới sự điều hành của cán sự lớp.  ⮛  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - CSL điều khiển lớp khởi động song lớp ổn định trật tự, kiểm tra bài cũ, GV nhận xét cho điểm sau đó nghe GV phổ biến, giới thiệu nội dung học.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  GV phổ biến lần lượt từng nội dung: |

Hoạt động 1: Nhảy cao

Học: - Giới thiệu kĩ thuật nhẩy cao -Nằm nghiêng-.

Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do giáo viên chọn**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| B. Phần cơ bản:  **\* GV giới thiệu nội dung tiết học:**  **1. Nhảy cao**  - Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.  - GV cho HS ôn lại 3 bài tập giờ trước đã học và đồng thời giới thiệu bài mới cho HS và hướng dẫn HS luyện tập bà bổ trợ mới.  + GV cho HS ôn nội dung bài bổ trợ đã học:  **\* *Bài tập 1:*** Đứng tại chỗ đá lăng.  ***\* Bài tập 2:*** Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  ***\* Bài tập 3:*** Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  + GV giới thiệu nội dung bài bổ trợ mới:  ***\* Bài tập 4:*** Đà một bước - giậm nhẩy đá lăng.  ***\* Bài tập 5:*** Mô phỏng ĐT qua xà.  *\** ***Bài tập 6:*** Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.  TRANH DAY NHAY CAO | GV làm mẫu 1-2l  2nhóm  Nam- Nữ riêng | (32’)  16’ | **\* Nhảy cao.**  **\* Bài tập 1:** Đứng tại chỗ đá lăng.  **\* Bài tập 2:** Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  **\* Bài tập 3:** Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  **\* Bài tập 4:** Đà một bước - giậm nhẩy đá lăng.  **\* Bài tập 5:** Mô phỏng ĐT qua xà.  **\* Bài tập 6:** Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.  - GV cho cả lớp cùng luyện tập theo cả lớp cùng thực hiện, GV hướng dẫn HS luyên tập 3 – 5 lần, sau đó GV phân chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, mỗi (tổ) nhóm cử một tổ trưởng để điều khiển cho (tổ) nhóm của mình luyện tập.  - HV quan sát nhắc nhở chung cho cả lớp.  🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    ⮛    🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 |

Hoạt động 2**:** đá cầu

học: Di chuyển tâng - búng- cầu.

Mục đích : Rén luyện các ki thuật di chuyển tâng – búng – cầu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Đinh lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. Đá cầu**  - Ôn: Di chuyển tâng ”búng” cầu.  - Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân.  Chyen cau bang mu ban chan  - GV phân tích kĩ thuật động tác theo 2 cách sau:  *+ Làm chậm có phân tích.*  - GV vừa thị phạm động tác vừa phân tích cho HS nắm và hiểu được.  + Làm tổng hợp.  - GV làm tổng hợp KT động tác.  **3. Chạy bền**  Chạy trên địa hình tự nhiên  Nam 1.000m  Nữ 5.00m  C. Phần kết thúc.  **1. Thả lỏng:**  - Rung bắp đùi.  - Rũ chân, tay.  - Đứng theo hàng ngang, hàng dọc “đấm lưng” cho nhau.  - Vươn thở.  **2. Nhận xét, giao bài tập về nhà.**  - Ôn một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nháy cao “Nằm nghiêng”.  - Ôn kĩ thuật tâng “Búng” cầu.  **3. Xuống lớp.** | 2HS | (16’)  10’  6’  (5’)  3’  1’  1’ | **\* Đá cầu**  - Ôn: kĩ thuật tâng ”búng” cầu.  - Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân***.***  + GV chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, lấy cán sự các (tổ) nhóm điều khiển các (tổ) nhóm của mình luyện tập.  - GV quan sát, nhắc nhở, sửa sai chung cho cả lớp.    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹. . . . . 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 . . . .  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 . . . . 🚹  ⮛  - Chia lớp thành 4 tốp chạy tốc độ TB đồng loạt    - Lớp trưởng điều khiển lớp thả lỏng theo mô hình 4 hàng ngang  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  Lớp tham gia thả lỏng tÝch cực .  ❖ GV cho cả lớp dồn hàng lai ngồi xuông đồng thời GV nhận xÐt tiết học và chỉ ra những sai sãt mà HS mắc phải nhiều  - HS chú ý lắng nghe |

GV: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  12/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 18/01 /2020 |

**tiết 39: Nhảy cao- Đá cầu**

**Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.**

**Ôn: Di chuyển tâng - búng- cầu.**

**Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

**I. Mục TIÊU**:

1. Kiến thức:

**- Biết cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.**

**- Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tâng “búng” cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

2. Kĩ năng:

- Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.

3. Thái độ:

- HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.

**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5. phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| A. Phần mở đầu:  **1. Nhận lớp:**  - Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học.  **2. Khởi động:**  - Khởi động chung:  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  -Xoay các khớp.  + Cổ, vai. khuỷu tay.  + Cổ tay, Cổ chân.  - Khởi động chuyên môn:  + ép ngang, ép dọc.  + Chạy bước nhỏ (Tại chỗ).  + Chạy nâng cao đùi (Tại chỗ).  + Lăng sau (Tại chỗ).  + Khởi động với cầu.  + Luyện tập một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao ‘Nằm nghiêng”.  **( GV hướng dẫn HS luyện tập bổ trợ)**  **3. Kiểm tra bài cũ.**  **-** GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Nằm nghiêng”  - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kĩ thuật di chuyển tâng “búng” cầu. | 1v/svđ | 8’  1’  5’  2’ | - GV nhận lớp, lớp tr­ởng báo cáo sĩ - số.  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  HS chạy khởi động, GV quan sát.  - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải ta, khởi động tích cực d­ới sự điều hành của cán sự lớp.  ⮛  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - CSL điều khiển lớp khởi động song lớp ổn định trật tự, kiểm tra bài cũ, GV nhận xét cho điểm sau đó nghe GV phổ biến, giới thiệu nội dung học.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  GV phổ biến lần lượt từng nội dung: |

Hoạt động 1: Nhảy cao

Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do gv chọn.

Mục đích: Nhằm củng cố các động tác bổ trợ và phát triển thể lực

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | | Phương pháp tổ chức |
| SL | TG |
| B. Phần cơ bản:  **\* GV giới thiệu nội dung tiết học:**  **1. Nhảy cao**  - Ôn: Một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.  - GV cho HS ôn lại 3 bài tập giờ trước đã học và đồng thời giới thiệu bài mới cho HS và hướng dẫn HS luyện tập bà bổ trợ mới.  + GV cho HS ôn nội dung bài bổ trợ đã học:  **\* *Bài tập 1:*** Đứng tại chỗ đá lăng.  ***\* Bài tập 2:*** Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  ***\* Bài tập 3:*** Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  + GV giới thiệu nội dung bài bổ trợ mới:  ***\* Bài tập 4:*** Đà một bước - giậm nhẩy đá lăng.  ***\* Bài tập 5:*** Mô phỏng ĐT qua xà.  *\** ***Bài tập 6:*** Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.  TRANH DAY NHAY CAO | GV làm mẫu 1-2l  2nhóm  Nam- Nữ riêng | (32’)  15’ | **\* Nhảy cao.**  **\* Bài tập 1:** Đứng tại chỗ đá lăng.  **\* Bài tập 2:** Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  **\* Bài tập 3:** Đi một bước đá lăng, xoay mũi (gót) bàn chân.  **\* Bài tập 4:** Đà một bước - giậm nhẩy đá lăng.  **\* Bài tập 5:** Mô phỏng ĐT qua xà.  **\* Bài tập 6:** Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà.  - GV cho cả lớp cùng luyện tập theo cả lớp cùng thực hiện, GV hướng dẫn HS luyên tập 3 – 5 lần, sau đó GV phân chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, mỗi (tổ) nhóm cử một tổ trưởng để điều khiển cho (tổ) nhóm của mình luyện tập.  - HV quan sát nhắc nhở chung cho cả lớp.  🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    ⮛    🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 |

Hoạt động 2: đá cầu

Ôn: Di chuyển tâng - búng- cầu.

học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân.

