**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 phút  1 phút  5 phút  Mỗi 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 lần  5-7 lần  5 -6lần  5 -6lần  4 phút  4 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 phút  1 phút  5 phút  Mỗi 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 phút  5 phút  2’  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 TTCM  Ngày….. tháng…… năm 2018 | | DUYỆT BGH  Ngày….. tháng…… năm 2018 | |