

TUẦN: 22
Tiết: 43 + 44

BÀI: NHẢY XA – TTTC (Bóng chuyền) - CHẠY BỀN

I/ MỤC TIÊU: Học cần đạt được

1. Nhảy xa: Như nội dung tiết 40; học kỹ thuật trên không và tiếp đất(cát hoặc đệm).trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn).
2. Bóng chuyền:
 - + Ôn các động tác: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng phát bóng thấp tay chính diện.
 - + Học: Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
3. Chạy bền: trò chơi (Do GV chọn)

II/ YÊU CẦU: Thực hiện tương đối đúng một số động tác bổ trợ kĩ thuật trên không và tiếp đất và phát triển thể lực đã học ở lớp 6, 7

- Biết vận dụng nâng cao sức khỏe và tham gia thi đấu.
- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay, đệm bóng, phát bóng.
- Biết phân phối sức trên đường chạy, đảm bảo chạy hết cự ly.

***.Yêu cầu**

a.Kiến thức

:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ,giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy ,trò chơi
- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay ,đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự

nhiên b.Kĩ năng :

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ ,giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy ,trò chơi
- Thực hiện cơ bản đúng các động tác chuyền bóng ,đệm bóng ,phát bóng
- Thực hiện tương đối tốt chạy bền

c.Thái độ :

- Học sinh thực hiện nghiêm túc ,tích cực ,không đùa giỡn

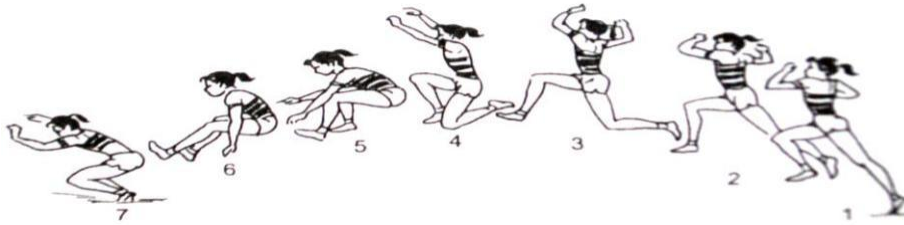
III. NỘI DUNG:

1. Học sinh tự khởi động:

- *Khởi động chung* : Xoay khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân , xoay khớp khuỷu , xoay khớp cánh tay , xoay khớp hông , xoay khớp gối , gập duỗi , ép dọc , ép ngang .
- *Khởi động chuyên môn* : Chạy bước nhỏ , chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

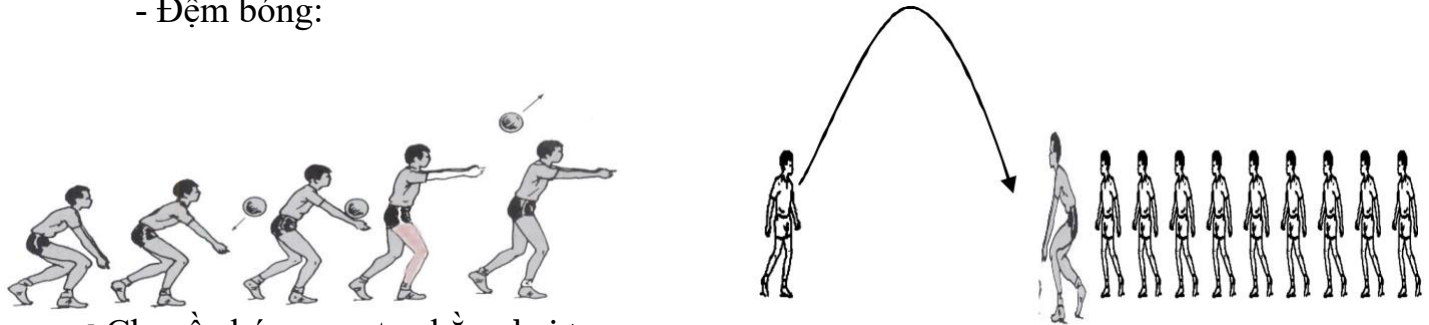
2. Bài học

1. Nhảy xa: Như nội dung tiết 42; học kỹ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm).
Trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn) :

