

Thứ ba ngày 18 tháng 8 năm 2009
THỂ DỤC
TỔ CHỨC LỚP- ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ
TRÒ CHƠI: KẾT BẠN

A.Mục tiêu.

- Giới thiệu chương trình thể dục lớp 5, HS biết được một số nội dung cơ bản của chương trình và thái độ học tập đúng.
- Một số quy định về nội quy, yêu cầu luyện tập.
- Ôn đội hình đội ngũ, biết cách chơi trò chơi, hứng thú trong khi chơi.

B. Chuẩn bị.

- Còi.
- Vệ sinh nơi tập.

C. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. <u>Phần mở đầu.</u> - Tập hợp lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Đứng vỗ tay, hát	6 – 10 phút	x x x x x x x x x x
2. <u>Phần cơ bản.</u> a. Giới thiệu tóm tắt chương trình thể dục lớp 5 b. Phổ biến nội quy yêu cầu luyện tập. c. Biên chế tổ tập luyện. d. Chọn cán sự thể dục. e. Ôn đội hình, đội ngũ. - Cách chào, báo cáo, xin phép... g. Trò chơi: Kết bạn.	18- 25 phút 2- 3 phút 1-2 phút 1-2 phút 5-6 phút 4-5 phút	- Nhắc nhở HS tinh thần học tập và tính kỉ luật - Trang phục gọn gàng, ra vào lớp phải xin phép. - Chia lớp 3 tổ, bầu tổ trưởng. - Lớp trưởng kiểm. - GV làm mẫu, sau đó chỉ dẫn cho cán sự và lớp tập. - GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi có kết hợp một nhóm HS làm mẫu. - Cả lớp chơi thử 1-2 lần, chơi chính thức.
3. <u>Phần kết thúc</u> - Hệ thống bài. - Nhận xét đánh giá kết quả giờ học, giao bài tập về nhà.	4-6 phút 1-2 phút 2-3 phút	- GV cùng HS hệ thống lại nội dung bài. x x x x x x x x

Thứ sáu ngày 21 tháng 8 năm 2009

Thể dục

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – TRÈ CHƠI:
CHẠY ĐỔI CHỖ, VỖ TAY NHAU VÀ LỀ CỀ TIẾP SỨC**

I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:

- Ôn để củng cố và nâng cao kỹ thuật động tác đội hình, đội ngũ: cách chào và báo cáo khi bắt đầu và kết thúc bài học, cõch xin phộp ra vào lớp.

- HS thuần thục động tác và cách báo cáo.

- Học trũ chơi : đúng luật, hào hứng trong khi chơi

II. CHUẨN BỊ:

- Sõn bõil làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.

- Cũil, búng và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:

<u>1. Phần mở đầu:</u> - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	6' 1-2' 1-2'	- Chạy khởi động quanh sân. - Đứng thành vũng trũn quay mặt vào nhau khởi động các khớp xương. - Chơi trũ chơi khởi động: “ đứng ngõil theo hiệu lệnh”
<u>2. Phần cơ bản</u> a) Đội hình đội ngũ - ễn cõch chào, bõo cõo, xin phộp, ra vào lớp.	1-2' 22 10'	- Làn 1 GV điều khiển có NX - Chia tổ tập luyện, tổ trưởng điều khiển - GV quan sỏt NX, sửa sai - Tổ chức cõc tổ thi trũnh diễn - GV NX, tuyên dương.
b) - Trũ chơi: “Đổi chỗ vỗ tay nhau, lũ cũ tiếp sức”	12'	- Khởi động tại chỗ theo nhịp - GV hướng dẫn cách chơi. - Cả lớp thi đua chơi - GV quan sát biểu dương tổ thắng cuộc
<u>3. Phần kết thúc</u> - Chõt và nhận xét chung những điểml cần lưu ý trong giờ học. - Nhận xõt nội dung giờ học.	6	- Làm động tỏc thả lỏng tại chỗ. - Chạy nhẹ nhàng quanh sõn. - Làm vệ sinh cõ nhõn

Thứ hai ngày 25 tháng 8 năm 2009.

Thể dục

TIẾT 3: ÔN ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ.

I. Mục tiêu.

- Củng cố và nâng cao kỹ thuật động tác đội hình đội ngũ.
- Chơi trò chơi: Chạy tiếp sức.
- Giáo dục HS yêu thích thể thao.

II. Địa điểm, phương tiện

- Sân bãi
- Cờ đuôi nheo, cờ.

III. Nội dung và phương pháp

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu - Tập hợp lớp, phổ biến nội dung bài - Đứng tại chỗ vỗ tay, hát - Khởi động xoay các khớp.	6-10 phút	- GV điều khiển. X X X X X X X X X
2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ - Ôn cách chào, báo cáo, cách xin phép ra vào lớp. - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, đằng sau.	18-22 phút 10-12 phút	- GV hướng dẫn lớp tập. X X X X X X X X X X X X X
b. Trò chơi “chạy tiếp sức” - Cho HS chơi thử - Tổ chức cho HS chơi. - Nhận xét trò chơi.	8-10 phút	- Cán sự điều khiển tập theo tổ, GV quan sát, sửa sai. - Gv nêu lại cách chơi, luật chơi - HS chơi thử sau đó chơi thật. - Gv làm trọng tài.
3. Phần kết thúc - Tập động tác thả lỏng - Hệ thống nội dung bài. - Nhận xét giờ học, dặn HS học ở nhà.	4-6 phút	X X X X X X X X

Thứ năm ngày 11 tháng 9 năm 2008

THỂ DỤC
TIẾT 4: ÔN ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ.

A. Mục tiêu

- Củng cố kĩ thuật tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, quay sau.
- Chơi trò chơi: Kết bạn.
- Giáo dục HS yêu thích thể thao.

B. Chuẩn bị

- Vệ sinh nơi tập
- Còi.

C Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung bài học - HS giậm chân tại chỗ theo nhịp 1-2 - Xoay các khớp tay, chân	6-10 phút	x x x x x x x x
2. Phần cơ bản. a. Đội hình đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, nghỉ quay phải, trái, quay sau - HS luyện tập theo tổ. - GV điều khiển cả lớp tập lại	18-22 phút 10-12 phút 2-3 lần	- GV điều khiển. - Cán sự điều khiển, GV quan sát sửa sai. x x x x x x x x x
b. Trò chơi: Kết bạn - Cho HS chơi thử - Tổ chức cho HS tham gia chơi. - GV NX trò chơi.	8-10 phút	- GV nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi, luật chơi,
3. Phần kết thúc. - Đứng tại chỗ, vỗ tay, hát. - Hệ thống nội dung bài. - Dặn HS tập ở nhà.	4-6 phút	x x x x x x x x

Tuần 3

Thứ hai ngày 31 tháng 8 năm 2009

Thể dục

TIẾT 5: ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ. TRÒ CHƠI: BỎ KHĂN.

I Mục tiêu.

- Ôn tập kĩ thuật tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, sau, dàn hàng, dồn hàng.
- Chơi trò chơi: Bỏ khăn.

- HS tham gia chơi hào hứng nhiệt tình.

II. Địa điểm , phương tiện

- Sân bãi,
- Còi, khăn tay.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung bài học. - Chơi trò chơi: Diệt các con vật có hại. - Đứng tại chỗ vỗ tay, hát.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x x - GV điều khiển.
2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm nghỉ, quay phải, trái, sau, dàn hàng, dồn hàng. - HS tập theo tổ. - Tập trình diễn.	18-22 phút 10-12 phút 3-4 lần 1 lần	- Cán sự điều khiển. x x x x x x x x x x -Cán sự điều khiển . -Các tổ trình diễn.
b. Trò chơi: Bỏ khăn. -cách chơi ,luật chơi sgV.	7-8 phút	- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử - HS tham gia chơi chính thức. -Hs thực hiện
3. Phần kết thúc. - HS tập động tác hồi tĩnh. -Gv hệ thống bài. - Dặn HS học ở nhà. - Nhận xét giờ học.	4-6 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x GV

Thứ sáu ngày 4 tháng 9 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 6:

ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ. TRÒ CHƠI: ĐUA NGỰA.

I. Mục tiêu.

- củng cố kỹ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái.
- Chơi trò chơi: Đua ngựa.HS tham gia chơi hào hứng, nhiệt tình.
- Có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm – phương tiện.

- Sân bãi, còi, gậy

- Cờ đuôi nheo.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu.	6-10 phút	x x x x x x x x x x
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung bài. - HS chơi trò chơi:” làm theo tín hiệu.”	1-2 phút	x - GV điều khiển.
- HS xoay các khớp cổ chân, tay, gối vai, hông.	1-2 phút	- Cán sự điều khiển.
- Khiểm tra dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải ,trái, sau.	1 – 2 phút	- Gv kiểm tra một nhóm 5 em.
2. Phần cơ bản.	18-22 phút	x x x x x
a. Đội hình, đội ngũ.	10-12 phút	x x x x x x
- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái	4-5 lần	- Cán sự điều khiển. - GV quan sát, sửa sai. - Tổ trưởng điều khiển - GV điều khiển cả lớp tập
- HS tập theo tổ		- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Tổ chức cho HS chơi thử 1 lần – Gv điều khiển lớp chơi chính thức. - tổ chức thi đua.
b. Trò chơi: Đua ngựa.	7-8 phút	
- Cách chơi, luật chơi sgv		
3. Phần kết thúc.	4-6 phút	-Hs thực hiện.
- Tập một số động tác thả lỏng.	1 – 2 phút	
- Gv hệ thống bài	1 2 phút	x x x x x
- Dặn HS ôn tập ở nhà.	1-2 phút	x x x x x
- Nhận xét giờ học	1 phút’	

Tuần 4.

Thứ hai ngày 7 tháng 9 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 7: ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ – TRÒ CHƠI: HOÀNG ANH-HOÀNG YẾN

I. Mục tiêu

- củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Hoàng Anh – Hoàng Yến.: Hs chơi đúng luật, tập trung nhanh nhẹ, hào hứng

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình có ý thức rèn thể dục thể thao.

II. Địa điểm – phương tiện.

- Sân trường, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, chân, đầu gối, hông, vai. - Chơi trò chơi: tìm người chỉ huy.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x x - GV điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Trình diễn giữa các tổ. b. Trò chơi: Hoàng Anh – Hoàng yến. - Cách chơi, luật chơi sgv.	18-22 phút 10-12 phút 2-3 phút 6-8 phút	x x x x x x x x x x - Lần 1,2 GV điều khiển. - Lần 3,4 cán sự điều khiển - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn-nhận xét. - GV + HS nhận xét đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử 1 lần - HS chơi chính thức, Gv hướng dẫn.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tác thả lỏng. - Gv hệ thống bài - Dặn HS ôn tập ở nhà. - Nhận xét giờ học	4-6 phút 2-3 phút 1-2 phút 1-2 phút.	- HS thực hiện. x x x x x

Thứ sáu ngày 11 tháng 9 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 8 : ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ – TRÒ CHƠI: MÈO ĐUỔI CHUỘT

I. Mục tiêu.

- củng cố kỹ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.
- Trò chơi: Mèo đuổi chuột .Hs chơi đúng luật, khéo léo ,hào hứng khi chơi.
- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình..Có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm –phương tiện.

