**NỘI DUNG ÔN TẬP TUẦN 26, 27**

**KHỐI 6**

**TUẦN 26**

**1. Bật nhảy**

**a. Ôn: Đà 3 bước – giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm)**

**+** GV nhắc lại các kĩ thuật cho cả lớp xem và nêu đặc điểm của nó.

+ Cho cả lớp ôn lại tất cả các kĩ thuật chạy. GV quan sát và sửa sai kĩ thuật.

**b. Ôn: Xuất phát cao chạy nhanh 20m – 50m**

- Cho cả lớp ôn lại tất cả các kĩ thuật chạy. GV quan sát và sửa sai kĩ thuật.

**c. Học: Chạy đà tự do nhảy xa**

**-** GV cho từng em đo đà tự do 3-6-9-12-15-17-19 bước làm dấu vạch, sau đó chạy thử 1-2 lần nếu chính xác bước giậm nhảy vào ván. Lần 3 các em nhảy chính thức.

**2. Trò chơi: Bật xa tiếp sức**

- Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát, cách vạch XP 6 – 8m cắm cờ làm chuẩn. Tập hợp HS thành 2 hàng dọc sau vạch XP, thẳng hướng với cờ.

- Cách chơi: Em số 1 đứng trước .Khi có lệnh, bật nhảy bằng hai chân từ vạch XP đến cờ, bật nhảy qua cờ về vạch XP, chạm tay bạn số 2. Số 2 bật nhảy như số 1, lần lượt như vậy cho đến hết

**3. Chạy bền**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nam chạy: 400m (4 vòng sân)

- Nữ chạy: 300m (3 vòng sân)

- Nhắc nhở trước khi chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Thả lỏng sau khi chạy.

**TUẦN 27**

**1. Bật nhảy**

**a. Ôn: Đà 3 bước – giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm)**

**+** GV nhắc lại các kĩ thuật cho cả lớp xem và nêu đặc điểm của nó.

+ Cho cả lớp ơn lại tất cả cc kĩ thuật chạy. GV quan sát và sửa sai kĩ thuật.

**b. Ôn: Xuất phát cao chạy nhanh 20m – 50m**

+ Cho cả lớp ôn lại tất cả các kĩ thuật chạy. GV quan sát và sửa sai kĩ thuật.

**2. Trò chơi: Bật xa tiếp sức**

- Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát, cách vạch XP 6 – 8m cắm cờ làm chuẩn. Tập hợp HS thành 2 hàng dọc sau vạch XP, thẳng hướng với cờ.

- Cách chơi: Em số 1 đứng trước .Khi có lệnh, bật nhảy bằng hai chân từ vạch XP đến cờ, bật nhảy qua cờ về vạch XP, chạm tay bạn số 2. Số 2 bật nhảy như số 1, lần lượt như vậy cho đến hết.

**3. Chạy bền**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nam chạy: 400m (4 vòng sân)

- Nữ chạy: 300m (3 vòng sân)

- Nhắc nhở trước khi chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Thả lỏng sau khi chạy.

**KHỐI 7**

**TUẦN 26**

**1. Bật nhảy**

**A. Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.**

- Chuẩn bị: Đứng vuông góc với xà cách điểm giậm nhảy khoảng 3 – 5 – 7 bước đà (điểm giậm nhảy cách xà khoảng một cánh tay)

 - Động tác: Chạy đà tự nhiên khoảng 3 – 5 hoặc 7 bước đà, đặt một chân vào điểm giậm nhảy rồi giậm nhảy thật mạnh, phối hợp với chân kia đá lăng lên cao về trước, hai tay đánh nâng người lên (cánh tay cao bằng vai, khuỷu tay hơi khuỳnh ra). Tiếp theo co chân giậm nhảy và hơi ngả thân trên về trước để bay qua xà (xà cao 0,4 – 0,5m) trông như đang ngồi xổm. Sau đó đưa tiếp chân giậm nhảy về với chân lăng rồi cả hai chân cùng rơi xuống chạm cát. Khi chạm cát, co hai chân để giảm chấn động và vươn hai tay tự nhiên để giữ thăng bằng.

**2. Đá cầu**

**A. Ôn tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc nhóm)**

- GV nhắc lại các kĩ thuật tâng cầu cho cả lớp xem và nêu đặc điểm của nó.

