

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 34 KHỐI 7

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH

I. Mục tiêu:

1. Nội dung:

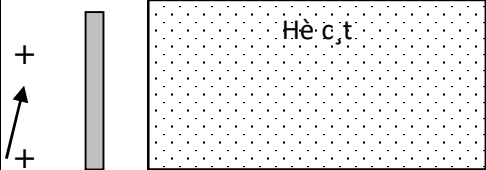
- Bật nhảy: Ôn 1 số ĐT bổ trợ và đà 3 bước giậm nhảy vào hồ cát.
- Chạy nhanh: Ôn xuất phát cao chạy 2+ — 4+m. Trò chơi (do GV chọn)

2. Yêu cầu:

- Thuộc các ĐT bổ trợ phát triển sức mạnh chân, biết thực hiện ĐT đà 3 bước giậm nhảy vào hồ cát, bật xa dần.
- Nắm được ĐT xuất phát cao chạy 2+-3+m. Biết chơi trò chơi

II. Địa điểm, phương tiện: Sân trường, hồ cát, cuốc, đồng hồ BG, tranh.

III. Nội dung, phương pháp

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
A. Phần mở đầu: 1. Nhận lớp: LT báo cáo sĩ số, trang phục, sức khỏe HS. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu bài. 2. Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng - Khởi động kỹ các khớp - Nhảy bật cao. - Ôn ĐT: tại chỗ bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	3phút 7phút 2x8N 1+L	+ △(GV) Từ ĐH trên thành vòng tròn + △(GV) Lớp trưởng chỉ huy
B. Phần cơ bản 1. Bật nhảy: Ôn - LT đá lăng trước - LT đá lăng ngang - Đá lăng trước - sau - Bật xa - LT đà 3 bước giậm nhảy vào hồ cát.	15' 3-4L 3 lần 3 lần	- Cả lớp thực hiện ĐT + △(GV)  + + + + + + + + + + Từng tổ lên chuẩn bị và từng HS thực hiện.

2. Chạy nhanh: - Ôn ĐT tại chỗ đánh tay - Thực hiện ĐT đi nhanh chuyển sang chạy - LT xuất cao chạy nhanh 4+m - Trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật	15' 2lx3+m	GV hướng dẫn và làm trọng tài + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + △(GV) GV cho cả lớp tập + + + + + + + + > 4+m + + + + + + + + > △(GV) GV làm mẫu ĐT xuất phát cao, hướng dẫn 4 HS thực hiện 1 lần + + + + + + + + > 15m + + + + + + + + > GV hướng dẫn và làm trọng tài
C. Phần kết thúc: - Thả lỏng: Rũ chân tay - Nhận xét: KL, HT - BTVN: ôn các ĐT xuất phát cao chạy nhanh 4+m. Lt bật xa, bật xa tiếp sức - Xuống lớp.	5phút	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + △(GV) Nhận xét kỉ luật và học tập của lớp GV nêu ĐT cụ thể và cách tập ở nhà

IV. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 35 KHỐI 7

KIỂM TRA BẬT NHẢY

I. Mục tiêu:

1. Nhiệm vụ: KT bật nhảy
2. Yêu cầu:
 - Đánh giá chất lượng học tập của HS khi học bật nhảy. Kiểm tra trình độ, sức khỏe của HS qua từng năm, đạt tiêu chuẩn RTTT.
 - HS cố gắng đạt tiêu chuẩn đề ra, ở mức đạt trở lên.

II. Địa điểm, phương tiện: hồ cát, cuốc, trang cát, thước dây.

III. Nội dung, phương pháp:

1. Nội dung: - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích bật xa

Thành tích	Đạt	Nam	Nữ
Điểm 5,6		16+cm	15+cm
Điểm 7,8		17+cm	16+cm
Điểm 9,10		185cm	17+cm

2. Phương pháp:

* Khởi động: Xoay các khớp

- Các động tác bổ trợ chạy

* Cách kiểm tra:

- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 5 học sinh

- Mỗi HS tham gia kiểm tra 3 lần lấy thành tích ở lần nhảy cao nhất. Nếu ngay từ lần đầu tiên đạt mức cao nhất thì không phải thực hiện lần 2 và 3.

Trường hợp đặc biệt, có thể kiểm tra lần 2. khi kiểm tra lần 2 không được quá 8 điểm.

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 36 KHỐI 7

KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ MÔN CHẠY NHANH

I. Mục tiêu:

1. Nhiệm vụ: KT chạy nhanh 60m
2. Yêu cầu:
 - Đánh giá chất lượng học tập của HS khi học chạy nhanh. Kiểm tra trình độ, sức khỏe của HS qua từng năm.
 - HS cố gắng chạy hết cự li, đạt tiêu chuẩn đề ra, ở mức đạt trở lên.

II. Địa điểm, phương tiện: đường chạy, đồng hồ.

III. Nội dung, phương pháp:

1. Nội dung: - Kiểm tra chạy 60m

- Thành tích	Nam	Nữ
Đạt	11,5''	12,2''

2. Phương pháp:

- * Khởi động: Xoay các khớp
- Các động tác bổ trợ chạy

- * Cách kiểm tra:

- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 2 học sinh
- Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần: xuất phát cao- chạy nhanh 60m. Trường hợp đặc biệt, có thể kiểm tra lần 2.

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....