- Sân trường, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai. - Chơi trò chơi: tìm người chỉ huy. Kiểm tra dóng hàng, điểm số, đi đều.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x -Cán sự điều khiển. x - GV điều khiển. -Kiểm tra 1 tổ – nhận xét.
2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Thi trình diễn. b. Trò chơi: Mèo đuổi chuột -	18-22 phút 10-12 phút 1-2 phút 6-8 phút	x x x x x x x x x x x - GV điều khiển tập 2 lần -Cán sự điều khiển lớp tập. - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. HS chơi thử. 1 lần - HS chơi đội hình vòng tròn.- Gv quan sát hd.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng. -Gv hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. -Nhận xét giờ học.	4-6 phút 2-3 phút 1-2 phút 1-2 phút	- Hs thực hiện. x x x x x

Tuần 5:

Thứ hai ngày 14 tháng 9 năm 2009.

THỂ DỤC

TIẾT 9: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: NHẢY Ô TIẾP SỨC.

I. Mục tiêu.

- củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức.

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II. Địa điểm – phương tiện: -Sân tập, kẻ ô, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu	6-10 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x

gối, hông, vai. - Chơi trò chơi: tìm người chỉ huy. 2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Cán sự lớp điều khiển cho lớp ôn tập theo tổ. b. Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức. - Cách chơi, luật chơi :sgv 3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng. - Vg hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. - Nhận xét tiết học.	18-22 phút	X - GV điều khiển.
	10-12 phút	X X X X X X X X X X
	6-8 phút	X - GV điều khiển. - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử. - Tổ chức cho HS chơi chính thức.
	4-6 phút	-Hs thực hiện.
	1-2 phút	X
	1-2 phút	X X X X

Thứ sáu ngày 18 tháng 9 năm 2009

THỂ DỤC.

TIẾT 10: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: NHẢY ĐÚNG, NHẢY NHANH.

I. Mục tiêu.

- Củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Nhảy đúng, nhảy nhanh.

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II. Địa điểm –phương tiện: - Sân trường, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.	6-10 phút 1-2 phút	X X X X X X X X X X

- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai. - Chơi trò chơi: Diệt các con vật có hại. 2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Cán sự lớp điều khiển cho lớp ôn tập theo tổ. b. Trò chơi: Nhảy đúng, nhảy nhanh.	2-3 phút	- GV điều khiển.
	18-22 phút	x x x x x
	10-12 phút	x x x x x
		x
		- GV điều khiển.
		- GV quan sát, sửa sai.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tác động tác thả lỏng. - Hát vỗ tay theo nhịp. - Hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. - Nhận xét tiết học.	6-8 phút	- Các tổ thi đua trình diễn
		- GV + HS nhận xét đánh giá.
	4-6 phút	- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi.
	1-2 phút	- Điều khiển trò chơi.
	1-2 phút	- Cho HS chơi thử.
		- Tổ chức cho HS chơi thật
		- GV nhận xét trò chơi.
		- Hs thực hiện
		x
		x x x
		x

Tuần 6:

Thứ hai ngày 21 tháng 9 năm 2009.

THỂ DỤC.

TIẾT 11: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: CHUYỂN ĐỒ VẬT.

I. Mục tiêu.

- củng cố kỹ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Chuyển đồ vật.

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II. Địa điểm – phương tiện :- Sân trường, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu.	6-10 phút	
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.	1-2 phút	x x x x x
- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu		x x x x x

gối, hông, vai. - Giậm chân tại chỗ vỗ tay hát. - KTBC: 5 HS tập các động tác đội hình, đội ngũ tiết trước. 2. Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Tập theo tổ. b. Trò chơi: Chuyên đồ vật. 3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tác động tác thả lỏng. - Hát vỗ tay theo nhịp. - Hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. - Nhận xét tiết học.	2-3 phút 18-22 phút 10-12 phút 3-4 phút 6-8 phút 4-6 phút 1-2 phút 1-2 phút.	x - Cán sự điều khiển. - GV hô cho HS tập. - Nhận xét ,đánh giá. - Cán sự điều khiển. x x x x x x x x x x x - Cán sự điều khiển lớp tập theo tổ. - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét. đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử.,chơi thật. - GV nhận xét trò chơi. - Hs thực hiện x x x x x
---	---	---

Thứ sáu ngày 25 tháng 9 năm 2009.

THỂ DỤC.

TIẾT 12: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: LĂN BÓNG BẰNG TAY.

I. Mục tiêu.

- củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.
- Trò chơi: Lăn bóng bằng tay.
- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II. Địa điểm –phương tiện: - Sân trường, còi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai. - Trò chơi: Làm theo tín hiệu.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x x - Cán sự điều khiển.
2. Phần cơ bản.	18-22 phút	

a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp.	10-12 phút	- Giáo viên điều khiển lớp tập 1 lần. x x x x x x x x x x x
-Tập theo tổ.	3-5 phút	- Cán sự điều khiển tập theo tổ. - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét đánh giá.
b. Trò chơi: Lăn bóng bằng tay.	6-8 phút	- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử.,chơi thật - GV nhận xét trò chơi.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng. - Hát vỗ tay theo nhịp. - Hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. -Nhận xét tiết học.	4-6 phút	-Hs thực hiện.
	1-2 phút	x
	1-2 phút	x x x
		x

Tuần 7:

thứ hai ngày 28 tháng 9 năm 2009.

THỀ DỤC.

TIẾT 13: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: TRAO TÍN GẬY.

I. Mục tiêu.

- củng cố kỹ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Trao tín gậy.

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II.Địa điểm – phương tiện .- Sân trường, còi, tín gậy.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai. - Chạy một hàng thành vòng tròn. - Trò chơi: chim bay, cò bay.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút	x x x x x x x x x x x
2.Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng,	18-22 phút 10-12 phút	- Cán sự điều khiển. - GVđiều khiển lớp tập 1 lần.

điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp.		X X X X X X X X X X X
- Luyện tập theo tổ.	2-3 phút	- Cán sự điều khiển tổ tập.
b. Trò chơi: Trao tín gậy. -Cách cg[i], luật chơi sgv.	6-8 phút	- GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét, đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Gv điều khiển hs chơi thử ,chơi thật ,thi đua.
3. Phần kết thúc	4-6 phút	
- HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng.	2-3 phút	X X X X X
- Hát vỗ tay theo nhịp.	1-2 phút	
- Hệ thống bài.	1-2 phút	
- Dặn HS ôn tập ở nhà.		
-Nhận xét tiết học	1-2 phút	

Thứ sáu ngày 2 tháng 10 năm 2009.

THỀ DỤC.

TIẾT 14: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: TRAO TÍN GẬY.

I. Mục tiêu.

- củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Trò chơi: Trao tín gậy.

- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II.Địa điểm phương tiện : - Sân trường, còi, tín gậy.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu.	6-10 phút	X X X X X X X X X X X
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.		
- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai.	1-2 phút	
- Chạy một hàng thành vòng tròn.		
- Trò chơi: chim bay, cò bay.	2-3 phút	- Cán sự điều khiển.
2.Phần cơ bản.	18-22 phút	
a. Đội hình, đội ngũ.	10-12 phút	- GV điều khiển lớp tập 1 lần.
- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp.		X X X X X X X X X X X
- Luyện tập theo tổ.	2-3 phút	- Cán sự điều khiển tổ tập

b. Trò chơi: Trao tín gậy. -Cách chơi ,luyện chơi sgv.	6-8 phút	- GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét, đánh giá. - GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. -Gv điều khiển hs chơi chính thức, chơi thật. -Nhận xét hs chơi.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng. - Hát vỗ tay theo nhịp. - Hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà. -Nhận xét tiết học	4-6 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút	 x x x x x

Tuần 8

Thứ hai ngày 5 tháng 10 năm 2009.

THỂ DỤC.

TIẾT 15

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- TRÒ CHƠI: TRAO TÍN GẬY.

I. Mục tiêu.

- củng cố kĩ thuật tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.
- Trò chơi: Trao tín gậy.
- HS tham gia hào hứng, nhiệt tình.

II.Địa điểm –phương tiện: - Sân trường, còi, tín gậy.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai. - Chạy một hàng thành vòng tròn. - Trò chơi: chim bay, cò bay.	6-10 phút 1-2 phút 1-2 phút	 x x x x x x x x x x x
2.Phần cơ bản. a. Đội hình, đội ngũ. - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Luyện tập theo tổ. -Thi trình diễn.	2-3 phút 18-22 phút 10-12 phút 5-6 phút 1-2 phút.	- Cán sự điều khiển. - Giáo viên điều khiển lớp tập 1 lần. x x x x x x x x x x x - Cán sự lớp điều khiển lớp ôn tập . - GV quan sát, sửa sai. - Các tổ thi đua trình diễn - GV + HS nhận xét, đánh giá.

b. Trò chơi: Trao tín gậy. -cách chơi ,luật chơi sgvs.	6-8 phút	- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi. - GVđiều khiển hs chơi thử ,sau đó chơi chính thức.
3. Phần kết thúc - HS chạy một vòng quanh sân, tập động tập động tác thả lỏng. - Hát vỗ tay theo nhịp. - Hệ thống bài. - Dặn HS ôn tập ở nhà.	4-6 phút 1-2 phút 1-2 phút 1-2 phút.	-Hs thực hiện x x x x x

Thứ sáu ngày 9 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

Tiết16: **ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ VÀ TAY - TRÈ CHƠI: “DẪN BÓNG”**

I._Mục tiêu:

- HS biết cách tập hai động tác vườn thờ và tay.
- Học trũ chơi :“ Dẫn bóng”-Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện :-vệ sinh sân tập .Cũi, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp .
----------	------------	---------------

1. Phần mở đầu - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Trao tín gậy" 2. Phần cơ bản a) Học bài thể dục *động tác vươn thở và tay +Vươn thở:-1chân trái bước lên ,2 tay giơ cao chữ V.-2đưa tay xuống chéo nhau.-3 đổi bên.-4 về TTCB +Động tác tay :-1 chân trái bước sang ngang rộng bằng vai,2 tay giang ngang-2hai tay giơ lên cao vồ vào nhau.- 3 gập 2 tay về trước ngực.-4 về TTCB * Tốp phối hợp hai động tác. -Luyện tập theo tổ. -Trình diễn. b) Trò chơi vận động "Dẫn bóng" .-cách chơi,luật chơi sgV. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài -Nhận xét, dặn dò.	6 - 10 phút 1 – 2 phút 1 phút 1 – 2 phút 1 – 2 phút 18 –22 phút 10-12 phút 3-4 lần 2x8 nhịp 2-3 lần 2x8 nhịp 5-7 phút 3-4 phút 4-5 phút 4- 6 phút 1– 2 phút 2 – 3 phút 1- 2 phút	x x x x x x x x x x x x x x x x x - Cán sự điều khiển lớp tập. -GV điều khiển hs chơi. - Đội hình hàng ngang -Lần1 : GV nêu tên động tác,giải thích,làm mẫu -HS quan sát -Lần2:GV hô nhịp ,quan sát hs tập -Lần 3 :GV hô nhịp hs tập toàn động tác -Lần 4:Cán sự hô nhịp-lớp tập- Gv quan sát sửa sai. -Hs tập theo tranh. -Lần 1:Gv hô nhịp –lớp tập -Lần 2,3:Cán sự hô-lớp tập-Gv sửa -chia lớp làm 2tổ tập theo 2 hướng. - Trình diễn từng tổ. Nhận xét - Đội hình 2 hàng dọc - Lần 1:GV HD làm mẫu -Lần2:HS chơi thử.Lần 3:chơi thật Và phân thắng thua -GV quan sát,nhận xét. -HS thực hiện
--	--	--

