**Ngày soạn : Tuần : 24**

**Ngày dạy: Tiết : 45**

 NHẢY CAO – TTTC ( BÓNG CHUYỀN )

 **I. Mục tiêu,Yêu cầu:**

- Nhảy cao: Ôn tập đà một bước giậm nhảy- đá lăng, phối hợp hoàn thiện 4 giai đoạn

( chạy đà – giậm nhảy- trên không- tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- TTTC (Bóng chuyền ) :Ôn tập chuyền bóng cao tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát bóng cao tay chính diện, đấu tập

- Lớp trật tự, nghiêm túc, tự giác và tích cực tập luyện .

**II.Địa điểm,Phương tiện :**

- Sân trường, nệm xà, bóng, lưới, xà nệm

**III.Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp-Tổ chức** |
| **A / Phần mở đầu.** **1. Nhận lớp:**  - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong.- Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy.   **2. Khởi động:**  - Khởi động chung : HS chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường, dàn hàng cự ly cách một sãi tay, xoay các nhóm khớp, các nhóm cơ từ trên xuống dưới .- Khởi động chuyên môn: Ðp vai, ép ngang, ép dọc, chạy bước nhỏ,chạy nâng cao đùi-Kiểm tra bài củ  | **7 phút** 1 phút1 phút5 phútMỗi động tác 2x8 nhịp   | - Lớp trưởng (cán sự lớp) tập hợp lớp thành 4 hàng ngang báo cáo sỉ số cho GV. 🚹GV LT🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Đội hình dàn hàng khởi động 🚹(GV)🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - Kiểm tra 2-3HS  |
|  **B / Phần cơ bản.** **1. Nhảy cao:** - Ôn:+ Đà một bước giậm nhảy đá lăng.- Phối hợp hoàn thiện 4 giai đoạn ( chạy đà – giậm nhảy- trên không- tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” + Học sinh luyện tập từ xà thấp lên cao dần, bắt đầu từ xà cao 0,60 nữ và 0,70 nam**2. TTTC (Bóng chuyền ) :** Ôn tập - Chuyền bóng cao tay - Đệm bóng* Phát bóng thấp tay nghiêng mình
* Phát bóng cao tay chính diện

- Đấu tập.**3. Củng cố:** + Nhảy cao. + TTTC. | **35 phút**Mỗi động tác 2x5 lần5-7 lần5 -6lần5 -6lần4 phút4 phút | - GV làm mẩu 1 lần và điều khiển HS tập luyện🚹(GV)🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - GV làm mẩu 1 lần và điều khiển HS tập luyện 🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- GV quan sát sửa sai- GV làm mẩu 1 lần và điều khiển HS tập luyện 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - GV làm mẩu 1 lần và điều khiển HS tập luyện 🚹(GV)  🚹 🚹* 🚹
* 🚹
* 🚹
* 🚹
* 🚹

 - GV quan sát sửa sai- GV gọi 2 – 3 HS lên thực hiện phần nhảy cao, Bóng chuyền, GV và HS nhận xét, góp ý.  |
| **C / Phần kết thúc.** - Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.- Nhận xét, đánh giá buổi học.- Hướng dẫn về nhà tập luyện và chuẩn bị bài học sau.+ Xuống lớp. | **3 phút** |  🚹GV LT🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- GV hô “giải tán” HS đồng thanh hô “khỏe”. |

**Ngày soạn : Tuần : 24**

**Ngày dạy: Tiết : 46**

 **NHẢY CAO – TTTC ( BÓNG CHUYỀN ) – CHẠY BỀN**

 **I. Mục tiêu,Yêu cầu:**

- Nhảy cao: Ôn tập chạy đà 3 bước đá lăng; Hoàn thiện 4 giai đoạn ( chạy đà – giậm nhảy- trên không- tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- TTTC (Bóng chuyền ): Ôn một số động tác chuyền bóng cao tay , đệm bóng, phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát bóng cao tay chính diện;

-Chạy bền : Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 800m, nữ 500m

- Lớp trật tự, nghiêm túc, tự giác và tích cực tập luyện .

**II.Địa điểm,Phương tiện :**

- Sân trường,xà, nệm, bóng, lưới

**III.Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp-Tổ chức** |
| **A / Phần mở đầu.** **1. Nhận lớp:**  - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong.- Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy.  **2. Khởi động:**  - Khởi động chung : HS chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường, dàn hàng cự ly cách một sãi tay, xoay các nhóm khớp, các nhóm cơ từ trên xuống dưới .- Khởi động chuyên môn: Ðp vai, ép ngang, ép dọc, chạy bước nhỏ,chạy nâng cao đùi-Kiểm tra bài củ: Phối hợp 4 giai đoạn ( chạy đà – giậm nhảy- trên không- tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | **7 phút** 1 phút1 phút5 phútMỗi động tác 2x8 nhịp   | - Lớp trưởng (cán sự lớp) tập hợp lớp thành 4 hàng ngang báo cáo sỉ số cho GV. 🚹GV LT🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Đội hình dàn hàng khởi động 🚹(GV)🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Kiểm tra 2-3HS  |
|  **B / Phần cơ bản.** **1. Nhảy cao:**  Ôn tập chạy đà 3 bước đá lăng- Hoàn thiện 4 giai đoạn ( chạy đà – giậm nhảy- trên không- tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” + Học sinh luyện tập từ xà thấp lên cao dần, bắt đầu từ xà cao 0,60 nữ và 0,70 nam**2. TTTC (Bóng chuyền ) :** Ôn: - Chuyền bóng cao tay - Đệm bóng- Phát bóng thấp tay nghiên mình- Phát bóng cao tay chính diện- Đấu tập   **3. Củng cố:** + Nhảy cao.  + TTTC. **4.Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 800m, nữ 500m |  **35 phút** 4-5 lần      5-6 lần 5 -6lần 5 phút5 phút2’3 phút | - GV điều khiển HS tập luyện🚹(GV)🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - GV làm mẩu 1 lần và hướng đẩn HS phân nhóm tập luyện - GV làm mẩu 1 lần và hướng đẩn HS phân nhóm tập luyện 🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹 - GV quan sát sửa sai, nâng xà🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - GV làm mẩu 1 lần và điều khiển HS tập luyện  🚹 🚹* 🚹
* 🚹
* 🚹
* 🚹
* 🚹

 - GV quan sát sửa sai- GV gọi 2 – 3 HS lên thực hiện phần nhảy cao, Bóng chuyền, GV và HS nhận xét, góp ý. - HS chạy theo nhóm từ 8-10 HS, phân phối sức và khắc phục một số hiện tượng, lưu ý phối hợp nhịp hít thở  |
| **C / Phần kết thúc.** - Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.- Nhận xét, đánh giá buổi học.- Hướng dẫn về nhà tập luyện và chuẩn bị bài học sau.+ Xuống lớp. | **3 phút** |  🚹GV LT🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- GV hô “giải tán” HS đồng thanh hô “khỏe”. |
| DUYỆT TTCMNgày….. tháng…… năm 2018 | DUYỆT BGHNgày….. tháng…… năm 2018 |