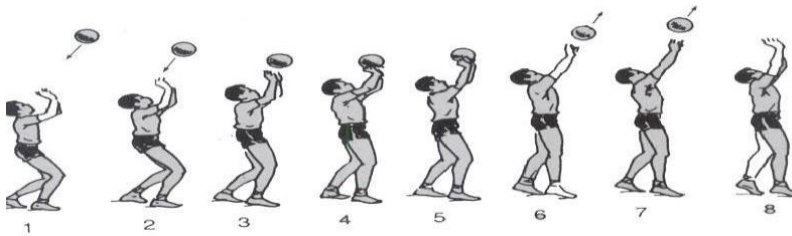


2. Bóng chuyền :

- Ôn các động tác di chuyển về trước, sang ngang.
- Đệm bóng:



- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay



3. Chạy bền hoặc nhảy dây bền trên địa hình tự nhiên:

- Chạy trên địa hình tự nhiên.

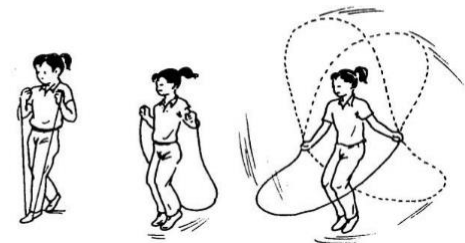
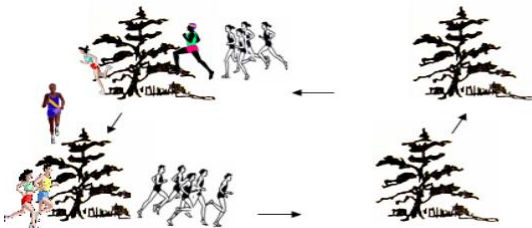
Nam: Chạy 3 vòng

Nữ : Chạy 2 vòng.

- Nhảy dây bền :

Nam: Nhảy : 70 dây

Nữ : Nhảy : 50 dây



IV. PHẦN KẾT THÚC**1. Thả lỏng**

HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh tích cực, vươn thở, tay, chân , điều hòa...

2. Dẫn dò:

- HS tiếp tục ôn tập các kĩ thuật đã học, nâng cao thành tích.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP VUI VẺ VÀ ĐẠT THÀNH TÍCH CAO!

TUẦN: 23**Tiết: 45 + 46****BÀI: NHẢY XA – TTTC (Bóng chuyền) - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:** Học cần đạt được

3. Nhảy xa: Như nội dung tiết 40; học kỹ thuật trên không và tiếp đất(cát hoặc đệm).trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn).

4. Bóng chuyền:

+ Ôn các động tác: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng phát bóng thấp tay chính diện.

+ Học: Phát bóng thấp tay nghiêng mình.

3. Chạy bền: trò chơi (Do GV chọn)

II/ YÊU CẦU: Thực hiện tương đối đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật trên không và tiếp đất và phát triển thể lực đã học ở lớp 6, 7

- Biết vận dụng nâng cao sức khỏe và tham gia thi đấu.

- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay, đệm bóng, phát bóng.

- Biết phân phối sức trên đường chạy, đảm bảo chạy hết cự ly.