- Cho cả lớp ôn lại các kĩ thuật tâng cầu. GV quan sát sửa sai kĩ thuật.

**B. Học:** **Tư thế CB và di chuyển bước trượt ngang. Bước trượt chếch.**

+ CB: Đứng hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi chùng, thân trên hơi nhả về trước, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân hoặc dồn nhiều vào chân trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn theo cầu.

- Di chuyển: Bước trượt ngang: Để đón cầu bay cao ở hai bên thân, cần sử dụng bước trượt ngang. Cầu bay sang phía bên phải, thì chân phải bước trước, chân trái bước theo sau (Nếu ngược lại).Khi bước, cả hai chân đều trượt là là sát mặt sân , ngực hướng về trước, mắt nhìn theo cầu.

- Di chuyển: Bước trượt chếch: Để đón cầu của đối phương đá sang bay bổng ở phía trước chếch theo một góc nào đó do đó để đón cầu phải dùng bước trượt chếch về hướng đó. Cầu rơi về phía nào thì chân cùng phía đó bước trước, sau đến chân kia, cả hai chân cùng trượt là là sát mặt sân chếch về hướng cầu đến.

**3. Chạy bền**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nam chạy: 400m (4 vòng sân)

- Nữ chạy: 300m (3 vòng sân)

- Nhắc nhở trước khi chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

-Thả lỏng sau khi chạy.

**TUẦN 27**

**1. Bật nhảy**

**A. Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát**

- GV nhắc lại các kĩ thuật co chân và nhảy xa cho cả lớp xem và nêu đặc điểm của no .

- Cho cả lớp ôn lại các kĩ thuật. GV quan sát sửa sai kĩ thuật.

**B. Học:** **Bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao**

- Chuẩn bị: Đứng hai bàn chân cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai, mũi hai bàn chân hơi xoay vào trong, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên. Điểm dọi của vật treo trên cao (bóng, túi cát) chiếu thẳng xuống mặt đất cách nửa bàn chân trên (hoặc mũi bàn chân) 0,2 – 0,3m.

- Động tác: Co hai chân lấy đà, đồng thời mắt nhìn lên vật treo ở trên cao phối hợp với hai tay đưa ra sau. Giậm nhảy mạnh bằng hai chân bật người hơi chếch trước, hướng lên cao, hai tay hoặc một tay với cào vật .Cũng có thể treo vật ở trên cao (độ cao phù hợp) để nhảy lên đánh đầu chạm vật. Khi rơi xuống chạm đất, cần co hai chân để giảm chấn động, sau đó đứng lên đi về trước để cho người khác nhảy hoặc tiếp tục lấy đà để bật nhảy liên tục trong một số lần (do GV qui định)

**2. Đá cầu**

**A. Ôn tâng cầu bằng đùi. Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc nhóm)**

- GV nhắc lại các kĩ thuật tâng cầu cho cả lớp xem và nêu đặc điểm của nó.

- Cho cả lớp ôn lại các kĩ thuật tâng cầu. GV quan sát sửa sai kĩ thuật.

**b. Học:** **Tâng cầu bằng mu bàn chân**

- CB: Đứng chân trụ trước, cả bàn chân chạm đất Chân đá (chân cùng chiều với tay cầm cầu) phía sau chạm đất bằng nưbàn chân trên .Tay cầm cầu cao ngang thắt lưng và cách người khoảng 0,2 – 0,3m, để cầu trên ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khum lại để đỡ cầu. Tay kia co tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước. Mặt hơi cúi nhìn theo cầu.

- Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0,3 – 0,8m, co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi. Khi cầu rơi xuống đến khoàng hợlý, dùng mu bàn chân tâng cầu lên cao ở độ cao hợp lý. Trong trường hợp cầu rơi hơi xa với vị trí đứng, hơi ngả thân ra sau vươn cẳng chân đón cầu .

**3. Trò chơi Chạy tiếp sức**

- GV phổ biến trò chơi, cách chơi, luật chơi. Chia nhóm thi đấu GV làm trọng tài..

**4. Chạy bền**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nam chạy: 400m (4 vòng sân)

- Nữ chạy: 300m (3 vòng sân)

- Nhắc nhở trước khi chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Thả lỏng sau khi chạy.