Tuần 9

Thứ hai ngày 12 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

Tiết 17: ĐỘNG TÁC CHÂN - TRÈ CHƠI: “DẪN BÓNG”

I. Mục tiêu

- Ôn lại hai động tác vươn thở, tay và chân đó học. Học động tác mới : “ động tác chân ” yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Học trũ chơi : “ dẫn bóng ”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm–phương tiện.- Sồn bói .Cũi, búng và kẻ sồn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Trao tín gậy"	6 - 10 / 1 - 2/ 1/ 1 - 2/ 1 - 2/	- Đội hình hàng ngang - Chạy nhẹ nhàng quanh sân trường. - Cán sự điều khiển lớp - Gv điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản a) Ôn tập 2 động tác: Vươn thở, tay b) Học động tác chân + Nhịp 1: Nâng đùi trái lên cao.... + Nhịp 2: Đưa chân trái ra sau.... + Nhịp 3: Đá chân trái ra trước.... + Nhịp 4: Về TTCB. - Ôn 3 động tác đã học.	18 - 22/ 2-3 lần 4 – 5 lần 2x8 nhịp 2 lần.	- Lần 1 : Gv hô – lớp tập từng động tác - Lần 2,3 : Gv hô -lớp tập 2 động tác - Cán sự lớp hô lớp tập – Gv quan sát, sửa sai - Đội hình hàng ngang - Lần 1 : Gv nêu tên, giải thích, làm mẫu động tác – Hs quan sát - Lần 2: GV và HS cùng tập - Lần 3: GV hô nhịp , quan sát HS tập - Lần 4: Cán sự hô nhịp, lớp tập - Gv quan sát, sửa sai. - Hs tập theo tranh. - Hs tập theo tổ - Gv hô, lớp tập - Cán sự hô, lớp tập , gv sửa sai.
c) Trò chơi vận động "Dẫn bóng" - cách chơi, luật chơi sgv.	4-5 phút	- Đội hình 2 hàng dọc - Hs chơi thử, chơi thật. - HS chơi thi đua giữa 2 tổ. - Quan sát nhận xét .
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Nhận xét, giao bài tập về nhà.	4 – 6 phút 1 - 2/ 2 - 3/ 1 - 2/	- Hs thực hiện X x

Thứ sáu ngày 16 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 18: ÔN BA ĐỘNG TÁC: VƯƠN THỞ, TAY, CHÂN. TRÒ CHƠI " AI NHANH VÀ KHÉO HƠN"

I. Mục tiêu:

- Ôn 3 động tác: Vươn thở, tay, chân, của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu tập đúng kỹ thuật, thể hiện được tính liên hoàn của bài.

- Trò chơi " Ai nhanh và khéo hơn". Yêu cầu chủ động chơi thể hiện tính đồng đội cao.

II. Địa điểm – phương tiện:- Sân bóng rổ vệ sinh sạch sẽ, an toàn.

- Cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu -Nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, ... -Trò chơi "Đứng ngồi theo hiệu lệnh." 2. Phần cơ bản a) Ôn tập 3 động tác đã học. -Tập luyện theo tổ. -Thi đua theo tổ. c)Trò chơi "Ai nhanh và khéo hơn" - cách chơi,lật chơi sgv. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Gv nhận xét, giao bài tập về nhà.	6 - 10 ' 1 - 2 ' 1 ' 1 - 2 ' 1 - 2 ' 18 - 22 ' 14- 16' 4 - 5 ' 1- 2' 5- 6 ' 4 - 6 ' 1 - 2 ' 2 - 3 ' 1 - 2 '	X x x x x x x x x x x x x x x x x -Chạy 1 hàng quanh sân. -Cán sự điều khiển lớp tập -Gv điều khiển lớp chơi. -Gv hô nhịp –lớp tập3 động tác 2 lần - Cán sự hô -lớp tập –gv quan sát, sửa sai - Hs tập theo tổ –cán sự điều khiển. - Trình diễn từng tổ. Lớp nhận xét -Gv nêu tên trò chơi, cách chơi,luật chơi - Hs chơi thử 1-2 lần-chơi thật 3-4 lần.-Gv điều khiển ,nhận xét. -Hs thực hiện. * * * * * * * * * * X
---	---	--

Tuần 10

Thứ hai ngày 19 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 19: ĐỘNG TÁC: VẶN MÌNH. TRÒ CHƠI " AI NHANH VÀ KHÉO HƠN"

I. Mục tiêu

- Ôn lại ba động tác vươn thở, tay và chân đã học. Học động tác mới : “ động tác vặn mình ” yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Học trò chơi : “ Ai nhanh và khéo hơn ”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Rèn thói quen thể dục thể thao.

II.Địa điểm– phương tiện:- vệ sinh sồn bãi

- Cũi, búng và kẻ sồn chuẩn bị chơi.

III.Hoạt động dạy học

Nội dung	Định.Lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Trao tín gậy"	6 - 10'	- Đội hình hàng ngang
	1 - 2'	-Chạy nhẹ nhàng quanh sôn -Cán sự điều khiển lớp tập.
2. Phần cơ bản a) Ôn tập 3 động tác: Vươn thở, tay và chân. b) Học động tác vận mình 1, chân trái bước sang ngang, hai tay giang ngang lòng bàn tay ngửa.; 2, xoay người sang trái; 3, quay về nhịp 2. ; 4, về TTCB c.) Ôn 4 động tác đã học. -Các tổ trình diễn. c) Trò chơi vận động "Ai nhanh và khéo hơn" -cách chơi , luật chơi sgv.	18 - 22'	-Gv điều khiển hs chơi
	1-2 lần 2x8 nhịp	-Lần1 :Gv hô nhịp hs tập - Lần2-3:Cán sự hô lớp tập - Gv quan sát, sửa sai
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài -Nhận xét, giao bài tập về nhà.	4 – 5 lần 2x8 nhịp	-Lần1 :Gv nêu tên,làm mẫu,gải thích-Hs quan sát -lần 2-3:GV hô nhịp hs tập -Lần4-5:Cán sự hô-lớp quan sát tranh tập-Gv quan sát,sửa sai.
	3-4 lần 2x8 nhịp 2-3 phút 4-5 phút	- Cán sự hô-lớp tập.-Gv sửa sai. - Trình diễn từng tổ. Gv nhận xét
	4 - 6'	-Gv nhắc lại cách chơi, luật chơi-Hs chơi thử1-2 lần và chơi thật.
	1 - 2'	- Quan sát, nhận xét hs chơi.
	2 - 3'	-Hs thực hiện
	1- 2'	x x x x x x x x x x x x X

Thứ sáu ngày 23 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 20: TRÒ CHƠI " CHẠY NHANH THEO SỐ "

I.Mục tiêu.

- ễn lại ba động tác vươn thở, tay và chân, vận mình đó học.
- Học trũ chơi : “ Chạy nhanh theo số”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.

II.Địa điểm –phương tiện

:- Sôn bói, cũi, búng và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III.Hoạt động dạy học

Nội dung	ĐịnhLượng	Phương pháp tổ chức
----------	-----------	---------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Trao tín gậy" 2. Phần cơ bản a) Ôn tập 4 động tác: Vươn thở, tay và chân, vận mình. -luyện tập theo tổ. b) Trò chơi vận động "Chạy nhanh theo số" -cách chơi ,luật chơi sgv. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Gv nhận xét, giao bài tập về nhà.	6 - 10 / 1 - 2/ 1/ 1 - 2/ 1 - 2/ 18 - 22/ 12-14 phút 3-4 lần 2x8 nhịp 6-8 phút 4 - 6/ 1 - 2/ 2 - 3/ 1- 2/	- Đội hình hàng ngang - Chạy nhẹ nhàng quanh sân trường. - Cán sự điều khiển lớp tập. -Gv điều khiển hs chơi. -Hs nêu tên động tác -Lần 1 :Gv hô hs tập lần lượt từng động tác -Cán sự hô lớp tập-quan sát, sửa sai - Hs tự tập theo tổ - Trình diễn từng tổ. Gv nhận xét -Gv nêu tên trò chơi,cách ,luật chơi.- Hs chơi thử – chơi thật theo 2 hàng dọc. - Gv quan sát nhận xét. -Hs thực hiện. * * * * * * * * * * *
--	---	--

Tuần 11:

Thứ hai ngày 26 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT 21:

ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN **TRÒ CHƠI: “CHẠY NHANH THEO SỐ”**

I. Mục tiêu

- Ôn lại ba động tác vươn thở, tay và chân, vận mình đã học. Học động tác mới : “ động tác toàn thân” yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.

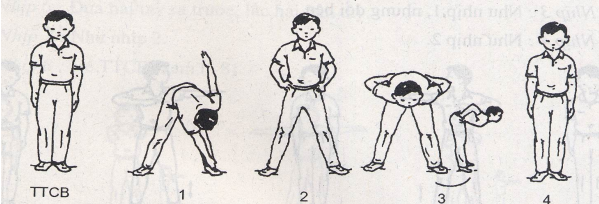
- Học trò chơi : “ Chạy nhanh theo số”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.

-Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm –phương tiện : -vệ sinh sôn bóí- Cũi, búng và kẻ sôn chuẩn bị chơi

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Trao tín gậy" 2. Phần cơ bản a) Ôn tập 4 động tác: Vươn thở, tay và chân, vận mình. b) Học động tác toàn thân  -Luyện tập theo tổ -Ôn 5 động tác đã học c) Trò chơi "Chạy nhanh theo số" - Nêu tên trò chơi. - Nhắc lại cách chơi 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Gv nhận xét, giao bài tập về nhà.	6 - 10 / 1 - 2' 1' 1 - 2' 1 - 2' 18 - 22' 2-3 lần 2x8 nhịp 4 - 5' 2-3 phút 3-4 phút 5-6 phút 4 - 6' 1 - 2' 2 - 3' 1- 2'	- Đội hình hàng ngang -Chạy nhẹ theo quanh sôn . -Cán sự điều khiển lớp tập. -Gv điều khiển lớp chơi -Lần 1:Gv hô nhịp,cả lớp tập -Lần 2-3:cán sự hô;lớp tập-Gv quan sát sửa sai. -L1 : Gv làm mẫu ,giải thích-Hs quan sát. - L2:Gv làm mẫu-hs tập theo -L3-4:cán sự hô-lớp quan sát tranh tập. Gv sửa sai - Hs tự tập theo tổ –Gv sửa sai -Cán sự hô ,lớp tập-Gv sửa sai. - Trình diễn từng tổ. Nhận xét - Hs nhắc lại cách chơi,luật chơi,chơi thử và chơi thi đua giữa các tổ.- Quan sát nhận xét -Hs thực hiện X X X X X X X X X X X X X X X X X
--	---	--

Thứ sáu ngày 30 tháng 10 năm 2009

THỂ DỤC

TIẾT22: ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, TAY, CHÂN, VẬN MỀNH,TOÀN THÂN TRÒ CHƠI: “CHẠY NHANH THEO SỐ”

I. Mục tiêu:

- Ôn lại năm động tác vươn thở, tay , chân, vận mềnh và toàn thốn của bài thể dục phát triển chung đó học . Yờu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- ễn lại trũ chơi : “ Chạy nhanh theo số”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II.Địa điểm –phương tiện: - vệ sinh sân tập

- Cũi, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III,Hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu	6 - 10 '	- Đội hình hàng ngang
- Nhận lớp, phổ biến, yêu cầu.	1 - 2'	
- Chạy quanh sân trường	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập
- Xoay các khớp	1 - 2'	
- Trò chơi: " Làm theo hiệu lệnh"	1 - 2'	- Gv điều khiển lớp chơi
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Học trò chơi " Chạy nhanh theo số"	7-8 phút	- GV giải thích cách chơi luật chơi
-Cách chơi ,luật chơi sgv.		- Hs thi đua chơi giữa các tổ
		- GV quan sát, nhận xét, biểu dương tổ chơi nhiệt tình, đúng luật.
b) Ôn 5 động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân	10 - 12'	- Đội hình hàng ngang
		- GV hô, Hs tập từng động tác
-Tập theo tổ	5-6 phút	-Cán sự hô lớp tập – Gv quan sát sửa
		-Các tổ tự tập do cán sự hô nhịp-Gv quan sát sửa sai.
-Thi đua giữa các tổ.	2-3 phút	- Các tổ trình diễn-lớp nhận xét.
3. Phần kết thúc	4 - 6'	-Hs thực hiện
- Thực hiện một số động tác thả lỏng.	1 - 2'	
- Gv hệ thống bài.	1- 2'	
- Gv nhận xét và giao bài tập về nhà.	1- 2'	

Tuần 12

Thứ hai ngày 2 tháng 11 năm 2009

Thể dục

Tiết 23: **ĐỘNG TÁC VƯƠN THỜ, TAY, CHÂN, VẶN MÌNH VÀ TOÀN THÂN.
TRÒ CHƠI " AI NHANH VÀ KHÉO HƠN"**

I.Mục tiêu

- Ôn 5 động tác: Vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu tập đúng kỹ thuật, thể hiện được tính liên hoàn của bài.
- Trò chơi " Ai nhanh và khéo hơn". Yêu cầu chủ động chơi thể hiện tính đồng đội cao.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện:- Sõn bói.

- Cũi, búng và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi " Dẫn bóng"	6 - 10' 1 - 2' 1' 1 - 2' 1 - 2' 18 - 22'	- Đội hình hàng ngang -Cán sự điều khiển lớp chạy - Cán sự điều khiển lớp tập. - Gv điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản a) Ôn tập 5 động tác: Vươn thở, tay và chân, vận mình và toàn thân. -Thi đua trình diễn giữa các tổ. c) Trò chơi vận động "Ai nhanh và khéo hơn" -Cách chơi ,luật chơi sgv.	10-12 phút 4 Lần 2x8 nhịp 2-3 phút 4 - 5'	-Lần 1 :Gv hô nhịp hs tập -Lần 2-3 :cán sự hô nhịp lớp tập -Lần 4 :tập theo tổ. - Gv quan sát, sửa sai - Trình diễn từng tổ. Nhận xét -Gv nêu tên trò chơi,hs nhắc lại cách chơi, luật chơi. - Hs chơi thử 1-2 lần và chơi thật -Gv quan sát nhận xét
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Gv nhận xét, giao bài tập về nhà.	4 - 6' 1 - 2' 2 - 3' 1- 2'	-Hs thực hiện X X X X X X X X X X X X X X X X X

Thứ sáu ngày 6 tháng 11 năm 2009

Thể dục

Tiết 24: **ÔN TẬP 5 ĐỘNG TÁC CỦA BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

I.Mục tiêu:

- Ôn tập hoặc kiểm tra 5 động tác: Vươn thở, tay, chân, vận mình và toàn thân của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu tập đúng theo nhịp hô và thuộc bài.
- Trò chơi " Kết bạn". Yêu cầu chơi sôi nổi, phản xạ nhanh.
- Hs có ý thức tập luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện:- Sõn bói.

- Cũi, búng và kẻ sỡn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học,

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy quanh sân 2000-250m - Xoay các khớp - Trò chơi: " Tìm người chỉ huy" 2. Phần cơ bản a) Ôn 5 động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân -Tập theo tổ -Thi trình diễn. a) Học trò chơi " Kết bạn" - Nêu tên trò chơi - Nhắc lại cách chơi. 3. Phần kết thúc - Chơi trò chơi " <i>Tìm người chỉ huy</i> " - Gv hệ thống bài học. - Gv nhận xét, đánh giá khen ngợi và giao bài tập về nhà.	6 - 10 / 2 - 3 / 1 - 2 / 1 - 2 / 1 - 2 / 18 - 22 / 12 - 14 / 2x8 nhịp 2-3 phút 3- 4 phút 7-8 phút 4 - 6 / 1 - 2 / 1- 2 / 1- 2 /	- Đội hình hàng ngang -Cán sự điều khiển lớp chạy -Cán sự điều khiển lớp tập -Gv điều khiển lớp chơi. -Lần 1:Gv hô nhịp lớp tập -Lần 2-3:cán sự hô nhịp lớp tập – Gv quan sát nhận xét sửa sai -Hs tự tập theo tổ. -Các tổ trình diễn-lớp nhận xét. -Gv nêu tên trò chơi, luật chơi -Hs chơi thử 1 lần và chơi thật theo đội hình vòng tròn. - GV quan sát, nhận xét. - Gv điều khiển hs chơi,theo đội hình vòng tròn. -Hs thực hiện * * * * * * * * * * *
--	---	--

Tuần 13:

Thứ hai ngày 9 tháng 11 năm 2009

Thể dục

TIẾT 25: ĐỘNG TÁC THĂNG BẰNG - TRÒ CHƠI " AI NHANH VÀ KHÉO HƠN"

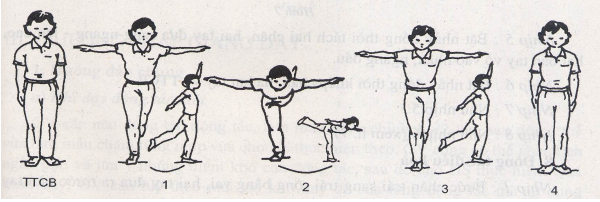
I) Mục tiêu:

- Chơi trò chơi "Ai nhanh và khéo hơn. Yêu cầu chơi nhiệt tình, chủ động, đảm bảo an toàn.
- Ôn 5 động tác đã học và học mới động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác, đúng nhịp hô.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên.

II) Địa điểm, phương tiện: - Vệ sinh sân trường; Còi, vạch kẻ sân

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp	6 - 10 / 1 - 2 / 1 / 1 - 2 /	- Đội hình hàng ngang * * * * * * * * * * - Cán sự điều khiển lớp chạy - Cán sự điều khiển lớp tập.

gối, vai, hông. - Trò chơi " Lăn bóng bằng tay"	1 - 2'	- gv điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	- Đội hình hàng ngang
a) Ôn tập 5 động tác: Vươn thở, tay và chân, vận mình và toàn thân.	2-3 lần	- Lần 1 :gv hô nhịp hs tập. - Lần 2,3:Cán sự hô lớp tập, -gv quan sát, sửa sai
b) Học động tác thăng bằng:	5 - 6 lần	- Lần 1:gv nêu tên và làm mẫu - --Lần 2: phân tích và làm mẫu - Hs quan sát tập theo. - Gv hô hs tập-gv sửa sai. - Lần 4-5: Cán sự hô lớp tập theo tranh –gv quan sát sửa sai. - Lần 6:Hs tự tập theo tổ
		
c) Ôn 6 động tác thể dục đã học:	7 - 8'	-Lần 1:Gv hô nhịp lớp tập -Lần sau: luyện tập theo tổ. - Gv quan sát uốn nắn,sửa sai.
d) Trò chơi "Ai nhanh và khéo hơn" -Cách chơi ,luật chơi sgv.	4 - 5'	- Hs nhắc lại cách chơi, luật chơi - Học sinh chơi thử 1 lần và chơi thật do gv điều khiển.
3. Phần kết thúc	4 - 6'	-Hs thực hiện.
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	
- Hệ thống lại bài	2 - 3'	* * * * *
- Gv nhận xét, giao bài tập về nhà.	1- 2'	* * * * *

Thứ sáu ngày 13 tháng năm 2009

Thể dục

TIẾT26: ĐỘNG TÁC NHẢY - TRÒ CHƠI " CHẠY NHANH THEO SỐ"

I. Mục tiêu:

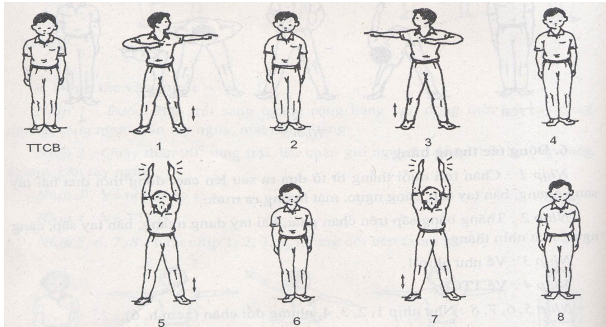
- HS chơi trò chơi " Chạy nhanh theo số ". Yêu cầu chơi chủ động và nhiệt tình.
- Ôn 6 động tác đã học, học động tác nhảy. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường; Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III. Nội dung và phương pháp:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và tổ chức
----------	------------	------------------------

1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy quanh sân trường - Xoay các khớp - Trò chơi: " Tìm người chỉ huy" 2. Phần cơ bản a) Ôn 6 động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân, động tác thăng bằng. - Học động tác nhảy:  - Ôn 7 động tác đã học b) Học trò chơi " Chạy nhanh theo số" -Cách chơi,luật chơi sgv. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Gv hệ thống bài. - GV nhận xét, đánh giá HS và giao bài tập về nhà.	6 - 10 / 2 - 3 / 1 - 2 / 1 - 2 / 1 - 2 / 18 - 22 / 12 - 14 / 5 - 6 lần 10 - 12 / 3 - 4 lần 3-4 phút 4 - 6 / 1 - 2 / 1 - 2 / 1 - 2 /	- Đội hình hàng ngang - Cán sự điều khiển tập - Gv điều khiển lớp chơi. - Lần 1: Gv ho nhịp hs tập - Lần 2-3:cán sự ho lớp tập. - Lần 4-6:Hs tập theo tổ. -Lần1;Gv nêu tên và làm mẫu -Lần 2:phân tích và làm mẫu - Hs tập theo gv. - Gv ho nhịp HS tập, - Cán sự hô lớp tập-Gv sửa sai -Hs tập theo tranh. - Chia tổ thực hiện - Các tổ trình diễn, nhận xét - Cán sự hô nhịp lớp tập-Gv sửa sai -Hs tập theo tổ. -Gv nêu cách chơi,luật chơi – Hs chơi thửvà chơi thật. -GV quan sát,nhận xét hs chơi - Hs thực hiện. X X X X X X X X X X X
---	--	--

*

Tuần14

Thứ hai ngày 16 tháng 11 năm 2009.