***. Yêu cầu**

a.Kiến thức

-Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ,giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy ,trò chơi

- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay ,đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự

nhiên b.Kỹ năng :

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ ,giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy ,trò chơi

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác chuyền bóng ,đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện tương đối tốt chạy bền

c.Thái độ :

-Học sinh thực hiện nghiêm túc ,tích cực ,không đùa giỡn

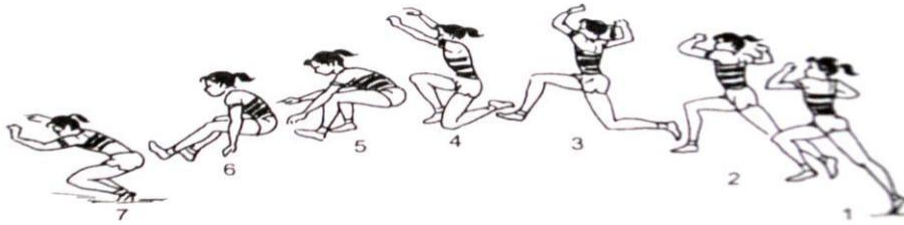
III. NỘI DUNG:**2. Học sinh tự khởi động:**

- *Khởi động chung* : Xoay khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân , xoay khớp khuỷu , xoay khớp cánh tay , xoay khớp hông , xoay khớp gối , gập duỗi , ép dọc , ép ngang .

- *Khởi động chuyên môn* : Chạy bước nhỏ , chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

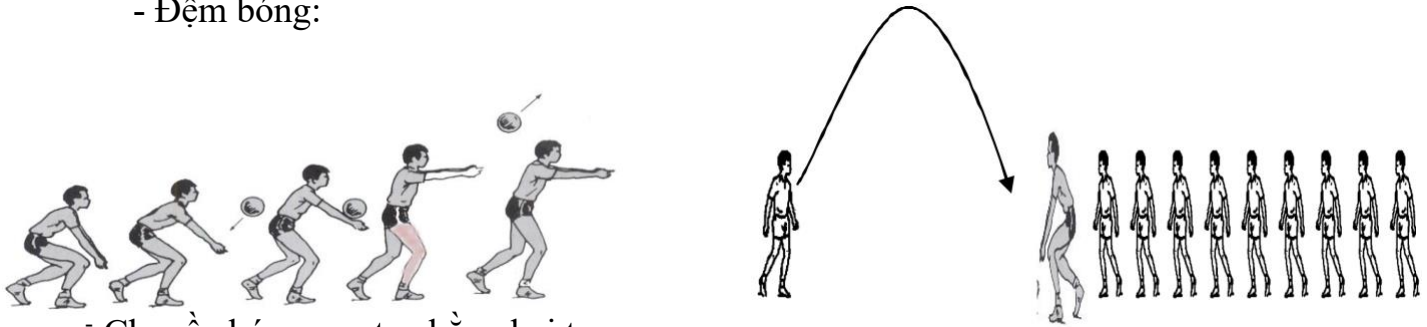
2. Bài học

2. **Nhảy xa:** Như nội dung tiết 42; học kỹ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm).
Trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn) :

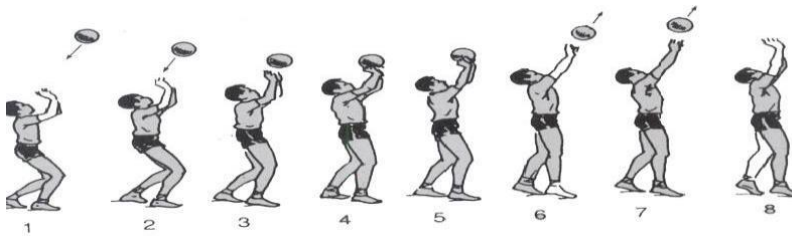


2. **Bóng chuyền :**

- Ôn các động tác di chuyển về trước, sang ngang.
- Đệm bóng:



- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay



4. Chạy bền hoặc nhảy dây bền trên địa hình tự nhiên:

- Chạy trên địa hình tự nhiên.