Mục đích: Nhằm củng cố các kĩ thuật di chuyển tâng- búng – cầu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **2. Đá cầu**  - Ôn: Di chuyển tâng ”búng” cầu.  - Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân.  Chyen cau bang mu ban chan  - GV phân tích kĩ thuật động tác theo 2 cách sau:  *+ Làm chậm có phân tích.*  - GV vừa thị phạm động tác vừa phân tích cho HS nắm và hiểu được.  + Làm tổng hợp.  - GV làm tổng hợp KT động tác.  **3. Củng cố:**  - GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiên một số ĐT bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao “Nằm nghiêng”.  -GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiên kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.  C. Phần kết thúc.  **1. Thả lỏng:**  - Rung bắp đùi.  - Rũ chân, tay.  - Đứng theo hàng ngang, hàng dọc “đấm lưng” cho nhau.  - Vươn thở.  **2. Nhận xét, giao bài tập về nhà.**  - Ôn một số động tác bổ trợ cho kĩ thuật nháy cao “Nằm nghiêng”.  - Ôn kĩ thuật tâng “Búng” cầu.  **3. Xuống lớp.** | 2HS | **15’**  **2’**  **(5’)**  **3’**  **1’**  **1’** | **\* Đá cầu**  - Ôn: kĩ thuật tâng ”búng” cầu.  - Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân***.***  + GV chia lớp thành các (tổ) nhóm đều nhau luyện tập, lấy cán sự các (tổ) nhóm điều khiển các (tổ) nhóm của mình luyện tập.  - GV quan sát, nhắc nhở, sửa sai chung cho cả lớp.    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹. . . . . 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 . . . .  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 . . . . 🚹  ⮛  - Thả lỏng theo đội hình khởi động, CSL điều khiển, GV quan sát, nhắc nhở chung.  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  HS đứng theo đội hình nhận lớp GV củng cố, đánh giá chung buổi học, chú ý.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛ |

GV: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  18/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 25/01 /2020 |

**tiết 40: Đá cầu- Chạy bền**

**Ôn: Di chuyển tâng - búng- cầu; Chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

**Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.**

**Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.**

**Bài tập 2 ( Trang 71, SGK TD 10).**

**I. Mục TIÊU:**

1. Kiến thức:

**- Biết và thực hiện đúng kĩ thuật: Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái; Tâng “búng” cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

**- Đồng thời GV giới thiệu kích thước sân và lưới đá cầu cho HS nắm rõ, tiếp tục phát triển sức bền chung.**

2. Kĩ năng:

- Biết cách thực hiện kĩ thuật động tác một cách tự nhiên, cơ bản đúng kĩ thuật.

3. Thái độ:

- HS tự giác, tích cực, ý thức cao trong khi luyện tập.

**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5. phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao.** **Cột, lưới đá cầu.**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| Sl | TG |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp**:  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học.  - Giới thiệu ch­ơng trình Thể dục 10( mục tiêu, nội dung, ph­ơng pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá.  **2. Khởi động:**  ***\* Khởi động chung:***  - HS chạy 1 vòng quanh sân trường:  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  - Xoay các khớp:  + Cổ, vai, khuỷu tay, cổ chân.  ***\* Khởi động chuyên môn:***  - ép ngang, ép dọc.  - Vặn mình.  - HSthực hiện  **3. Kiểm tra bài cũ.**  **-** GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện một số ĐT bổ trợ nhảy cao “Nằm nghiêng”  - GV gọi 1 nhóm cả nam và nữ lên thực hiện kĩ thuật di chuyển tâng “búng” cầu. | 1v/svđ | (8’)  1’  5’  2’ | - GV nhận lớp, lớp tr­ởng báo cáo sĩ - số.  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu buổi học, HS chú ý lắng nghe.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  HS chạy khởi động, GV quan sát.  - HS đứng ở đội hình giãn cách nhau một sải ta, khởi động tích cực d­ới sự điều hành của cán sự lớp.  ⮛  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  Gv quan sát và sửa sai cho HS |

Hoạt động 1: đá cầu

Ôn: Di chuyển tâng - búng- cầu; Chuyền cầu bằng mu bàn

Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.

Mục đích: Nhằm củng cố các kĩ thuật di chuyển và chuyền cầu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **B. Phần cơ bản:**  **\* GV giới thiệu nội dung tiết học:**  **1. Đá cầu**  - Ôn: Di chuyển tâng ”búng” cầu; Chuyền cầu bằng mu bàn chân.  Chyen cau bang mu ban chan  - Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới.  *- Sân thi đấu:*  + Sân thi đấu đơn: Sân thi đấu đá cầu hình chữ nhật có chiều dài là: 13,40m, chiều rộng: 5,18m (sân đá đơn), và 6,10m (Sân đá đôi).  - Trong sân có các đường: Sân thi đấu đôi, Sân thi đấu đơn.  + Sân thi đấu có 3 người: Có kích thước giông như sân thi nđấu đôi, chỉ khác là trong sân không có đường giới hạn phát cầu và đường trung tâm.  ***- Lưới và cột:***  + Lưới: Lưới đá cầu mầu trắng, dài 7m, rộng 0,75m, các mắt lưới có hình vuông có cạnh là: 1,9cm. Mép lưới có viền vải rộng 5cm để luồn dây cọc lưới.  - Chiều cao của lưới tính từ mặt sân đến đỉnh lưới là: 1,60m (nam). 1,50m (nữ).  + Cột lưới: Cột lưới được làm bằng gỗ hoặc kim loại có chiều cao tính từ mặt sân là: 1,70m. | GV làm mẫu 1l-2l  2nhóm  Nam- Nữ riêng | (30’)  16’ | + GV dạy nội dung bài học mới cho HS  ⮛  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    - GV làm mẫu động tác 1- thực hiện lần, sau đó làm chậm phân tích kĩ thuật động tác. GV cho HS làm chậm cùng chiều. GV hô cho HS tập, Gv quan sát và sửa sai cho HS.  **\* *Những sai lầm th­ờng mắc:***  + **Nữ:** Chân tay phối hợp không khớp với nhịp hô, khuỵu gối quá ssâu, ch­a tì đúng múi(gót) bàn chân.  ***\* Cách sửa***:  - Nhắc HS chú ý hơn, làm chậm động tác, chỉ ra lỗi sai cho HS.  + **Nam**: Không duỗi đ­ợc tay, chân. Các ngón tay ch­a khép vào nhau, mắt không nhìn theo tay.  ***\* Cách sửa:***  - Nhắc nhở HS chú ý tập trung trong khi tập, vừa hô nhịp vừa hô duỗi tay, chân. Làm chậm động tác.  *\** ***Đội hình tập thể dục:***  + Chia thành 2 nhóm Nam, Nữ riêng.  + GV quan sát HS luyện tập đồng thời nhắc nhở, sửa sai cho cả 2 nhóm.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    ⮛    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 |

Hoạt động 2: chạy bền

+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

+ Bài tập 2 ( Trang 71, SGK TD 10).

Mục đích: Rèn luyện sức bền và sự bền bỉ cho các học sinh

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. Chạy bền**  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi ( 2-3 lần/nhóm)  + Bài tập 2 (Trang 71, SGK TD 10): Chạy lặp lại 3-6 lần cự ly 80-100m với tốc độ trung bình, bước chạy dài, thả lỏng và phối hợp với thở. Đây là bài tập củng cố kĩ thuật và nhịp điệu chạy, nên cho chạy không gò bó, gắng sức quá.  - Nên cho chạy theo nhóm, 8 - 10 HS nhóm / lần chạy.  **3. Củng cố:**  - GV gọi 1-2 nhóm lên thực hiên kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.  **C. Phần kết thúc:**  **1. Thả lỏng:** Một vài ĐT thả lỏng toàn thân.  - Rung cơ.  - V­ơn thở.  - HSthực hiện  **2. Nhận xét, giao bài tập về nhà:**  **3. Xuống lớp.** | 2HS | (9’)  3’  (5’)  3’  1’  1’ | - HSthực hiện  - GV củng cố, nhận xét buổi học. HS ngồi ngay ngắn , nghiêm túc nghe GV đánh giá, nhận xét buổi học. Theo đội hình tập trung.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⮛  - Gọi 2 HS KT khá ,2 HSKT yếu thực hiện GV so sánh củng cố sửa sai  - Cự ly giãn cách 1 sải tay ,so le . GV hô HS thực hiện  ⮛  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - GV nêu ­u khuyết điểm giờ học rút kinh nghiệm giờ sau .  - Ôn tập các nội dung đã học |

GV: Rút kinh nghiệm

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  20/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 27/01 /2020 |

Tiết 41**: Nhảy cao:**+ Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.