**KHỐI 8**

**TUẦN 26**

**1. Nhảy xa**

**a. Ôn:** **Hoàn thiện nhảy xa kiểu ngồi.**

**+** GV nhắc lại các kỹ thuật cho cả lớp xem.

+ GV cho cả lớp đo đà và chạy đà 5,7,9,11,13,15 bước nhảy vào hố cát hoặc đệm 2 – 3 lần.

+ GV quan sát sửa sai kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho HS.

**b. Kiểm tra: Nhảy xa kiểu ngồi.**

+GV tập hợp lớp phổ biến nội dung kiểm tra nhảy xa kiểu ngồi cho cả lớp nghe.

+Mỗi HS nhảy 1-3 lần , trường hợp phạm qui hoặc thành tích không đạt GV cho HS kiểm tra lại .Các em ngồi theo tổ GV gọi tên mới bước ra đo đà và chạy HS còn lại ngồi im lặng không được đi lại làm mất trật tự khi kiểm tra.

-Kiểm tra nam trước, nữ sau.

+Cách cho điểm:

- Điểm 9 -10: Thực hiện đúng 4 giai đoạn kĩ

thuật nhảy xa kiểu ngồi trong đó đặt biệt là giai đoạn giậm nhảy và trên không.Thành tích 3,05m nam (nữ 2,65m)

- Điểm 7-8: Có sai sót trong kĩ thuật chạy đà, rơi xuống đất, tư thế trên không không đẹp nhưng cơ bản dẫn đúng. Thành tích không thấp quá 2,70m nam(nữ 2,30m).

- Điểm 5-6: Thực hiện được kĩ thuật trên không, các giai đoạn khác có nhiều sai sót. Không tính thành tích, trường hợp đặc biệt thành tích đạt 3,05m nam(nữ 2,65m) trở lên nhưng kĩ thuật có nhiều sai sót cũng xếp điểm trung bình .

Điểm 3 - 4: Không đúng kĩ thuật cả 4 giai đoạn.

**2. Tự chọn: Bóng chuyền**

**+Ôn: Phát bóng thấp tay nghiêng mình – Chuyền bóng cao tay bằng hai tay.**

**+** GV nhắc lại các kỹ thuật cho cả lớp xem và nêu

đặc điểm của nó.

+ GV cho cả lớp ôn tập các kỹ thuật. GV quan sát sửa sai kỹ thuật cho HS.

**4. Chạy bền:**

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- Nhắc nhở trước khi tập chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Nam chạy: 500m (5 vòng sân)

- Nữ chạy: 400m (4 vòng sân)

-Thả lỏng sau khi chạy.

**TUẦN 27**

**1. Nhảy cao**

**+Ôn:** Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

**+** GV nhắc lại các kỹ thuật cho cả lớp xem.

+ GV cho cả lớp đo đà và chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

+ GV quan sát sửa sai kỹ thuật cho HS.

**2. Tự chọn: Bóng chuyền**

**+Ôn: Phát bóng thấp tay nghiêng mình – Chuyền bóng cao tay bằng hai tay.**

**+** GV nhắc lại các kỹ thuật cho cả lớp xem và nêu

đặc điểm của nó.

+ GV cho cả lớp ôn tập các kỹ thuật. GV quan sát

sửa sai kỹ thuật cho HS

**+ GV cho HS đấu tập với nhau.**

**3. Chạy bền:**

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- Nhắc nhở trước khi tập chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Nam chạy: 500m (5 vòng sân)

- Nữ chạy: 400m (4 vòng sân)

-Thả lỏng sau khi chạy.

**KHỐI 9**

**TUẦN 26**

**1. Nhảy cao**

**a. Ôn:** **Đá lăng trước – sau; đá lăng sang ngang.**

**- Ôn: Chạy đà giậm nhảy trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua.**

+ GV nhắc lại các kĩ thuật đã học và nêu đặc điểm của nó.

+ GV cho cả lớp thực hiện động tác.

+ Tập hợp lớp, cho từng tổ lên thực hiện động tác. GV cùng HS quan sát nhận xét.

**2. Môn Tự chọn: Bóng chuyền.**

**a. Ôn: Điệm bóng bằng hai tay**

+ GV cho từng tổ lên thực hiện động tác .