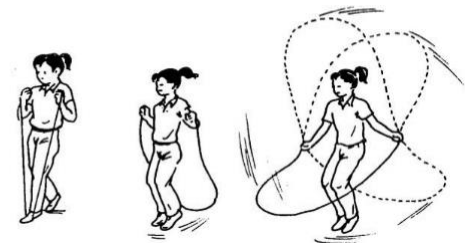
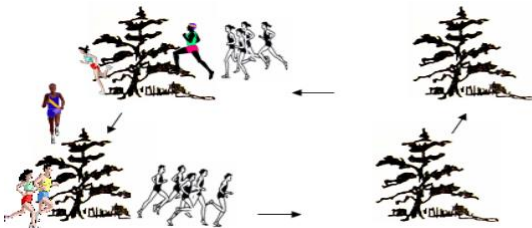
Nam: Chạy 3 vòng

Nữ : Chạy 2 vòng.

- Nhảy dây bền :

Nam: Nhảy : 70 dây

Nữ : Nhảy : 50 dây



IV. PHẦN KẾT THÚC**1. Thả lỏng**

HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh tích cực, vươn thở, tay, chân , điều hòa...

2. Dẫn dò:

- HS tiếp tục ôn tập các kĩ thuật đã học, nâng cao thành tích.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP VUI VẺ VÀ ĐẠT THÀNH TÍCH CAO!

TUẦN: 24**Tiết: 47 + 48****BÀI: NHẢY XA – TTTC (Bóng chuyền) - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:** Học cần đạt được

5. Nhảy xa: Như nội dung tiết 40; học kỹ thuật trên không và tiếp đất(cát hoặc đệm).trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn).

6. Bóng chuyền:

+ Ôn các động tác: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng phát bóng thấp tay chính diện.

+ Học: Phát bóng thấp tay nghiêng mình.

3. Chạy bền: trò chơi (Do GV chọn)

II/ YÊU CẦU: Thực hiện tương đối đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật trên không và tiếp đất và phát triển thể lực đã học ở lớp 6, 7

- Biết vận dụng nâng cao sức khỏe và tham gia thi đấu.

- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay, đệm bóng, phát bóng.

- Biết phân phối sức trên đường chạy, đảm bảo chạy hết cự ly.

***.Yêu cầu**

a.Kiến thức:

-Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ,giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy ,trò chơi

- Biết cách thực hiện các động tác chuyền bóng cao tay bằng tay ,đệm bóng

,phát bóng

-Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự

nhiên b.Kỹ năng :

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ ,giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy ,trò chơi

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác chuyền bóng ,đệm bóng ,phát bóng

-Thực hiện tương đối tốt chạy bền

c.Thái độ :

-Học sinh thực hiện nghiêm túc ,tích cực ,không đùa giỡn

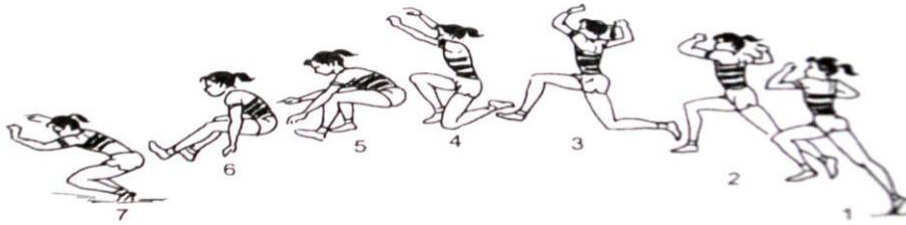
JJ.NỘI DUNG:**1. Học sinh tự khởi động:**

- *Khởi động chung* : Xoay khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân , xoay khớp khuỷu , xoay khớp cánh tay , xoay khớp hông , xoay khớp gối , gập duỗi , ép dọc , ép ngang .