+Học bài tập 1, 2 (trang 84 SGV)

**Đá cầu**: + Ôn di chuyển tâng " búng " cầu **.**

**+** Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện

**I. Mục tiêu:**

***1- Kiến thức:***

- Ôn một số kĩ thuật bổ trợ nhảy cao cho HS cũng nh­ư các kĩ thuật di chuyển, tâng "búng" cầu.nắm bắt được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .

***2- Kĩ năng :***

HS nắm đư­ợc một số kĩ thuật bổ trợ cho nhảy cao cũng nh­ư nắm đư­ợc các kĩ thuật di chuyển, tâng "búng" cầu. Làm được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .

***3-Thái độ hành vi*:**

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lư­ợng bài tập.

**4. Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5. phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **Đệm nhảy cao , cầu đá , tranh ảnh minh họa, động tác mẫu của Gv**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  - Bài võ cổ truyền 36 động tác.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi, lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu? | 4x8n  4x8n | 8' | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🚹    Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra |

Hoạt động 1: Nhảy cao:+ Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn.

+Học bài tập 1, 2 (trang 84 SGV)

Mục đích: Nhằn phát triển sức bật,phát triển thể lực

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  + Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy .  + Bài tập 1( trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng.  + Chạy đà 1-3 b­ước giậm nhảy đá lăng( thân ng­ời thẳng)  + Bài tập 2( trang 84 ):Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân.  + Bài tập 3: Đi 1 bư­ớc giậm nhảy đá lăng.  + Bài tập phát triển thể lực :bật đổi chân trên bục ( 30L) | 2L  2L  2-3L | 32'  15' | - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.  - Thực hiện theo hàng |

Hoạt động 2: Đá cầu: + Ôn di chuyển tâng " búng " cầu **.**

**+** Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện

Mục đích: Nhằm củng cố tâng ‘’búng ‘’ cầu và kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | | Phương pháp tổ chức |
| SL | TG |
| **2. Đá cầu** **:**    Ôn kĩ thuật tâng búng cầu:  Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mật đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ .  - Chia nhóm Hs thực hiện tâng bung cầu .  - tập luyện Hs thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu tính số lần  \* Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện . SGV trang 95  Tập luyện : chia thành nhóm mỗi nhóm 2 Hs chuyền cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.  \* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập kĩ thuật tang búng cầu, chuyền cầu  - tập thể lực | 3L  3L  4x8n | 15'  2’  5' | - Thực hiện theo hàng. Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác  - Hs tự giác tập luyện .  - Gv giới thiệu thị phạm động tác .  - HS tập luyên theo nhóm và theo khu vực .mỗi Hs một quả cầu thực hiện  - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  26/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 01/02 /2020 |

Tiết 42

**Nhảy cao:**+ Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao

+Học bài tập 3, 4 (trang 84 SGV)

**Đá cầu**: + Ôn di chuyển tâng " búng " cầu **.**

**+** Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện

**I. Mục tiêu:**

***1- Kiến thức:***

- Ôn một số động tác bổ trợ,bài tập hình tành kĩ thuật nhảy cao cho HS . cũng nh­ư các kĩ thuật di chuyển, tâng "búng" cầu , kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .

***2- Kĩ năng :***

HS làm đư­ợc một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kĩ thuật nhảy cao cũng nh­ư nắm đư­ợc các kĩ thuật di chuyển, tâng "búng" cầu. Làm được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .

***3-Thái độ hành vi*:**

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lư­ợng bài tập.

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao.** **Cột, lưới đá cầu.**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu? | 4x8n  4x8n | 8’ | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .      Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra |

Hoạt động 1: Nhảy cao**:**+ Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao

+Học bài tập 3, 4 (trang 84 SGV)

Mục đích: Nhằm củng cố các động tác bổ trợ nhảy cao

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | | Phương pháp tổ chức |
| SL | TG |
| **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  + Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy .  + Bài tập 1( trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng.  + Chạy đà 1-3 b­ước giậm nhảy đá lăng( thân ng­ời thẳng)  + Bài tập 2( trang 84): :Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân.  + Bài tập 3( trang 84):: Đi 1 bư­ớc giậm nhảy đá lăng xoay mũi chân  + bài tập 4 ( trang 84 ) : đà một bước giậm nhảy đá lăng | 2L  2L  2-3L | 32'  18' | - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập. |

Hoạt động 2**:** Đá cầu: + Ôn di chuyển tâng " búng " cầu **.**

**+** Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện

Mục đích: Nhẳm củng cố các di chuyển và chuyền cầu bằng mu chính diện

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. Đá cầu** **:**    Ôn kĩ thuật tâng búng cầu:  Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mật đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ .  - Chia nhóm Hs thực hiện tâng bung cầu .  - tập luyện Hs thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu tính số lần  \* Học kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .  Tập luyện : chia thành nhóm mỗi nhóm 2 Hs chuyền cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.  \* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập kĩ thuật tang búng cầu, chuyền cầu  - tập thể lực | 3L  3L  4x8n | 12'  2’  5' | - Thực hiện theo hàng  - Thực hiện theo hàng. Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác  - Hs tự giác tập luyện .  - Gv giới thiệu thị phạm động tác .  - HS tập luyên theo nhóm và theo khu vực .mỗi Hs một quả cầu thực hiện  - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe |

GV: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  28/1/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 03/02 /2020 |

Tiết 43**: Nhảy cao:**+ ôn bài tập 2 ,3 ,4 ( trang 84 TD10 )

+Học giai đoạn trên không kĩ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”

Bài tập 5 ( trang 84 Td10)

**Chạy bền** : Chạy bền trên địa hình tự nhiên

**I. Mục tiêu:**

***1- Kiến thức:***

- Ôn một số động tác bổ trợ,bài tập hình tành kĩ thuật nhảy cao cho HS .bước đầu nắm bắt được kĩ thuật trên không .rèn luyện sức bền .

***2- Kĩ năng :***

HS làm đư­ợc một số động tác bổ trợ, bài tập hình thành kĩ thuật nhảy cao cũng nh­ư làm đư­ợc các kĩ thuật giai đoạn trên không .

***3-Thái độ hành vi*:**

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lư­ợng bài tập.

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: Cột, xà nhảy cao. Cột, lưới đá cầu.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  - xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu?  **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  + Chạy đà chính diện bật nhảy rơi xuống đệm bằng chân giậm nhảy .  + Bài tập 1( trang 84): Đứng tại chỗ đá lăng.  + Chạy đà 1-3 b­ước giậm nhảy đá lăng( thân ng­ời thẳng)  + Bài tập 2( trang 84): :Đứng tại chỗ đá lăng , xoay mũi(gót) bàn chân.  + Bài tập 3( trang 84):: Đi 1 bư­ớc giậm nhảy đá lăng xoay mũi chân  + bài tập 4 ( trang 84 ) : đà một bước giậm nhảy đá lăng  \* Học giai đoạn trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  SGv trang 81TD 10 .  Tập luyên :  Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co bổ trợ trống tay .  Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phổng động tác qua xà  **2. Chạy bền** :  Nam chạy 1000m , nữ chạy 800m . yêu cầu chạy hết cự li và chạy với 80 % sức  \* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhay cao kiểu nằm nghiêng  - tập thể lực | 4x8n  4x8n  2L  2L  2-3L  3L  1L  4x8n | 8'  32'  20'  10’  2’  5' | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .      Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra  - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.  - Thực hiện theo hàng  - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật  - Hs tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv .  - chạy theo nhóm mỗi nhóm 15 Hs  - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  01/2/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 07/02 /2020 |

**Tiết 44: Nhảy cao:**+ Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao

**Đá cầu** : Ôn kĩ thuật tâng bung cầu , chuyền cầu bằng mu chính diện

**I. Mục tiêu:**

***1- Kiến thức:***

- Hình thành kĩ thuật nhảy cao cho HS .nắm bắt được một số điểm luật và kĩ thuật Tâng cầu và chuyền cầu bằng mu chính diện

***2- Kĩ năng :***

HS làm đư­ợc một số động tác kĩ thuật nhảy cao các giai đoạn chạy đà -giậm nhảy -trên không .thực hiện tốt 2 kĩ thuật đá cầu là tâng cầu và chuyền cầu bằng mu chính diện.