Thể dục

Tiết 27: ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ- TRÈ CHƠI “ THĂNG BẰNG”

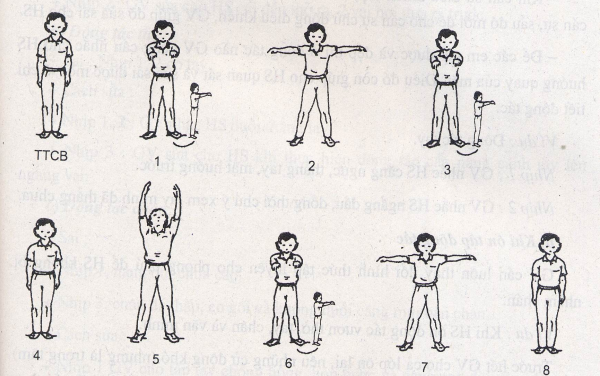
I) Mục tiêu:

- Ôn 7 động tác đã học của bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Học động tác điều hoà. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Chơi trò chơi " Thăng bằng". Yêu cầu tham gia vào trò chơi tương đối chủ động.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường. Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi "kết bạn"	6 - 10' 1 - 2' 1' 1 - 2' 3 - 4'	X * * * * * * * * * * - Cn sự điều khiển. - Cán sự điều khiển lớp tập. - Đội hình hàng ngang - cán sự điều khiển lớp chơi
2. Phần cơ bản a) Ôn tập 5 động tác: Vận mình, toàn thân, thăng bằng, nhảy và điều hoà b) Học động tác điều hoà:	18 - 22' 8- 10 phút 2x8 nhịp 5 - 6 lần	- Lần 1 :Gv hô nhịp lớp tập. - Lần 2-3 :Cán sự hô nhịp lớp tập theo 2 hàng ngang.GV sửa sai - Lần1:Nêu tên, làm mẫu động tác - Lần2:vừa phân tích vừa làm mẫu - Học sinh tập riêng từng động tác - HS tập, giáo viên hô - Cán sự hô, lớp tập theo tranh - Học sinh tự tập theo tổ gv sửa - Trình diễn từng tổ. Nhận xét
	4 - 5'	
b.Trò chơi vận động " Thăng bằng" -Cách chơi ,luật chơi sgv.		- Gv nêu tên trò chơi,nêu cách ,luật chơi. - Học sinh chơi thử và chơi thật - Quan sát nhận xét
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - GV nhận xét, giao bài tập về nhà.	4 - 6' 1 - 2' 2 - 3' 1- 2'	- hs nhận thực hiện x x x x x X x x x x x

Thứ sáu ngày 20 tháng 11 năm 2009

Thể dục

Tiết 28: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - TRÒ CHƠI “ THĂNG BẰNG”

I) Mục tiêu:

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác, đúng nhịp hô.
- Chơi trò chơi " Thăng bằng". Yêu cầu tham gia chơi nhiệt tình, chủ động và an toàn.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Các hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	- Đội hình hàng ngang
- GV phổ biến nội dung, yêu cầu.	1 - 2'	X * * * * *
		* * * * *
- Chạy quanh sân trường	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp chạy.
- Xoay các khớp	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập.
- Kiểm tra động tác " Điều hoà"	1 - 2'	-Kiểm tra 1 nhóm 5 em -nhận xét.
2. Phần cơ bản:	18 - 22'	- Đội hình hàng ngang
a) Ôn bài thể dục phát triển chung:	10 - 12'	-Lần 1:Gv hô nhịp , lớp tập
		- Lần 2,3: cán sự hô nhịp, lớp tập.
		- Gv sửa sai cho HS
-Luyện tập theo tổ.	3-4 phút.	- Chia tổ tập luyện-Gv theo dõi.
- Các tổ trình diễn.	1- 2 phút	- Các tổ trình diễn- Nhận xét
b) Học trò chơi " Thăng bằng"	5- 6 phút	- Gv nêu tên trò chơi, Hs lại cách chơi, luật chơi- 1-2 em làm mẫu.
		- Gv điều khiển HS chơi
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	-Hs thực hiện
- Giáo viên cùng HS hệ thống bài.	1 - 2'	x x x x x x x
- Giáo viên nhận xét, đánh giá khen ngợi HS và giao bài tập về nhà.	1 - 2'	X
		x x x x x x x

Tuần15:

Thứ hai ngày 23 tháng 11 năm 2009

Thể dục

TIẾT 29: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG – TRÈ CHƠI “THỎ CHẠY”

I) Mục tiêu:

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thuộc bài và tập đúng kĩ thuật.
- Chơi trò chơi " Thỏ nhảy". Yêu cầu tham gia chơi tương đối chủ động, nhiệt tình.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy xung quanh sân trường - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông. - Trò chơi “ Dẫn bóng” 2. Phần cơ bản a) Ôn bài thể dục phát triển chung: - Tập luyện theo tổ. -Trình diễn giữa các tổ. c) Trò chơi vận động " Thỏ nhảy" - Cách chơi, luật chơi sgvs. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Giáo viên nhận xét, giao bài tập về nhà.	6 - 10 / 1 - 2/ 1/ 1 - 2/ 3 - 4/ 18 - 22/ 9 - 11 / Lần 2, 3 7 - 8/ 2-3 phút 1-2 phút 4 - 5/ 4 - 6/ 1 - 2/ 2 - 3/ 1- 2/	- Đội hình hàng ngang - cán sự điều khiển lớp chạy - Cán sự điều khiển lớp tập. - Gv điều khiển hs chơi. - Đội hình hàng ngang - Tập lần lượt 8 động tác - Cán sự lớp hô HS tập - Quan sát, sửa sai - HS tự tập theo tổ - Trình diễn từng tổ. Nhận xét - Gv nêu tên trò chơi nêu cách chơi, luật chơi.,HS chơi thử và chơi chính thức. -Hs thực hiện. * * * * * * X * * * * * *
---	--	---

Thứ sáu ngày 27 tháng 11 năm 2009

Thể dục

TIẾT 30: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG TRÒ CHƠI " THỎ NHẢY"

I) Mục tiêu:

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện hoàn thiện toàn bài.
- Chơi trò chơi " Thỏ nhảy". Yêu cầu tham gia chơi nhiệt tình, chủ động.
- Hs có ý thức tập luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và tổ chức
1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy quanh sân trường	6 - 10 / 1 - 2/ 1 - 2/	- Đội hình hàng ngang - Cán sự điều khiển lớp chạy.

- Xoay các khớp	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập.
- Kiểm tra động tác " Điều hoà"	1 - 2'	- GV kiểm tra 1 nhóm 5 em.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	- Đội hình hàng ngang
a) Ôn bài thể dục phát triển chung	10 - 12'	- Gv hô nhịp Hs tập 8 động tác
		-Cán sự hô nhịp ,lớp tập
		- Gv sửa sai cho HS
- Tập luyện theo tổ	1-2 phút	- Chia tổ tự ôn
-Trình diễn giữa các nhóm.	2-3 phút	- Các tổ trình diễn - Nhận xét
b) Học trò chơi " Thỏ nhảy"	5 - 6'	- Gv nêu tên trò chơi,HS nhắc lại cách chơi, luật chơi.
	3 - 4 lần	- HS chơi theo đội hình hàng
		Dọc - GV quan sát, nhận xét
3. Phần kết thúc	4 - 6'	-HS thực hiện.
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	
- GV cùng HS hệ thống bài.	1- 2'	* * * * *
-Gv nhận xét, đánh giá HS và giao bài tập về nhà.	1- 2'	X
		* * * * *

Tuần 16

Thứ hai ngày 30 tháng 11 năm 2009

Thể dục

**TIẾT 31: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG
TRÒ CHƠI " LÒ CÒ TIẾP SỨC"**

I) Mục tiêu:

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện hoàn thiện toàn bài.
- Trò chơi " Lò cò tiếp sức". Yêu cầu tham gia chơi tương đối chủ động, nhiệt tình.
- Rèn tác phong nhanh nhẹn, tính kỉ luật.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	
- GV phổ biến nội dung, yêu cầu.	1 - 2'	- Đội hình hàng ngang
- Chạy xung quanh sân trường	1'	- Cán sự điều khiển, lớp chạy.
- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp gối, vai, hông.	1 - 2'	- Cán sự điều khiển, lớp tập.

- Trò chơi " Mèo đuổi chuột" 2. Phần cơ bản: a) Ôn bài thể dục phát triển chung -Tập luyện theo tổ. - Các tốt trình diễn. b) Trò chơi vận động " Lò cò tiếp sức" - cách chơi, luật chơi sgv. 3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Hệ thống lại bài - Giáo viên nhận xét, giao bài tập về nhà.	3 - 4' 18 - 22' 13 - 15' S 7 - 8' 3-4 phút 4 - 5' 4 - 6' 1 - 2' 2 - 3' 1- 2'	- Gv điều khiển hs chơi. - Đội hình hàng ngang - Tập lần lượt 8 động tác - Lần 1: gv hô nhịp -hs tập - Lần 2: cán sự hô lớp tập - GV quan sát, sửa sai - HS tự tập theo tổ - Trình diễn từng tổ. Nhận xét - Gv nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi.- HS chơi thử và chơi thật theo đội hình vòng tròn. - Gv điều khiển hs chơi, quan sát nhận xét. - Hs thực hiện. * * * * * X * * * * *
--	---	---

Thứ sáu ngày 4 tháng 12 năm 2009

Thể dục

TIẾT 32: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I) Mục tiêu:

- Ôn tập và kiểm tra bài thể dục phát triển chung. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng từng động tác và thứ tự toàn bài.
- Chơi trò chơi, nhảy lướt sóng. HS chơi một cách chue động, tích cực.
- Rèn thói quen thể dục thể thao thường xuyên.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Nội dung và phương pháp:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu - GV phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy quanh sân trường - Xoay các khớp	6 - 10' 1 - 2' 1 - 2' 1 - 2'	- Đội hình hàng ngang - Cán sự điều khiển lớp chạy. - Cán sự điều khiển lớp tập.