+ GV quan sát sửa sai động tác.

**b. Học: Phát bóng cao tay chính diện.**

**+TTCB:** Đứng sau vạch biên ngang, mặt hướng lưới. Chân trái ở phía trước, mũi bàn chân gần như vuông góc với đường biên ngang. Chân phải ở phía sau mũ chân hơi xoay ở bên phải hai chân rộng bằng vai. Lòng bàn tay trái ngửa và đỡ ở phía dưới bóng. Cách bụng khoảng một quả bóng và cao ngang thắt lưng, trọng tâm dồn vào chân sau. Khuỷu tay phải (tay đánh bóng) co lòng bàn tay cao ngang vai và hướng xuống dưới hoặc có thể úp tay lên bóng .

**Động tác**: Trước khi tung bóng, hơi hạ thấp trọng tâm cơ thể. Tay nâng bóng cũng hạ theo. Dùng sức mạnh của hai chân đạp đất đưa trọng tâm lên cao, tay trái nâng bóng lên theo tới khi ngang tầm mặt thì tung bóng lên cao khoảng 1 -1,2m. Khi đánh bóng tay duỗi mạnh ở khớp khuỷu, đưa tay lên cao kết hợp với nâng vai và vung tay ra trước để đánh bóng. Bàn tay tiếp xúc với bóng ở sau, dưới tâm bóng. Phát bóng xong, người phát bóng tiếp tục gập thân, tay vươn theo bóng, chân sau bước lên nhanh chóng về vị trí để tiếp tục thi đấu.

**3. Chạy bền**

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nhắc nhở trước khi tập chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Nam chạy: 500m (5 vòng sân)

- Nữ chạy: 400m (4 vòng sân)

-Thả lỏng sau khi chạy.

**TUẦN 27**

**1. Nhảy cao**

**a. Ôn: Đà một bước giậm nhảy đá lăng**

**- Ôn: Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.**

+ GV nhắc lại các kĩ thuật đã học và nêu đặc điểm của nó.

+ Tập hợp lớp, cho từng tổ lên thực hiện động tác. GV cùng HS quan sát nhận xét.

**2. Môn Tự chọn: Bóng chuyền**

**A. Ôn: Điệm bóng bằng hai tay**

+ GV cho từng tổ lên thực hiện động tác .

+ GV quan sát sửa sai động tác.

**b. Học: Phát bóng thấp tay nghiêng mình**

- Chuẩn bị: Người phát bóng đứng sau đường biên ngang, hai chân rộng bằng vai, vai hướng lưới, hai gối hơi khuỵu, trọng tâm hơi thấp và dồn đều vào hai chân. Tay trái co ở khuỷu, lòng bàn tay ngửa đỡ bóng ở phía trước, cao ngang hoặc trên thắt lưng (nếu tay phải đánh bóng) Tay phải duỗi thẳng tự nhiên ở phía sau, lòng bàn tay hướng bóng. Mặt hơi quay về hướng lưới để quan sát.

-Động tác: Tung bóng: Trọng tâm hạ xuống, đồng thời tay trái và tay phải cũng hạ thấp hơn so với tư thế CB. Sau đó nhanh chóng duỗi khớp gối, đưa trọng tâm lên cao, tay trái cũng nâng bóng lên nhịp nhàng và tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng, tay phải tiếp tục đưa sang phải và ra sau chuẩn bị đánh bóng.

+ Đánh bóng: Khi bóng ở tầm đánh thích hợp chân phải đạp mạnh, trọng tâm dồn sang chân trái. Tay phải đưa từ phải – sang trái và đánh vào phía sau dưới quả bóng (chếch dưới và ngang tâm bóng) đồng thời người xoay dần về phía trước tạo lực cho tay phải đánh bóng mạnh hơn. Khi phát bóng xong người xoay đối diện với lưới, tay phải vươn theo bóng, chân phải bước lên giữ thăng bằng, nhanh chóng vào sân.

**3. Chạy bền**

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên của trường.

- Nhắc nhở trước khi tập chạy nghiêm túc, có ý chí khắc phục tình trạng cực điểm.

- Nam chạy: 500m (5 vòng sân)

- Nữ chạy: 400m (4 vòng sân)

-Thả lỏng sau khi chạy.