***3-Thái độ hành vi*:**

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lư­ợng bài tập.

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao.** **Cột, lưới đá cầu.**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | | Phương pháp tổ chức |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  -TD phát triển chung 6 động tác , xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu? | 4x8n  4x8n | (8’) | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .      Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra |

Hoạt động 1: Nhảy cao:+ Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao

Mục đích: Nhằm phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không trong môn nhảy xa

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  Tập luyên :  Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co bổ trợ trống tay .  Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phổng động tác qua xà   * Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .   Một số điểm luật phần nhảy cao (Trang 81 -82 SGV ) | 2L  2L  2-3L | (32’)  15’ | - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.  - Thực hiện theo hàng  - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật  - Gv giới thiệu luật nhảy cao , hs chú ý lắng nghe |

Hoạt động 2: Đá cầu : Ôn kĩ thuật tâng búng cầu , chuyền cầu bằng mu chính diện

Mục đích: Nhằm củng cố tâng búng cầu , chuyền cầu bằng mu chính diện.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Địnhlượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. Đá cầu** **:**    Ôn kĩ thuật tâng búng cầu:  Đây là kĩ thuật dùng phòng thủ để đỡ những đường cầu thấp sát mật đất .cách thân từ 1-2 m , do đối phương bỏ nhỏ .  - Chia nhóm Hs thực hiện tâng bung cầu .  - tập luyện Hs thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu tính số lần  \* Học kĩ thuật chuyền cầu bằng mu chính diện .  Tập luyện : chia thành nhóm mỗi nhóm 2 Hs chuyền cầu qua lại cho nhau bằng mu chính diện.  **\* củng cố** : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhay cao kiểu nằm nghiêng  - tâp kĩ thuật tâng cầu , chuyền cầu  - tập thể lực | 1L  1L  4x8 | 15’  (2’)  (5’) | - Hs tập luyện đội hình   * 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹     ⮅ ⮇ ⮅ ⮇ ⮅ ⮇  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - chạy theo nhóm mỗi nhóm 15 Hs   * Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .Hs lắng nghe |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  04/2/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 10/02 /2020 |

Tiết 45: **Nhảy cao:**+ Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao

**Chạy bền :** chạy trên địa hình tự nhiên

**I. Mục tiêu:**

***1- Kiến thức:***

- Hình thành kĩ thuật nhảy cao cho HS .nắm bắt được một số điểm luật và kĩ thuật Tâng cầu và chuyền cầu bằng mu chính diện

***2- Kĩ năng :***

HS làm đư­ợc một số động tác kĩ thuật nhảy cao các giai đoạn chạy đà -giậm nhảy -trên không .thực hiện tốt 2 kĩ thuật đá cầu là tâng cầu và chuyền cầu bằng mu chính diện.

***3-Thái độ hành vi*:**

Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối lư­ợng bài tập.

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **Cột, xà nhảy cao.** **Cột, lưới đá cầu.**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  + xoay các khớp , ép ngang,ép dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng bung cầu? | 4x8n  4x8n | (8’) | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .      Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra |

Hoạt động 1: Nhảy cao**:**+ Phối hợp kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy – trên không

+ Giới thiệu luật điền kinh phần nhảy cao

Mục đích: Nhằm phối hợp các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| Sl | TG |
| **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  Tập luyên :  Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co bổ trợ trống tay .  Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phổng động tác qua xà   * Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .   Một số điểm luật phần nhảy cao (Trang 81 -82 SGV | 2L  2L  2-3L | (32')  17' | - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.  - Thực hiện theo hàng  - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật  - Gv giới thiệu luật nhảy cao , hs chú ý lắng nghe . |

Hoạt động 2: Chạy bền: Chạy trên địa bàn tự nhiên

Mục đích: Rèn luyện sức bền và ý trí cho học sinh

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. chạy bền** **:**  Nam 1000m nữ 800m  Yêu cầu chạy với 80% sức  \* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhay cao kiểu nằm nghiêng  - tâp kĩ thuật tâng cầu , chuyền cầu  - tập thể lực | Nam  riêng  Nữ riêng  1L  5’  2’  5' | 10’  1L  4x8n | Đội hình tập luyện |

GV: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  11/2/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 22/02 /2020 |

Tiết 46 **Đá cầu :****Kiểm tra 15’**

**I. Mục tiêu:**

*1- Kiến thức:* Đánh giá quá trình tập luyện của Hs qua kỹ thuật chuyền cầu

*2- Kĩ năng :*Hs thực hiện được động tác kỹ thuật chuyền cầu .

*3-Thái độ hành vi:*Nghiêm túc, tự giác , ý thức tổ chức kỷ luật cao

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

2. Phương tiện: cầu , lưới , vệ sinh sân tập

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  + xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  **B. phần cơ bản :**  1 . Nội dung kiểm tra :  Tâng cầu một nhịp và chuyền cầu bằng mu chính diện .  2.Tổ chức kiểm tra :  Hs kiểm tra theo đợt , mỗi đợt 4 em . chia làm hai cặp đứng đối diện qua lưới ( mỗi em cách lưới 3m ) mỗi cặp có một em cầm cầu phát qua lưới em còn lại đỡ cầu một nhịp và chuyền cầu bằng mu chính diện .mỗi Hs kiểm tra thực hiện 3 lần .  **Cách đánh giá :**  Hs thực hiện đạt yêu cầu :  Thực hiện đươc tốt kỹ thuật tâng và chuyền cầu băng mu bàn chân chính xác ít nhất 2 quả .  Hs thực hiện chưa đạt yêu cầu :  Còn sai sót kỹ thuật tâng cầu hoặc chuyền cầu bằng mu bàn chân ,  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Sử dụng kỹ thuật vui chơi rèn luyện sức khỏe | 4x8n  4x8n  3L  1L  4x8n | (8’)  32'  10’  5’  2’  5' | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .    Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le  ep deo   * Gv hướng dẫn cách kiểm tra .   - Hs chú ý lắng nghe .  - Gv quan sát và đánh giá |

GV: Rút kinh nghiệm

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  18/02/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 24/02 /2020 |

**Giáo án :** Tiết 47

**Nhảy cao :**+ Phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy –

trên không – tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**Đá cầu :** Ôn kỹ thuật đã học và đấu tập

**I. Mục tiêu:**

*1- Kiến thức:*- Ôn phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không –Tiếp đất

- Hoàn thiên kỹ thuật cơ bản của đá cầu và vân dụng vào thi đấu

*2- Kĩ năng :*HS luyện tập thành thạo kĩ thuật 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy- trên không – tiếp đất . hoàn thiện kỹ thuật cơ bản cả đá cầu

*3-Thái độ hành vi:*Nghiêm túc, tự giác trong luyện tập; hoàn thành khối l­ượng bài tập.

**4- Định hướng phát triển năng lực:**

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

**5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học**

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: hố nhảy cao; cọc sào nhảy cao; cầu ,lưới

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  - Bài võ cổ truyền 36 động tác.  - xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau .  ***3. kiểm tra bài cũ:***  Hs thực hiện kĩ thuật tâng chuyền cầu ? | 4x8n  4x8n | 8p | - Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .      Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  Gv gọi Hs lên kiểm tra |

Hoạt động 1: Nhảy cao **:**+ Phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy –

trên không – tiếp đất kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Mục đích: Nhằm phối hợp các giai đoạn kĩ thuật của môn nhảy cao

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **B. phần cơ bản :**  **1. Nhảy cao :**  \* Một số bài tập bổ trợ cho kĩ thuật nhảy cao kiểu " nằm nghiêng "  Tập luyên :  Thực hiện một bước đà lăng chân xoay mũi chân tạo thân người tư thế nằm nghiêng sau đó tiếp đất co bổ trợ trống tay .  Bài tập 5 trang 85 TD 10 : Mô phổng động tác qua xà   * Phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không và tiếp đất của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .   - lưu ý : Hs thuận chân trái đứng bên trái theo hướng mắt qua sát xà , thuận chân phải đứng theo hướng bên phải . cố gắng làm vào kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng |  |  | - Gv giới thiệu cho Hs nắm bắt . Hs chú ý lắng nghe  - từng Hs thực hiện vào xà .  - Thực hiện đồng loạt cả lớp .  - Gv tổ chức Hs tập luyện theo yêu cầu bài tập.  - Thực hiện theo hàng  - Gv thị phạm và hướng dẫn làm động tác trên không của kĩ thuật  - Hs thực hiện lần lượt . đảm bảo an toàn . |