- *Khởi động chuyên môn* : Chạy bước nhỏ , chạy nâng cao đùi ,chạy gót chạm mông

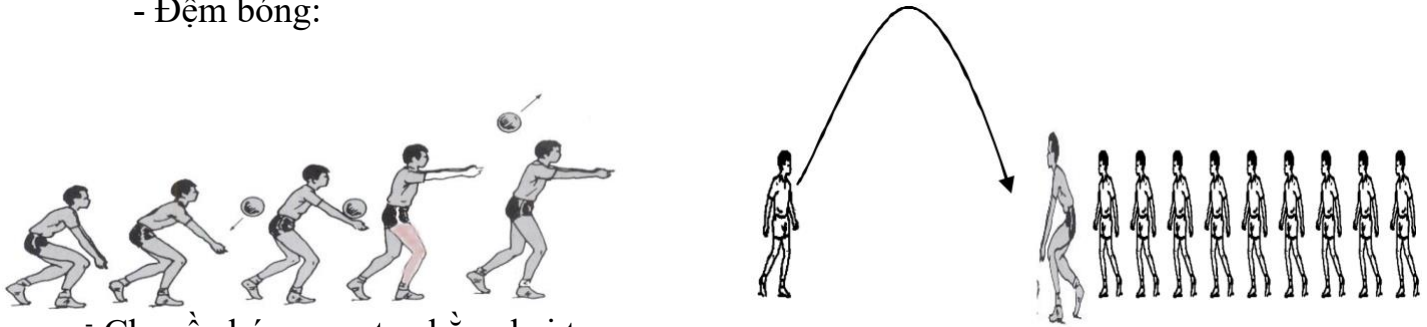
2. Bài học

3. Nhảy xa: Như nội dung tiết 42; học kỹ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm).
Trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn) :

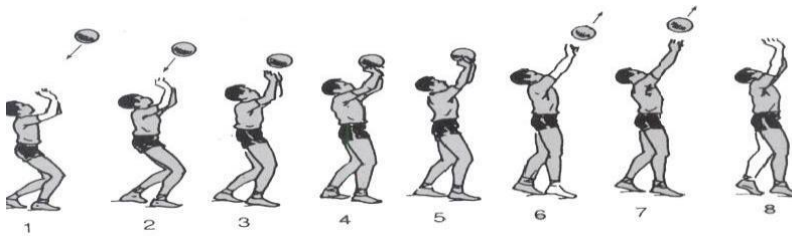


2. Bóng chuyền :

- Ôn các động tác di chuyển về trước, sang ngang.
- Đệm bóng:



- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay



5. Chạy bền hoặc nhảy dây bền trên địa hình tự nhiên:

- Chạy trên địa hình tự nhiên.

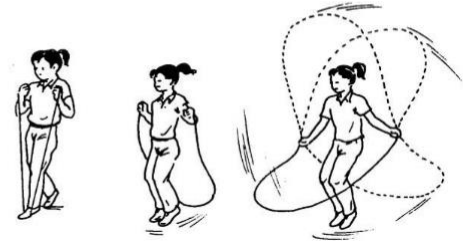
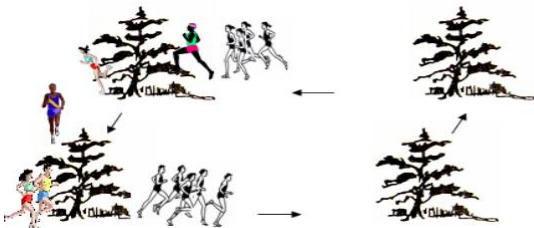
Nam: Chạy 3 vòng

Nữ : Chạy 2 vòng.

- Nhảy dây bền :

Nam: Nhảy : 70 dây

Nữ : Nhảy : 50 dây



III. PHẦN KẾT THÚC**1. Thả lỏng**

HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh tích cực, vươn thở, tay, chân , điều hòa...

2. Dẫn dò:

- HS tiếp tục ôn tập các kĩ thuật đã học, nâng cao thành tích.

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP VUI VẺ VÀ ĐẠT THÁNH TÍCH CAO!