- Trò chơi " Kết bạn"	1 - 2'	- Gv tổ chức hs chơi theo đội hình vòng tròn.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Ôn bài thể dục phát triển chung	10 - 12'	- Lần 1:Gv hô nhịp- hs tập
	3 - 4 lần	- Lần 2,3: Cán sự ho nhịp – lớp tập- gv quan sát sửa sai.
- Chia tổ tập luyện	1-2 phút	- Chia tổ tự ôn
- Các tổ trình diễn.	2-3 phút	- Các tổ trình diễn
b) Kiểm tra bài thể dục phát triển chung	16 - 18'	- Gọi theo nhóm 5 HS tập- theo đội hình hàng ngang
		- GV nhận xét
c) Học trò chơi " Nhảy lướt sóng"	3 - 4'	- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi.
-Cách chơi, luật chơi sgv.		-Điều khiển HS chơi thử và chơi chính thức.
		- GV quan sát, nhận xét.
3. Phần kết thúc	4 - 6'	- HS thực hiện
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	
- GV cùng HS hệ thống bài.	1- 2'	* * * * *
- GVnhận xét, đánh giá khen ngợi HS	1- 2'	X
và giao bài tập về nhà.		* * * * *

Tuần 17

Thứ hai ngày 7 tháng 12 năm 2009.

Thể dục

TIẾT 33: TRÒ CHƠI " CHẠY TIẾP SỨC THEO VÒNG TRÒN"

I) Mục tiêu:

- Ôn đi đều vòng phải, vòng trái. Yêu cầu biết và thực hiện động tác ở mức độ tương đối chính xác.
- Học trò chơi" Chạy tiếp sức theo vòng tròn". Yêu cầu biết cách chơi và bước đầu biết tham gia chơi theo đúng quy định.
- HS có ý thức tập luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu	6 - 10 '	
- GV phổ biến nội dung, yêu cầu.	1 - 2'	- Đội hình hàng ngang
- Chạy xung quanh sân trường	1'	- Cán sự điều khiển lớp tập.
- Giậm chân tại chỗ	1 '	- cán sự điều khiển .

- Ôn động tác: Tay, chân, vặn mình, toàn thân và nhảy 2. Phần cơ bản a) Ôn đi đều vòng phải, vòng trái - Tập luyện theo tổ. - Trình diễn c) Trò chơi vận động " Chạy tiếp sức theo vòng tròn" - Cách chơi, luật chơi sgv.	3 - 4'	- Cán sự hô nhịp - lớp tập – gv quan sát, sửa sai. - Đội hình hàng dọc - Cán sự hô, lớp tập - Gv quan sát, sửa sai - HS tự tập theo tổ - Trình diễn từng tổ. Nhận xét - Đội hình vòng tròn - Gv nêu cách chơi, luật chơi, cho HS chơi thử 1 lần và chơi chính thức. GV quan sát, hướng dẫn hs chơi. - Hs thực hiện.
	18 - 22'	
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Đứng tại chỗ vỗ tay hát - Hệ thống lại bài - GV nhận xét, giao bài tập về nhà.	8 - 10'	*******
	Lần 2, 3	
	7 - 8'	
	3- 4 phút.	
	4 - 5'	X******
	4 - 6'	
	1 - 2'	
	1'	
	2 - 3'	
	1- 2'	

Thứ sáu ngày 11 tháng 12 năm 2009

Thể dục

TIẾT 34:

ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI TRÒ CHƠI " CHẠY TIẾP SỨC THEO VÒNG TRÒN"

I) Mục tiêu:

- Ôn động tác đi đều vòng phải, vòng trái. Yêu cầu biết và thực hiện động tác ở mức tương đối chính xác.
- Chơi trò chơi " Chạy tiếp sức theo vòng tròn". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi ở mức bắt đầu có sự chủ động.
- HS có ý thức tập luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp
1. Phần mở đầu	6 - 10'	
- GV phổ biến nội dung, yêu cầu.	1 - 2'	- Đội hình hàng ngang
- Chạy quanh sân trường	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp chạy .
- Xoay các khớp	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập.

- Trò chơi " Kết bạn"	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp chơi theo đội hình vòng tròn.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	- Đội hình hàng ngang
a) Ôn đi đều vòng phải, vòng trái	5 - 8'	- Chia tổ tự ôn – GV quan sát, chỉnh sửa.
- Thi trình diễn giữa các tổ.	1- 2 phút.	- Các tổ trình diễn – nhận xét.
b) Chơi trò chơi " Chạy tiếp sức theo vòng tròn"	7 - 8'	- GV nêu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi
- Cách chơi, luật chơi sgv.		- HS khởi động lại các khớp. Cho HS chơi thử 1 lần và chơi thật
3. Phần kết thúc	4 - 6'	- GV quan sát, nhận xét.
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	- Hs thực hiện.
- Giáo viên cùng HS hệ thống bài.	1- 2'	X X X X X X X X
- GV nhận xét và giao bài tập về nhà.	1- 2'	X
		X X X X X X X X

Tuần 18

Thứ hai ngày 14 tháng 12 năm 2009

Thể dục

TIẾT 35: ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỔI CHÂN KHI ĐI ĐỀU SAI NHỊP TRÒ CHƠI " CHẠY TIẾP SỨC THEO VÒNG TRÒN"

I) Mục tiêu:

- Ôn đi đều vòng phải, vòng trái và đổi chân khi đi đều sai nhịp. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Chơi trò chơi " Chạy tiếp sức theo vòng tròn". Yêu cầu biết được cách chơi và tham gia vào trò chơi ở mức tương đối chỉ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III) Các hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
1. Phần mở đầu	6 - 10'	
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu.	1 - 2'	- Đội hình hàng ngang
- Chạy xung quanh sân trường	1'	- Cán sự điều khiển lớp chạy
- Ôn động tác: Tay, chân, vặn	3 - 4'	- Cán sự hô nhịp lớp tập- GV

mình, toàn thân và nhảy - Trò chơi " Trao tín gậy"	1 - 2'	quan sát sửa sai - GV điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Ôn đi đều vòng phải, vòng trái và đổi chân khi đi đều sai nhịp	10 - 12'	- Đội hình hàng dọc - Cán sự lớp hô lớp tập - GV quan sát, sửa sai - HS tự tập theo tổ - Trình diễn từng tổ. GV nhận xét tuyên dương.
- Các tổ trình diễn.	2 - 3'	- Đội hình vòng tròn (quanh sân trường) - HS nhắc lại cách chơi, luật chơi, chơi thi đua giữa các tổ. - GV quan sát nhận xét HS chơi. - HS thực hiện
b) Trò chơi vận động " Chạy tiếp sức theo vòng tròn"	7 - 8'	
- Cách chơi luật chơi sgv.		
3. Phần kết thúc	4 - 6'	
- Đứng tại chỗ thả lỏng	1 - 2'	
- Đứng tại chỗ vỗ tay hát	1'	* * * * *
- Hệ thống lại bài	2 - 3'	X
- GV nhận xét, giao bài tập về nhà.	1- 2'	* * * * *

Thứ sáu ngày 18 tháng 12 năm 2009.

Thể dục

TIẾT 36: SƠ KẾT HỌC KÌ I

I) Mục tiêu:

- Sơ kết học kì 1. Yêu cầu hệ thống được những kiến thức, kĩ năng đã học, những ưu khuyết điểm trong học tập để cố gắng phấn đấu trong học kì II.
- Chơi trò chơi " Chạy tiếp sức theo vòng tròn" hoặc trò chơi HS ưa thích. Yêu cầu tham gia chơi tương đối chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II) Địa điểm, phương tiện:

- Địa điểm: Trên sân trường.
- Phương tiện: Còi, vạch kẻ sân

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu. - Chạy quanh sân trường - Trò chơi " Kết bạn"	6 - 10 /	
	1 - 2 /	* * * * * * * * * *
	1 - 2 /	- Cán sự điều khiển lớp chạy.
	2 – 3 /	- Cán sự điều khiển lớp chơi theo đội hình vòng tròn.
2. Phần cơ bản a) Ôn bài thể dục phát triển chung và kiểm tra hs chưa đạt.	18 - 22 /	
	5 – 6 /	- Cán sự hô nhịp lớp tập - GV quan sát sửa sai. Khiếm tra lại 1 số hs tập chưa đạt và đánh giá.
b) Sơ kết học kì 1	10 - 12 /	-HS kể những kiến thức, kĩ năng đã học trong học kì. GV hệ thống lại kiến thức đã học. - Yêu cầu cả lớp tập lại - Một số em trình diễn trước lớp. - Nhận xét, khen hs thực hiện tốt – GV điều khiển hs chơi theo đội hình vòng tròn - HS thực hiện.
c) Chơi trò chơi " Chạy tiếp sức theo vòng tròn"	7 - 8 /	
3. Phần kết thúc - Đứng tại chỗ thả lỏng - Giáo viên cùng HS hệ thống bài. - GV nhận xét, giao bài tập về nhà.	4 - 6 /	
	1 - 2 /	* * * * *
	1- 2 /	X
	1- 2 /	* * * * *

Tuần 19

Thứ hai ngày 28 tháng 12 năm 2009.

Thể dục:

TIẾT 37 : TRÒ CHƠI “ ĐUA NGỰA” VÀ “ LỀ CỀ TIẾP SỨC”

I.Mục tiêu

- Ôn đi đều chân và đổi chân khi đi sai nhịp. Yêu cầu thực hiện động tác chính xác.
- Chơi trò chơi “đua ngựa” và “ Lữ cữ tiếp sức” Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào trò chơi ở mức tương đối chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm – phương tiện

- Sân bóng rổ vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

II.Hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: -GV nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học - Chạy chậm theo hàng - Khởi động xoay các khớp. 2. Phần cơ bản: a) Chơi trò chơi “đua ngựa” b) Ôn đi đều chân và đổi chân khi đi sai nhịp c) Chơi trò chơi “ Lũ cũ tiếp sức” 3. Phần kết thúc: - Làm động tác thả lỏng tại chỗ. - Chốt và nhận xét chung những điểm cần lưu ý trong giờ học. - Nhận xét nội dung giờ học.	6 - 10’ 1 - 2’ 1- 2’ 1- 2’ 18’- 22’ 5 - 7 8 - 10’ 7’- 9/ 4 – 6’ 1 - 2 ‘ 2 - 3 ‘ 1 - 2 ‘	* * * * * X * * * * * - Cán sự điều khiển lớp chạy - Cán sự điều khiển lớp khởi động theo hình tròn.. - Gv nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử một lần rồi chơi chính thức, có phân thắng thua. -Gv điều khiển hs chơi và nhận xét - Chia lớp làm 2 tổ và tập luyện do cán sự điều khiển – Gv quan sát nhận xét sửa sai. - HS nhắc lại cách chơi, luật chơi – cán sự điều khiển lớp chơi - Gv quan sát nhận xét. . - HS thực hiện. * * * * * * * X * * * * * * *
--	---	---

Thứ sáu ngày 1 tháng 1 năm 2010

Thể dục:

TIẾT 38: TUNG VÀ BẮT BẰNG – TRÒ CHƠI “ BÓNG CHUYỀN SÁU”

I. Mục tiêu:

- Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay .ôn nhảy dây kiểu chụm hai chân.
- Yêu cầu thực hiện động tác hoàn toàn chính xác.
- Làm quen với trò chơi: “Búng chuyền sáu”. Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào trò chơi.