Hoạt động 2: Đá cầu **:** Ôn kỹ thuật đã học và đấu tập

Mục đích: Nhằm củng cố lại các kỹ thuật đã học và đấu tập

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **2. Đá cầu**  **:**  Ôn kỹ thuật đã học ở khối 10 và 11 , gồm kỹ thuật tâng giật cầu , chuyền cầu , kỹ thuật đánh ngực tấn công ,  - Thi đấu :  Gv tổ chức cho Hs thi đấu .theo luật 2007  \* củng cố : Gv hệ thống kiến thức cơ bản của bài .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Tập giai đoạn trên không của kĩ thuật nhay cao kiểu nằm nghiêng  - tâp kĩ thuật tâng cầu , chuyền cầu  - tập thể lực |  |  | Tập luyện theo nhóm .  Gv hướng dẫn và cử một Hs làm trọng tài . |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  28/02/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 01/03/2020 |

Tiết 48

**Kiểm tra Đá cầu 1 tiết ( nam):**Kỹ thuật tâng búng cầu

**I. Mục tiêu:**

*1- Kiến thức:* Đánh giá quá trình tập luyện của Hs qua kỹ thuật tâng búng cầu

*2- Kĩ năng :*Hs thực hiện được động tác kỹ thuật chuyền cầu .

*3-Thái độ hành vi:*Nghiêm túc, tự giác , ý thức tổ chức kỷ luật cao

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

**1. Địa điểm**: Sân trường.

2. Phương tiện: **cầu, lưới, vệ sinh sân tập**

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A . Phần mở đầu**  ***1. Nhận lớp*** : kiểm tra sĩ số , trang phục , hỏi thăm sức khỏe Hs .Phổ biến nhiệm vụ và yêu cầu tiết học.  ***2. Khởi động :***  + Bài võ cổ truyền 36 động tác.  + xoay các khớp , ép dẻo ngang dọc.  - Tại chỗ bước nhỏ nâng cao đùi ,lăng sau.  **B. phần cơ bản :**  1 . Nội dung kiểm tra :  Tâng búng cầu cầu tính số lần 2.Tổ chức kiểm tra :  Hs kiểm tra theo thứ tự theo danh sách lớp mỗi Hs thực hiện 2 lần và tính số lần cao nhất .  **Cách đánh giá :**  \* Hs thực hiện đạt yêu cầu :  Thực hiện đươc tốt kỹ thuật tâng búng cầu và đạt số lần là 20 trở lên.  \* Hs thực hiện chưa đạt yêu cầu :  Còn sai sót kỹ thuật tâng búng cầu và số lần thực hiện được dưới 20 lần .  **C. Phần kết thúc**  ***1. thả lỏng*** : rũ các khớp , vươn thở    ***2. Gv nhận xét tiết học*** :  . ý thức tập luyện  . hình thành kĩ thuật  ***3 Bài tập về nhà :***  - Sử dụng kỹ thuật vui chơi rèn luyện sức khỏe | 2x8 | 8p  32p  5p | * Đội hình 4 hàng ngang tập hợp .   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    Đội hình khởi động 4 hàng nagng so le  ep deo  Gv hướng dẫn cách kiểm tra .  - Hs chú ý lắng nghe .  Hs nghe gọi tên vào thực hiện . Hs chưa kiểm tra có thể tập luyên ngoài .   * Gv quan sát và đánh giá |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  01/03/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 03/03 /2020 |

## Tiết: 49

**Kiểm tra đá cầu 1 tiết**

**I - Mục tiêu:**

*1. Kiến thức:*

- Kiểm tra đánh giá lại quá trình tập luyện của HS.

- Tạo hứng thú thi đua học tập cho HS. Phấn đấu đạt kết quả cao

*2. Kỹ năng:*

- Thực hiện tốt kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

*3. Thái độ:*

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỹ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

*2. Phương tiện*:

- GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, Danh sách HS

- HS chuẩn bị : Bàn ghế GV, 1 sân , cầu

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| 1. **phần mở đầu**   **1. GV nhận lớp** :  - Kiểm tra sĩ số.  - Hỏi về sức khoẻ HS.  - Phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học  **2.Khởi động**  - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác.   * Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. * Các bài tập chạy tại chổ.   + Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao gối  + Chạy lăng gót về sau  + Khởi động với cầu  **B.Phần cơ bản**  **1. Nội dung kiểm tra.**   1. **Nôi dung**   **-** HS thực hiện: Thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân  **b.Tiến hành kiểm tra**   * Mổi hs phát 10 quả   **2. Cách đánh giá.**  **\* Đánh giá đạt yêu cầu.**   * Điểm 9-10: Thực hiện đúng kỉ thuật (đạt 8 quả) * Điểm 7-8: Thực hiện tương đối đúng kỉ thuật (đạt 6-7quả) * Điểm 5-6: Thực hiện tạm được kỉ thuật (đạt 4-5 quả)   **\* Đánh giá chưa đạt yêu cầu**   * Điểm 3-4: Thực hiện kỉ thuật chưa được, thành tích còn thấp (đạt 2-3 quả) * Điểm 1-2: Không thực hiện được kỉ thuật và thành tích đạt 1 quả.   3. Củng cố: Kết quả kiểm tra kỹ thuật phát cầu.  **C.Phần kết thúc**  1. **T**hả lỏng: Tập điều hoà, thả lỏng chân tay.  2. Đánh giá - nhận xét:  - GVnhận xét ý thức và đánh giá kết quả đạt % tiết kiểm tra.  3.Giao bài tập về nhà:  - Ôn tập nội dung kiểm tra đá cầu.  - Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Xuống lớp: | 1  2x8  3l  3l | **8’** | GV nhận lớp 4 hàng ngang cự li hẹp.  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  **x**(gv)  - Đội hình khởi động  - Cán sự cho lớp khởi động tích cực  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 quan sát nhắc nhở chung.   Tổ chức kiểm tra:  + Mổi theo nhóm: Nữ   * Đội hình tập trung kiểm tra     X ( GV )  - GV quan sát cho điểm chú ý đến những HS tích cự trong tập luyện và học sinh kém.  - GV cử 4 HS phục vụ  - HS chú ý, nghiêm tục rút kinh nghiệm.   * HS thả lỏng, sau đó dồn thành 4 hàng cự li hẹp   xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  **X**  - Học sinh tích cực tập luyện ở nhà.  - GV hô giải tán, HS hô khoẻ |

GV: Rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  03/03/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 08/03 /2020 |

**Tiết 50**

**Nhảy cao - Chạy bền**

**I - Mục tiêu**

**1.Kiến thức:**

**- Nhảy cao**: Ôn tập Phối hợp kỷ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân

**- chạy bền trên địa hình tự nhiên**, nâng cao ý thức tổ chức kỹ luật, tự giác tích cực tập luyện.

*2. Kỹ năng:*

*3. Thái độ:*

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỹ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

*2. Phương tiện*:

* GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, tranh minh hoạ.
* HS chuẩn bị : 1 bộ giá sào và nệm nhảy cao

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| 1. **phần mở đầu**   **1.GV nhận lớp** :  - Kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ HS, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học  **2.Khởi động**  - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác.   * Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. * Các bài tập chạy tại chổ: bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đá má trong, má ngoài   **3.Kiểm tra bài củ**   * Nhảy cao ?   **B.Phần cơ bản**  **1.Nhảy cao.**   * Ôn tập Phối hợp kỷ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không- tiếp đất * Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. * Bật nhảy chân giậm.   **3.Chạy bền**  Chạy trên địa hình tự nhiên  Nam 1.000m  Nữ 5.00m  **C..Phần kết thúc**  **1.**HS thả lỏng tích cực (đi lại hít thở)  **2.**GV củng cố bài và nhận xét  **3.**Bài tập về nhà : Đá cầu - Thể lực  **4.**Giải tán |  | 8p  32p  5p | GV nhận lớp 4 hàng ngang cự li hẹp.  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx    **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 x  **X**  - **1.Nhảy cao.**   * Ôn tập Phối hợp kỷ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không- tiếp đất * Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. * Bật nhảy chân giậm.   **3.Chạy bền**  Chạy trên địa hình tự nhiên  Nam 1.000m  Nữ 5.00m   * HS thả lỏng, sau đó dồn thành 4 hàng cự li hẹp   xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  **X** |

GV:Rút kinh nghiệm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  04/03/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 10/03 /2020 |

**Tiết 51**

**Nhảy cao - Chạy bền**

**I - Mục tiêu**

1.Kiến thức:

- Nhảy cao: Ôn tập Phối hợp kỷ thuật 4 giai đoạn : Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân

- chạy bền trên địa hình tự nhiên, nâng cao ý thức tổ chức kỹ luật, tự giác tích cực tập luyện.

