

**ỦY BAN NHÂN DÂN Q.10
TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
ĐỘC LẬP – TỰ DO – HẠNH PHÚC**

TP HCM , ngày 02 tháng 08 năm 2021

TỔ : VTM nhóm : THỂ DỤC

THẦY: HUỖNH MINH KIỆT và LÊ QUANG HẬU

NỘI DUNG DẠY HÈ MÔN ĐIỀN KINH, BÓNG ĐÁ-BÓNG RỔ Tuần 7 và 8 : từ (02/08/2021 – 15/08/2021)

- **Lịch học: Sáng thứ hai và thứ sáu mỗi tuần , thời gian từ 7g30 đến 10 giờ 30**
- **Nội dung học tuần 7 và 8 :**

+Mỗi em mang theo 1 sợi dây nhảy cá nhân , mang theo bóng đá, bóng rổ, mắc cơ , vợt cầu lông...

+Khởi động chung , khởi động chuyên môn, hai người đối diện đá bóng qua lại, tăng bóng bằng mu bàn chân.

+Ôn các động tác bổ trợ chạy nhanh gồm chạy bước nhỏ , nâng cao đùi , đánh tay , bật nhảy ...

+Ôn tư thế xuất phát cao và chạy lao 30m, bật nhảy tại chỗ gối ôm lên bụng 15 đến 20 lần 03 tổ.

+ Chạy 40 m xuất phát cao, dẫn bóng luồng qua cọc (mắc cơ) cự ly 50m.

+Trò chơi vận động : chạy tiếp sức 40 m, trò chơi phản xạ...

- + Chạy đà 3-4-5 bước nhảy qua vật cản, nhảy qua dây có chiều cao 40cm, 50cm.
- + Nhảy dây nhanh 10 giây (3 lần)
- + Tăng bóng tại chỗ , dẫn bóng bằng má trong, dẫn bóng má ngoài, dẫn bóng di chuyển đi 40 m
- + Dẫn bóng di chuyển vòng qua mắc cơ cự li 50m. Dẫn bóng zíc zắc, dẫn bóng đổi hướng.
- + Dẫn bóng luồng cọc sút cầu môn. Sút bóng vào tường hoặc sút vào ô số1; ô số 2; ô số 3; ô số 4...
- + Chuyển bóng bằng lòng cho bạn cự li 15, 20m
- + Ném bóng cho bạn (ném biên) cự li 20m, 40 m
- +Chạy bền 3 vòng sân trường, quanh sân nhà.
- +Trò chơi vận động chạy nhanh tiếp sức, chạy bền tiếp sức...
- +Trò chơi phản xạ, đá banh khờ, bóng ném...
- +Chia đội thi đấu đôi kháng, thầy giáo nhận xét rút kinh nghiệm.
- + Cho bài tập về nhà, việc vận động đối với tuổi thiếu niên là thường xuyên.

GHI CHÚ : Do tình hình dịch bệnh căng thẳng, nên đây chỉ là những bài tập gợi ý, các em học sinh linh động tập tại nhà vì không thể vào sân trường THCS Hoàng Văn Thụ Quận 10 tập được. Thầy cảm ơn các em

GV: HUỖNH MINH KIỆT và LÊ QUANG HẬU

DUYỆT