II. Địa điểm, phương tiện

- Sồn bóng làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Cũi, búng và kẻ sồn chuẩn bị chơi.

III.Hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học - Chạy chậm trên sân. - Khởi động các khớp	6 - 10' 1 - 2' 1 - 2'	* * * * * x * * * * * - Chạy khởi động quanh sân. - Cán sự điều khiển lớp khởi động các khớp.
2. Phần cơ bản a) ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay - Thi đua giữa các tổ. b) - ễn nhảy dõy kiểu chụm hai chõn - Trình diễn c) - Học trũ chơi: “Bóng chuyền sáu” - Cách chơi , luật chơi sgv.	18 – 22' 8 - 10' 1 lần 5 - 7' 1 lần 8 - 10'	- Gv chia tổ, hs tập luyện. - Gv quan sát sửa sai. - Lần lượt các tổ trình diễn. Gv nhận xét tuyên dương. - GV điều khiển hs tập, nhận xét, chỉnh sửa - 3 -5 em biểu diễn nhảy dây trước lớp, Gv và hs nhận xét. - GV giới thiệu trò chơi, cách chơi, luật chơi. - Tổ chức hs chơi thử 1- 2 lần và cho chơi chính thức. - HS thực hiện.
3. Phần kết thỳc: - Đi thường vừa đi vừa hát - Gv hệ thống bài học. - Dặn về ôn bài, chuẩn bị bài sau. - Nhận xột nội dung giờ học.	4 - 6' 1 - 2' 1 - 2' 1 - 2'	* * * * * X * * * * *

Rút kinh nghiệm:

Tuần 20

Thứ hai ngày 4 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 39: TUNG VÀ BẮT BẰNG – TRÈ CHƠI “ BÓNG CHUYỀN SÁU”

I. Mục tiêu:

- ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay . ụn nhảy dõy kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện động tác hoàn toàn chính xác.
- Làm quen với trũ chơi”Bóng chuyền sáu”. Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào trũ chơi.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm, phương tiện

- Sõn bóí làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Cũí, bóng và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
- Chạy chậm quanh sân.	1- 2'	* * * * *
- Khởi động các khớp	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Trò chơi “Kết bạn”	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động các khớp .
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	- Cán sự điều khiển lớp chơi.
a) ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay	8 -10'	- GV chia nhóm hs tập luyện
- Thi đua giữa các tổ.	1 lần	- Gv quan sát , sửa sai.
b) - ễn nhảy dây kiểu chụm hai chân	5 -7	- Lần lượt các tổ trình diễn, lớp và gv nhận xét.
c) - Học trũ chơi: “ Bóng chuyền sáu”	7'-9	- HS tự tập luyện theo tổ, Gv quan sát chỉnh sửa.
		- 3 – 5 em thi nhảy dây, Gv và hs quan sát, nhận xét.
		- Gv nêu tên trò chơi , nhắc lại cách chơi, luật chơi, chia tổ tập luyện
		- Tổ chức chơi thử, chơi chính thức
		- Thi đua các tổ chơi với nhau.
3. Phần kết thúc:	4 – 6'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
- Làm động tác thả lỏng.	1- 2'	- Chạy nhẹ nhàng quanh sôn.
- Gv hệ thống bài học.	1- 2'	- Làm vệ sinh cỏ nhôn
- Nhận xét nội dung giờ học.	1- 2'	

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 8 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 40: TUNG VÀ BẮT BẰNG – NHẢY DÂY

I. Mục tiêu:

- ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay .ôn nhảy dây kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện động tác hoàn toàn chính xác.

- Luyện tập với trũ chơi: “Bóng chuyền sáu”. Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào trũ chơi.

II. Địa điểm, phương tiện:

- Sôn búi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.

- Cũ, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi. - Mỗi em một dây nhảy

III. Hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu:		* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học.	6 - 10'	x
- Chạy chậm thành vòng.	1- 2'	* * * * *
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Trò chơi bóng chuyền sáu.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động các khớp.
		- Chơi thử chơi khởi động: “chuyền bóng”
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay	8 - 10'	- GV chia nhóm hs tập luyện
- Thi đua giữa các tổ.	1- 2'	- Gv quan sát , sửa sai.
	5 - 7'	- Lần lượt các tổ trình diễn, lớp và gv nhận xét.
b) - ễn nhảy dây kiểu nhảy chụm chôn.	7- 9'	- HS tự tập luyện theo tổ, Gv quan sát chỉnh sửa.
		- Đại diện các tổ thi nhảy dây, Gv và hs quan sát, nhận xét.
c) - Học thử chơi: “Bóng chuyền sáu”		- Gv nêu tên trò chơi , nhắc lại cách chơi, luật chơi, chia tổ tập luyện
		- Tổ chức chơi thử, chơi chính thức
		- Thi đua các tổ chơi với nhau.
3. Phần kết thúc:	4 – 6'	
- Làm động tác thả lỏng.	1- 2'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
- Gv hệ thống bài học.	1- 2'	- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Nhận xét nội dung giờ học.	1- 2'	- Làm vệ sinh cỏ nhỡn

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 21

Thứ hai ngày 11 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 41: TUNG VÀ BẮT BÓNG- NHẢY DÂY- BẬT CAO.

I. mục tiêu:

- Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay .ôn nhảy dây kiểu chụm hai chân. Yêu cầu thực hiện động tác hoàn toàn chính xác.

- Luyện tập với thử chơi: “Bóng chuyền sáu”. Yêu cầu biết cách chơi và tham gia được vào thử chơi.

- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm phương tiện:

- vệ sinh sân tập, an toàn. Cũi, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi. Mỗi em một dây nhảy

III. Hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
----------	------------	---------------------

1. Phần mở đầu: - GV phổ biến yêu cầu giờ học.	6 - 10'	* * * * * X * * * * *
- Khởi động các khớp, bật nhảy tại chỗ. - Trò chơi “Kết bạn”	2- 3’ 1- 2’	- Cán sự điều khiển lớp khởi động các khớp - Cán sự điều khiển lớp chơi.
2. Phần cơ bản a) ễn tung và bắt bóng bằng hai tay và bắt bóng bằng một tay - Thi đua tập luyện theo tổ	18 -22’ 8 - 10’ 1 lần	- Cốc tổ luyện tập theo khu vực - Gv quan sát sửa sai. - cốc tổ thi đua với nhau - GV quan sát nhận xét.
b) ễn nhảy dây kiểu chôn trước chân sau. - Thi đua tập luyện theo tổ - Trình diễn trước lớp.	5 - 7 1 - 2’ 1 - 2’	- HS tập theo nhóm –gv chỉnh sửa. - Đại diện nhóm thi nhảy dây- lớp theo dõi nhận xét. - HS nhảy tốt lên biểu diễn.
c) Làm quen nhảy bật cao.	7’ - 9’	- Gv Hd làm mẫu động tác. - Yêu cầu Hs làm thử 1 lần và điều khiển hs tập, quan sát chỉnh sửa.
d) Học trũ chơi: “Bóng chuyền sỏi”	4 - 6’	- Gv nêu tòn trũ chơi- HS nhắc lại cách chơi, luật chơi- Hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức- Gv quan sát chỉnh sửa.
3. Phần kết thực: - Đứng tại chỗ thả lỏng, hít thở sâu. - Hệ thống bài học. - Nhận xét nội dung giờ học.	4 - 6’ 1- 2’ 1- 2’ 1- 2’	- Hs thực hiện. - Làm động tác thả lỏng tại chỗ. - Chạy nhẹ nhàng quanh sôn. - Làm vệ sinh cỏ nhôn

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 15 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 42:

NHẢY DÂY - BẬT CAO TRÈ CHƠI “TRỒNG NỤ, TRỒNG HOA”

I. Mục tiêu:

- Ôn lại tung và bắt bóng, ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trũ chơi : “trồng nụ trồng hoa”- HS tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm phương tiện:

- vệ sinh sân tập., an toàn, cũi, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Gv phổ biến yêu cầu giờ học - Chạy thành vòng - Khởi động các khớp. - Trò chơi mèo đuổi chuột”	6 - 10’ 1- 2’ 1- 2’ 1- 2’	* * * * * X * * * * * - Chạy quanh sôn. - Cán sự điều khiển lớp khởi động . - Cán sự điều khiển lớp chơi theo đội hình vòng tròn. - Tập theo tổ- Gv theo dõi sửa sai - Tập theo tổ- Gv theo dõi sửa sai - Gv Hd làm mẫu động tác. - Yêu cầu Hs làm thử 1 lần và điều khiển hs tập theo 2 hàng ngang, GV quan sát chỉnh sửa. - Gv nêu tên trò chơi, luật chơi - Thi đua các tổ chơi với nhau, Hs chơi thử và chơi chính thức theo 2 nhóm
2. Phần cơ bản - ễn lại tung và bắt bóng, - Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. - Làm quen với bật cao tại chỗ. - Học trũ chơi: “ trồng nụ trồng hoa”	18 - 22’ 7 - 8’ 5 - 7’ 7 - 8’ 5 - 7’	
3. Phần kết thúc - Chạy chậm thả lỏng, hít thở sâu. - Hệ thống bài. - Nhận xét nội dung giờ học.	4 - 6’ 1- 2’ 1- 2’ 1- 2’	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ. - Chạy nhẹ nhàng quanh sôn. - Làm vệ sinh cỏ nhôn

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 22

Thứ hai ngày 17 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 43: NHẢY DÂY - BẬT CAO TRÈ CHƠI “TRỒNG NỤ, TRỒNG HOA”

I. Mục tiêu:

- Ôn lại tung và bắt bóng, ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vốc, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trũ chơi : “trồng nụ trồng hoa” HS biết cách chơi và tham gia chơi một cách chủ động
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sôn bới làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũ, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	6 - 10' 1 - 2'	* * * * * x * * * * *
- Chạy thành vòng	1 - 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Khởi động các khớp.	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Trò chơi: “Nhảy lướt sóng	1 - 2'	- Gv nêu tên trò chơi, điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) ễn lại tung và bắt bóng, - Ôn nhảy dây kiểu chân trước chỗn , chân sau.	7 - 8' 5 - 7'	- Tập theo tổ- Gv theo dõi sửa sai
- Thi nhảy dây .	1 - 2'	- Đại diện nhóm thi nhảy- Gv và hs nhận xét.
b) Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác	7 - 8'	- Tập theo tổ chạy mang vác 1-2 lần 6x 8 m - Gv theo dõi sửa sai
c) Học trũ chơi: “ trồng nụ trồng hoa”	5 - 6'	- Gv nêu tên trò chơi, luật chơi - Thi đua các tổ chơi với nhau, Hs chơi thử và chơi chính thức theo 2 nhóm
3. Phần kết thúc: - Làm động tác thả lỏng, hít thở sâu.	4 - 6' 1 - 2'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
- Hệ thống bài.	1 - 2'	- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Nhận xét nội dung giờ học.	1 - 2'	- Làm vệ sinh cỏ nhỡn