*2. Kỹ năng:*

*3. Thái độ:*

- Rèn luyện ý thức tổ chức kỹ luật, tự giác tích cực tập luyện.

4- Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học,hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5- Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

*2. Phương tiện*:

* GV chuẩn bị : 1 còi, 1 đồng hồ, tranh minh hoạ.
* HS chuẩn bị : 1 bộ giá sào và nệm nhảy cao

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A.phần mở đầu**  **1.GV nhận lớp** :  - Kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ HS, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học  **2.Khởi động**  - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác.   * Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. * Các bài tập chạy tại chổ: bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đá má trong, má ngoài   **3.Kiểm tra bài cũ**  Thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .  **B. Phần cơ bản:**  **Nhảy cao :**  **1 ,Ôn : Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng :**  - yêu cầu thực hiện đúng kĩ thuật và nâng cao thành tích .  - GV nêu sai lầm và cách sửa .  \* Sai lầm :  - Chân đá lăng vào xà - làm rơi .góc độ chạy đà lớn nhỏ , điểm giậm nhảy không hợp lí .  - Thân người thẳng không nằm nghiêng song song với xà khi qua xà . Chân giậm nhảy và tay không gọn gàng để vướng vào xà .  \* Cách sửa : Tại chỗ đá lăng xoay người  - để xà thấp tập kĩ thuật  - Luyện tập 4 giai đoạn .  **2. Trò chơi phát triển sức mạnh của chân : Lò cò tiếp sức .**  GV hướng dẫn cách chơi .  **II. chạy bền : Trên địa hình tự nhiên**  Nam : 1000m  Nữ : 800m  **\*. Củng cố :** Thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  **C Phần kết thúc** :  - **Hồi tĩnh** : Rũ chân tay,vươn, hít thở sâu  -**Nhận xét** : + ý thức học tập ,  + kết quả học tập  -**Giao bài về nhà** :  +Ôn kĩ thuật nhảy cao .  - Rèn sức bền  \* Xuống lớp . | 4X8N  2X8N trên đt    1lần  trên đt | 8p  (32p)  15’  7’  10’  (5p) | GV nhận lớp 4 hàng ngang cự li hẹp.  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx    **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 x  **X**  - GV nêu yêu cầu trong tập luyện .  - ĐH tập luyện : Phân nhóm tập luyện .    - Đội hình tập luyện :      +  + + + +  + + 0 GV + +  + + + +  -GV quan sát sửa sai  - Gv : Quan sát sửa sai kĩ thuật .  - Đội hình cách chơi:  GV Trọng tài  + + + + + \*  + + + + + \*  + + + + + \*  + + + + + \*  CB XP  GV nhận xét , đánh giá thi đua  - Phân nhóm 7-8 HS . Man nữ riêng .  - GV hướng dẫn cách thở trong khi chạy.  -2HS thực hiện - GV nhận xét đánh giá  - Đội hình: Theo đội hình khởi động .  - Đội hình Nhận xét - xuống lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  0 + + + + + + + + + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  06/03/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 15/03 /2020 |

**Tiết 52**

**Nhảy cao : + Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu ‘’ nằm nghiêng’’ và một số động tác , bài tập phát triển sức mạnh chân do gv chọn**

**CHạybền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên .**

**I . Mục tiêu** :

1. kiến thức: :- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và rèn sức bền thông qua chạy bền .

2. kĩ năng : - Nâng cao kĩ thuật và thành tích của nhảy cao kiểu nằm nghiêng .

3. Thái độ : - Tích cực , tự giác tập luyện .

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

*2. Phương tiện*:

* GV chuẩn bị : Sân nhảy cao .thước đo thành tích
* HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| SL | TG |
| **A, Phần mở đầu** :  1- **Nhận lớp** :  -Phổ biến nội dung và yêu cầu bài học .  **2. Khởi động**  - Khởi động chung :  - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác.  Xoay các khớp .  + xoay các khớp : cổ ,vai , khuỷu tay , hông ,đùi , ép dây chằng ngang , ép dọc  - Khởi động chuyên môn :  + đi bước nhỏ , nâng cao đùi, lăng sau ( Tại chỗ thực hiện )  **3 . Kiểm tra bài cũ :**  Thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .  **B. Phần cơ bản :**  **I, Nhảy cao**  **1 Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng :**  - yêu cầu hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích .  - GV nêu sai lầm và cách sửa .  \* Sai lầm :  - Chân đá lăng vào xà - làm rơi .góc độ chạy đà lớn nhỏ , điểm giậm nhảy không hợp lí .  - Thân người thẳng không nằm nghiêng song song với xà khi qua xà . Chân giậm nhảy và tay không gọn gàng để vướng vào xà .  \* Cách sửa : Tại chỗ đá lăng xoay người  - để xà thấp tập kĩ thuật  - Luyện tập 4 giai đoạn .( Chuẩn bị kiểm tra )  **II. chạy bền : Trên địa hình tự nhiên**  Nam : 1000m  Nữ : 800m  **\* Củng cố :** Thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  **C Phần kết thúc** :  - **Hồi tĩnh** : Rũ chân tay,vươn, hít thở sâu  -**Nhận xét** : + ý thức học tập ,  + kết quả học tập  -**Giao bài về nhà** :  +Ôn kĩ thuật nhảy cao . Giờ sau kiểm tra  - Rèn sức bền  \* Xuống lớp . | 4X8N  2X8N trên đt    1lần  trên đt | 8p  (32p)  22’  10’  5p | GV ổn định tổ chức lớp , kiểm tra sĩ số .  Đội hình nhận lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  0 + + + + + + + + +  GV  Đội hình khởi động chuyên môn:  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +    + ( Cán sự điều khiển )  2 HS lên thực hiện : GV nhận xét cho điểm - GV nêu yêu cầu trong tập luyện .  - ĐH tập luyện : Phân nhóm tập luyện .    - Đội hình tập luyện :      +  + + + +  + + 0 GV + +  + + + +  -GV quan sát sửa sai  - Gv : Quan sát sửa sai kĩ thuật .  GV nhận xét , đánh giá thi đua  - Phân nhóm 7-8 HS . Nam, nữ riêng .  - GV hướng dẫn cách thở trong khi chạy.  -2HS thực hiện - GV nhận xét đánh giá  - Đội hình: Theo đội hình khởi động .  - Đội hình: Nhận xét - xuống lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  0 + + + + + + + + +  GV. |

GV:rút kinh nghiệm

…………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngày soạn  11/03/2020 | Lớp | 10c1 |
| Ngày dạy | 17,22/03 /2020 |

**Tiết 53+54**

**Kiểm tra kĩ thuật nhảy cao**

**I . Mục tiêu** :

1. kiến thức: - Đánh giá quá trình tập luyện của học sinh.

2. kĩ năng : - Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng .

3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.

4. Định hướng phát triển năng lực:

a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát

b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy

5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học

-Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi

-Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc

**II. Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân trường.

*2. Phương tiện*:

* GV chuẩn bị : Sân nhảy cao .thước đo thành tích
* HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao.

**III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | | Phương pháp tổ chức |
| SL | TG |
| **A, Phần mở đầu** :  **1. GV nhận lớp** :  - Kiểm tra sĩ số, hỏi về sức khoẻ HS, phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tiết học  **2.Khởi động**  - Tập bài võ cổ truyền 36 động tác.   * Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc. * Các bài tập chạy tại chổ.   + Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao gối  + Chạy lăng gót về sau  + Nhảy khởi động  **B. Phần cơ bản :**  **I, nội dung kiểm tra :** kĩ thuật- thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng  **II. Cách đánh giá cho điểm :**  - Điểm 9-10 : Thực hiện đúng kĩ thuật( cả 4 giai đoạn ) Thành tích đạt : Nam : 1,20m. Nữ 1m  - Điểm 7-8 : Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật .Thành tích đạt : Nam : 1,05m.Nữ 0,85m  - Điểm 5-6 :Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật- giai đoạn trên không.Thành tích đạt : Nam : 0,95m.Nữ 0,80m  . - Điểm 3-4 : Thực hiện không đúng kĩ thuật giai đoạn trên không.Thành tích đạt : Nam : 0,95m.Nữ 0,80m  - Điểm 1-2 : Không thực hiện được kĩ thuật động tác .Đạt thành tích tối thiểu .  **C Phần kết thúc** :  - **Hồi tĩnh** : Rũ chân tay , vươn , hít thở sâu .  -**Nhận xét** : + ý thức kiểm tra.  + kết quả kiểm tra.  -**Giao bài về nhà** :  - Rèn sức bền  \* Xuống lớp | 4X8N  2X8N trên đt    1lần  trên đt | (8’)  (32’)  (5’) | Đội hình nhận lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  0 + + + + + + + + +  GV  Đội hình khởi động chuyên môn:  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +    + ( Cán sự điều khiển )  - GV nêu yêu cầu trong kiểm tra  - Kiểm tra theo nhóm : nam , nữ riêng .  - Mỗi HS sau khi khởi động được nhảy thử 1 lần và 3 lần chính ở mỗi mức xà khác nhau .  - Đội hình kiểm tra :  + + + + + +  + + + + + +        +  + + + +  + + 0 GV + +  + + + +  - Đội hình: Theo đội hình khởi động .  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  0 (GV)  - Đội hình Nhận xét - xuống lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  0 + + + + + + + + +  GV |

GV: Rút kinh nghiệm

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  18/3/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 24 /3/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 55: BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  **- Bóng rổ**: - Học: + Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.  + Di chuyển ( tiến lùi, sang ngang).  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướng ngực.  **- Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách cầm bóng và TTCB, các động tác di chuyển, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác TTCB, các động tác di chuyển, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ.**  **a)** Học cách cầm bóng.  - Cầm bóng bằng 2 tay trước ngực.  - Cầm bóng bằng 1 tay.  - Cầm bóng bằng 2 tay trên cao.  **b)** Học TTCB.  - Đứng chân trước chân sau.  - Đứng 2 chân song song.  **c)** Học di chuyển:  - Trượt ngang.  - Trượt tiến.  - Trượt lùi.  **d)** Học: Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  CHUYEN BONG HAI TAY TRUOC NGUC  - Tập mô phỏng không có bóng.  - Tập với bóng.  **2. Cũng cố.**  - Thực chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  2 lần  5 lần  3-5lần  3-5lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Từ đội hình khởi động. GV giới thiệu các động tác cầm bóng đồng thời làm mẫu và cho cả lớp cùng tập theo khẩu lệnh.  - Cho HS tập từ đồng loạt đến từng hàng.  - GV chú ý quan sát sửa sai cơ bản.  - GV: Giới thiệu KT động tác, phân tích và làm mẫu sau đó cho HS thực hiện.  - Đội hình tập đồng loạt không bóng.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình tập với bóng.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Nhắc các em tập luyện tích cực.  - GV chú ý sữa sai cơ bản.  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình củng cố.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*      - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

*Rút kinh nghiệm giờ dạy: …………………………………………………………………………………………………*

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  22/3/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 29 /3/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 56: BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  **- Bóng rổ**: - Ôn: + Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.  + Di chuyển ( tiến lùi, sang ngang).  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướng ngực.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách cầm bóng và TTCB, các động tác di chuyển, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác TTCB, các động tác di chuyển, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức**:** Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ.**  **a)** Ôn cách cầm bóng.  - Cầm bóng bằng 2 tay trước ngực.  - Cầm bóng bằng 1 tay.  - Cầm bóng bằng 2 tay trên cao.  **b)** Ôn TTCB.  - Đứng chân trước chân sau.  - Đứng 2 chân song song.  **c)** Ôn di chuyển:  - Trượt ngang.  - Trượt tiến.  - Trượt lùi.  **d)**Ôn: Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  CHUYEN BONG HAI TAY TRUOC NGUC  - Tập mô phỏng không có bóng.  - Tập với bóng.  **2. Cũng cố.**  - Thực chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  5-7’  8-9’  3-4’  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Từ đội hình khởi động. Nhắc lại các động tác di chuyển trong bóng chuyền đồng thời làm mẫu và cho cả lớp cùng tập theo khẩu lệnh.  - Cho HS tập từ đồng loạt đến từng hàng.  - GV chú ý quan sát sửa sai cơ bản.  - GV: Nhắc lại KT động tác, phân tích và làm mẫu sau đó cho HS thực hiện.  - Đội hình tập đồng loạt không bóng.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình tập với bóng.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Nhắc các em tập luyện tích cực.  - GV chú ý sữa sai cơ bản.  - Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình củng cố.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*      - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

*- Rút kinh nghiệm giờ dạy*:……………………………………………………………

.........................................................................................................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  26/3/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 31 /3/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết 57:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  **- Bóng rổ**: - Ôn: + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướng ngực.  - Học: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai.  + Bài tập phối hợp KT.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các BT phối hợp KT.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác cách chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các BT phối hợp KT.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức** | |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn: Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  CHUYEN BONG HAI TAY TRUOC NGUC  **b)** Học: Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  - Tập động tác không bóng  - Tâph với bóng.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **2. Cũng cố.**  - Thực hiện động tác ném bóng bằng 1 tay trên vai..  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | | | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  5 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình tập đồng loạt không bóng.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - GV phân tích và làm mẫu KT 1-2 lần sau đó tiến hành cho HS tập luyện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình củng cố.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*      - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. | |
| Ngày soạn  28/3/2020 | Ngày dạy | Lớp | | 10c1 | |
| Ngày | | 05 /04/2020 | |
| Điều chỉnh | | | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 58:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:**  - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai.  - Học: + Một số điều luật trong bóng rổ: ( SGV – TD 1  + Bài tập phát triển thể lực.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết một số điều luật trong bóng rổ.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai. Vận dung được luât vào tập luyện.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn: Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **b)** Học: Một số điều luật.  *- Sân bóng và trang thiết bị.*  *- Luật thi đấu.*  **2. Cũng cố.**  - Thực hiện ném bóng bằng 1 tay trên vai..  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  5 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Tập trung HS tai sân bóng rổ để phổ biến luật.  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

*Rút kinh nghiệm giờ dạy:* …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  01/04/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 | 10c4 |
| Ngày | 3 /4/2020 | 07/04/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 59**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai  + Bài tập phối hợp KT.  - Học: + Dẫn bóng.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết thực hiện các bài tập phối hợp. Biết chách dẫn bóng.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai. Thực hiện được các Bt phối hợp, dẫn bóng.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Các BT phối hợp KT.  + Chuyền và bắt bóng tại chỗ bằng 2 tay.  + Chuyền và bắt bóng di chuyển từng đôi một.  **b)** Học: Dẫn bóng.  - Tại chỗ điều khiển bóng ( nhồi bóng).  - Dẫn bóng theo đường biên.  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác dẫn bóng theo đường biên.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  5 lần  3 lần  2 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội hình tập luyện.  \* \* \* \*  \* \* \* \*  - GV giới thiệu KT, phân tích và làm mẫu động tác sau đó cho HS thực hiện.  - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV.  - Đội hình tập luyện.  \*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \* \*\*\*\*\*\*\*\* \*  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* : ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  07/04/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 12 /4/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 60:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai.  + Dẫn bóng.  + Bài tập phát triển thể lực.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết chách dẫn bóng.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, dẫn bóng.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Dẫn bóng.  **b)** Một số BT phát triển thể lực.  - Tại chỗ bật nhảy 2 tay hướng về vành rổ.  - Chạy tại chỗ.  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  3 lần  7 lần  3 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội hình tập luyện dẫn bóng.  \*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \* \*\*\*\*\*\*\*\* \*  - Nhắc HS tập luyện tích cực.  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* : ..................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  08/4/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 14 /4/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 61:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai  + Dẫn bóng.  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  - Thi đấu tập.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết chách dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trươncs ngực. Biết thi đấu.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, thi đấu.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Dẫn bóng.  **-** Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **b)** Thi đáu**.**  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  3 lần  3 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội hình tập luyện dẫn bóng.  \*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \* \*\*\*\*\*\*\*\* \*  - Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu.  - Đội hình thi đấu.  SAN BONG RO  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  12/4/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 19 /4/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết số 62:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:** - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai  + Dẫn bóng.  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  - Thi đấu tập.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên đ ịa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: **-** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết chách dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trươncs ngực. Biết thi đấu.  b) Kĩ năng:Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, thi đấu.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Dẫn bóng.  **-** Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  3 lần  3 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội hình tập luyện dẫn bóng.  \*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \* \*\*\*\*\*\*\*\* \*  - Đội chuyền và bắt bóng.  \* \* \* \*  \* \* \* \*  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* : ...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  16/04/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 21,26,28 /04/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 63+64+65:**  **BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:**  - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  - Thi đấu tập.  **- Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết thi đấu.  b) Kĩ năng**:** Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, thi đấu.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức: Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b) Thi đấu.  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác ném rổ 1 tay trên vai.  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  3 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội chuyền và bắt bóng.  \* \* \* \*  \* \* \* \*  - Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu.  - Đội hình thi đấu.  SAN BONG RO  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  27/4/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 03/05/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 66**:  **KIỂM TRA BÓNG RỔ**  Tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **I - Mục tiêu:**  a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  b) Kĩ năng: **-** Thực hiện được động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - Xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Kiểm tra:** Tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **\*** Yêu cầu kĩ thuật:  - Mỗi học sinh thực hiện 05 lần.  **\* Cách đánh giá và cho điểm:**  **- *Loại Đạt****: Ném được 1 quả vào rổ, hoặc có ít nhất 2 quả trúng vành rổ, động tác ném rổ cơ bản đúng.*  *-* ***Loại Chưa đạt****: Không ném được quả nào vào rổ, động tác ném rổ có sai sót.*  \* Các trường hợp khác tuỳ vào tình hình thực tế để giáo viên đánh giá và cho điểm.  **III – PHẦN KẾT THÚC**.  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Nhắc học sinh về nội dung sắp học.  – Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 –6’  2lx8n  32’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV: Giao nhiệm vụ.  - HS: Thực hiện.  - Gv quan sát, ghi chép và cho điểm.  - Đội hình kiểm tra.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - Như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp. |

*Rút kinh nghiệm tiết kiểm tra: ........................................................................................*

*........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  30/4/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 05/05/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết số 67:**  **ÔN HỌC KÌ: BÓNG RỔ – CHẠY BỀN**  - **Bóng rổ:**  - Ôn: + Đứng ném rổ bằng một tay trên vai  + Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **I - Mục tiêu:** Giúp học sinh:  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức**: -** Biết cách thực hiện ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b) Kĩ năng:Thực hiện cơ bản đúng động tác ném rổ bằng 1 tay trên vai, Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **2. Chạy bền**:  a) Kiến thức:Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.  b) Kĩ năng:Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II. Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Bóng rổ:**  **a)** Ôn:  - Đứng tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  DUNG NEM RO MOT TAY TREN VAI  **-** Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **2. Cũng cố.**  - Thực động tác chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực..  **3. Chạy bền:**  - Nam chạy 1000m.  - Nữ chạy 700m  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  27-28’  7-8’  3 lần  5 lần  3-4’  1 lần  4-5’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình tập luyện.  bong ro  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: sữa sai cơ bản.  - HS: Tập luyện tích cực.  - Đội chuyền và bắt bóng.  \* \* \* \*  \* \* \* \*  - Cho HS thay nhau tập luyện và thi đấu.  - GV- Gv cho gọi 2 – 4 học sinh có trình độ tập luyện khác nhau lên thực hiện, cho lớp tự nhận xét sau đó giáo viên hệ thống lại.  - Đội hình cũng cố 4 hàng ngang.  - Học sinh chạy theo hàng dọc.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* : .............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  06/05/2020 | Ngày dạy | Lớp | | 10c1 | |
| Ngày | | 10/05/2020 | |
| Điều chỉnh | | | |  | |
| **Tiết số 68:**  **KIỂM TRA HỌC KÌ II: BÓNG RỔ**  **Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.**  **I - Mục tiêu:**  **1. Bóng rổ:**  a) Kiến thức: - Biết cách thực hiện chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b) Kĩ năng: Thực hiện cơ bản đúng động tác chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II- Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Chuẩn bị 1 còi, 6 – 8 quả bóng rổ, giáo án, tranh ảnh kĩ thuật (nếu có * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân tập.   **III- NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:** | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức** | |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Kiểm tra: -** Tại chỗ chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  **\*** Yêu cầu kĩ thuật:  - Mỗi học sinh thực hiện qua lại 05 lần.  **\* Cách đánh giá và cho điểm:**  **- *Loại Đạt****: Thực hiện được 03 lần cơ bản đúng.*  *-* ***Loại Chưa đạt****: Không thực hiện được lần nào hoặc được nhưng động tác còn nhiều sai sót.*  \* Các trường hợp khác tuỳ vào tình hình thực tế để giáo viên đánh giá và cho điểm.  **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | | | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  5’ | | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV dao nhiệm vụ.  -HS tiếp thu và thực hiện.  - Đội hình kiểm tra  \*\*\*\*\*\*\* \*  \*\*\*\*\*\*\*  \*  - Gọi lần lượt 2 HS lên thực hiện.  - GV quan sát và đánh giá kết quả.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. | |

*Rút kinh nghiệm: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  06/05/2020 | Ngày dạy | Lớp | 10c1 |
| Ngày | 12/05/2020 |
| Điều chỉnh | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết số 69: ÔN TẬP TIÊU CHUẨN RLTT**  **Bật xa tại chỗ - Chạy nhanh 30m**  **I – Mục tiêu:**  a) Kiến thức: Biết cách thực hiện bật xa tại chỗ và chạy nhanh 30m tốc độ cao.  b) Kĩ năng: Thực hiện được xa tại chỗ và chạy nhanh 30m tốc độ cao.  3. Thái độ : - Tích cực và ý chí phấn đấu trong học tập.  4. Định hướng phát triển năng lực:  a. các năng lực chung: tự học, hợp tác, quan sát  b. các năng lực chuyên biệt: Sáng tạo, tư duy  5. Phương pháp và kỹ thuật dạy học  -Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm, tổ chức trò chơi  -Kỹ thuật dạy học: kỹ thuật giao nhiệm vụ, kỹ thuật theo góc  **II- Địa điểm, phương tiện:**  1. Địa điểm: Sân trường.  *2. Phương tiện*:   * GV chuẩn bị: Giáo án, tranh ảnh KT ( nếu có). * HS chuẩn bị : Trang phục thể thao, giầy thể thao, Hs làm vệ sinh sân chạy   **III- NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC:II - Đối tượng:** - Học sinh các lớp: | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I - PHẦN MỞ ĐẦU.**  **1. Nhận lớp.**  - Lớp trưởng tập trung và báo cáo sỹ số.  - Gv nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh, phổ biến nội dung, nhiệm vụ tiết học.  **2. Khởi động.**  - Bài võ cổ truyền 36 động tác:  + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.  - xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp gối.  - Ép giây chằng ngang, giây chằng dọc.  - Tại chổ đi bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **II - PHẦN CƠ BẢN.**  **1.** Bật xa tại chỗ**:**  **2.** Chạy 30m tốc độ cao   1. **Cũng cố**   **III - PHẦN KẾT THÚC.**  - Hồi tỉnh, thả lỏng các khớp.  - Nhận xét tiết kiểm tra.  - Ra BT về nhà.  - Xuống lớp. | 7 – 8’  2phút  5 – 6’  32’  3-4’  5’ | - Đội hình nhận lớp.  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \*  - Đội hình khởi động.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  - Lớp trưởng đìêu hành phần khởi động.  - Gv quan sát và nhắc nhở.  - GV nêu các yêu cầu về Kt và hướng dẫn cho HS tập luyện.  - HS: Chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV: quan sát và nhắc nhở.  - Đội hình tập luyện.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* X  - GV cũng cố lại các yêu cầu KT để học sinh nắm và thực hiện.  - Đội hình củng cố 4 hàng ngang.  - Đội hình thả lỏng như đội hình khởi động.  - Như đội hình nhận lớp.  - Về nhà tập các nội dung đã học. |

- *Rút kinh nghiệm giờ dạy* : .........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................