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 22 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 44: NHẢY DÂY – DI CHUYỂN TUNG VÀ BẮT BẰNG

I. Mục tiêu

- Ôn lại tung và bắt bóng, ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trũ chơi : “trồng nụ trồng hoa”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân búi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
		* * * * *
- Chạy thành vòng	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Trò chơi: “con cóc là cậu ông trời”	1- 2'	- Gv nêu tên trò chơi, điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Ôn lại nhảy dây kiểu chân trước chân sau.	7 - 8'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
- Thi nhảy dây.	1- 2'	- Đại diện các tổ thi nhảy- Gv nhận xét.
b) ễn di chuyển tung và bắt bóng.	5 - 7'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
c) Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vóc	7 - 8'	- HS tự tập – Gv quan sát nhận xét, chỉnh sửa..
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	
- Đi thả lỏng, hít thở sâu.	1- 2'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
- Hệ thống bài.	1- 2'	- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Nhận xét nội dung giờ học.	1- 2'	- Làm vệ sinh cỏ nhỡn

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 23:

Thứ hai ngày 25 tháng 1 năm 2010

Thể dục

TIẾT 45: NHẢY DÂY – BẬT CAO TRÒ CHƠI; “ QUA CẦU TIẾP SỨC”

I.Mục tiêu:

- Ôn lại tung và bắt bóng, ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vóc, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trò chơi : “Qua cầu tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân bóng làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	6 - 10' 1- 2'	* * * * * x * * * * *
- Chạy thành vòng - Khởi động các khớp. - Trò chơi: “lăn bóng”	1- 2' 1- 2' 1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân. - Cán sự điều khiển lớp khởi động - Gv nêu tên trò chơi, điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Ôn lại nhảy dây kiểu chân trước chân sau.	7 - 8'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, - Gv sửa sai.
b) Ôn di chuyển tung và bắt bóng. - Thi di chuyển tung bắt bóng theo đôi.	5 - 7' 1- 2'	- HS tự tập theo tổ. - Đại diện các tổ thi - Gv nhận xét.
c) Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác	5 - 7'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
- Làm quen trò chơi “Qua cầu tiếp sức”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi, luật chơi, cách chơi- chỉ lớp làm 3 đội , cho hs chơi thử 1 lần và cho chơi chính thức. - Làm động tác thả lỏng tại chỗ. - Chạy nhẹ nhàng quanh sân. - Làm vệ sinh cỏ nhỡn
3. Phần kết thúc: - Đi thả lỏng, hít thở sâu. - Hệ thống bài. - Nhận xét nội dung giờ học.	4 - 6' 1- 2' 1- 2' 1- 2'	

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 29 tháng 1 năm 2010
Thể dục

TIẾT 46: **NHẢY DÂY – BẬT CAO** **TRÒ CHƠI; “ QUÁ CẦU TIẾP SỨC”**

I. Mục tiêu:

- Kiểm tra nhảy dây kiểu chân trước chân sau.. Yêu cầu thực hiện đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trò chơi : “Qua cầu tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân bãi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
		* * * * *
- Chạy thành vòng	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Trò chơi: “lăn bóng”	1- 2'	- Gv nêu tên trò chơi, điều khiển hs chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
- Kiểm tra nhảy dây kiểu chân trước chân sau.	10 - 12'	- Kiểm tra lần lượt 4 em 1 lần nhảy- gv quan sát nhận xét, đánh giá từng em.
- Trò chơi : “Qua cầu tiếp sức”	5 - 7 '	- Gv nêu tên trò chơi, hs nêu cách chơi, luật chơi.
		-HS chơi thử 1 lần và chơi thật.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác	5 - 6'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
	4 - 6'	
3. Phần kết thúc:		- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
- Đi thả lỏng, hít thở sâu.		- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Hệ thống bài.		- Làm vệ sinh cỏ nhỡn
- Nhận xét nội dung giờ học.		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 24:

Thứ hai ngày 1 tháng 2 năm 2010

Thể dục

TIẾT 47:

PHỐI HỢP CHẠY VÀ BẬT NHẢY TRÒ CHƠI; “ QUA CẦU TIẾP SỨC”

I.Mục tiêu:

- Kiểm tra nhảy dây kiểu chân trước chân sau.. Yêu cầu thực hiện đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trò chơi : “Qua cầu tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân bóng rổ vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
		* * * * *
- Chạy chậm theo hàng.	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Ôn động tác thể dục đã học	1 lần	-Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng dọc
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
- Ôn phối hợp chạy mang vác.	7 - 8'	- Hs tập theo tổ do cán sự điều khiển.
		- Gv nêu tên trò chơi, hs nêu cách chơi, luật chơi.
- Trò chơi : “Qua cầu tiếp sức”	5 - 7 '	-HS chơi thử 1 lần và chơi thật.
		- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác	5 - 6'	
	4 - 6'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
3. Phần kết thúc:		- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Đi thả lỏng, vỗ tay hát.		- Làm vệ sinh cỏ nhỡn
- Hệ thống bài.		
- Nhận xét nội dung giờ học.		

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 5 tháng 2 năm 2009

Thể dục

TIẾT 48: PHỐI HỢP CHẠY VÀ BẬT NHẢY TRÒ CHƠI; “ CHUYỀN NHANH, NHẢY NHANH”

I. Mục tiêu

- Ôn phối hợp chạy và bật nhảy. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Học mới phối hợp chạy và bật nhảy . Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trò chơi : “chuyền nhanh, bật nhanh”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân bóng làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, búng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
		* * * * *
- Chạy chậm theo hàng.	1- 2'	- Chạy khởi động quanh sân.
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Ôn động tác thể dục đã học	1 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng
2. Phần cơ bản	18 - 22'	dọc
- Ôn phối hợp chạy mang vác.	7 - 8'	- Hs tập theo tổ do cán sự điều khiển.
		- Gv nêu tên trò chơi, hs nêu cách chơi, luật chơi.
- Trò chơi : “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”	5 - 7 '	- HS chơi thử 1 lần và chơi thật.
	5 - 6'	- Tập theo nhóm, cán sự điều khiển, Gv sửa sai.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác	4 - 6'	- Làm động tác thả lỏng tại chỗ.
3. Phần kết thúc:		- Chạy nhẹ nhàng quanh sân.
- Đi thả lỏng, vỗ tay hát.		- Làm vệ sinh cỏ nhỡn
- Hệ thống bài.		
- Nhận xét nội dung giờ học.		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 25 :

Thứ hai ngày 22 tháng 2 năm 2010

Thể dục

TIẾT 49: PHỐI HỢP CHẠY VÀ BẬT NHẢY TRÒ CHƠI:CHUYỀN NHANH- NHẢY NHANH

I.Mục tiêu

- Ôn phối hợp chạy và bật nhảy. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối chính xác.
- Học mới phối hợp chạy và bật nhảy . Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác.
- Tập bật cao, tập chạy phối hợp mang vác, yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác.
- Học trò chơi : “chuyển nhanh, bật nhanh”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- Hs có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện:

- Sân bãi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũ, bóng và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Gv phổ biến yêu cầu giờ học. - Chạy chậm theo hàng. - Khởi động các khớp. - Ôn động tác thể dục đã học 2. Phần cơ bản - Ôn chạy và bật nhảy. - Học trò chơi “Chuyền nhanh – nhảy nhanh.” 3. Phần kết thúc: - Di chuyển, vỗ tay theo vòng. - Hệ thống bài. ? Bài hôm nay học nội dung gì? - Nhận xét giờ học.	6 - 10’ 1- 2’ 1- 2’ 1- 2’ 1 lần 2 x 8 nhịp 18 - 22’ 5 - 6’ 8 - 10’ 4 - 6’ 1 - 2’	* * * * * x * * * * * - Chạy khởi động quanh sân. - Cán sự điều khiển lớp khởi động - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng dọc - Hs tập theo tổ do cán sự điều khiển. - Các tổ thi đua – GV và hs nhận xét. - Gv nêu tên trò chơi, hs nêu cách chơi, luật chơi. - HS chơi thử 1 lần và chơi thật. - Chia lớp làm 2 đội và thi đấu. - HS thực hiện. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x
--	--	--

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 26 tháng 2 năm 2010
Thể dục
TIẾT 50 : PHỐI HỢP CHẠY ĐÀ - BẬT CAO
TRÒ CHƠI : CHUYỀN NHANH- NHẢY NHANH.

I. Mục tiêu:

- Tiếp tục bật cao, phối hợp chạy bật cao. Yêu cầu thực hiện động tác tương đối đúng và bật tích cực.
- Chơi trò chơi: Chuyền nhanh, nhảy nhanh. Yêu cầu tham gia chơi chủ động, tích cực.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện

- Sân bãi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Gv phổ biến yêu cầu giờ học. - Khởi động các khớp. - Ôn động tác thể dục đã học - Trò chơi: Kết bạn.	6 - 10' 1- 2' 1- 2' 11 lần 2 x 8 nhịp 1- 2' 18 - 22' 5 - 6'	* * * * * x * * * * * - Cán sự điều khiển lớp khởi động - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng dọc - Cán sự điều khiển lớp chơi. - Hs tập theo tổ do cán sự điều khiển. - Các tổ thi đua – GV và hs nhận xét. - Chia lớp thành 2 hàng dọc. - Mỗi hs bật 3- 4 lần.sau đó thực hiện 3 -5 bước đà- bật cao. - Gv nêu tên trò chơi, hs nêu cách chơi, luật chơi. - HS chơi thử 1 lần và chơi thật. - Chia lớp làm 2 đội và thi đấu. - HS thực hiện. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x
2. Phần cơ bản - Ôn phối hợp chạy, bật nhảy mang vác. - Bật cao phối hợp chạy đà. - Học trò chơi “Chuyên nhanh – nhảy nhanh.”	6 - 8 ' 8 - 10'	
3. Phần kết thúc: - Di chuyển , vỗ tay theo vòng. - Hệ thống bài. ? Bài hôm nay học nội dung gì? - Nhận xét giờ học.	4 - 6' 1 – 2'	

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 26:

Thứ hai ngày 1 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 51: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN
TRÒ CHƠI : CHUYÊN VÀ BẮT BÓNG TIẾP SỨC.

I. Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, chuyên cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu HS thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Chơi trò chơi: “Chuyên và bắt bóng tiếp sức”. Yêu cầu tham gia chơi chủ động , tích cực.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao

II. Địa điểm phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn, cũi, bóng và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Gv phổ biến yêu cầu giờ học.	1- 2'	x
		* * * * *
- Khởi động các khớp.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp khởi động
- Ôn động tác thể dục đã học	11 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng
	2 x 8 nhịp	đọc
- Trò chơi: Kết bạn.	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp chơi.
2. Phần cơ bản	18 - 22'	
a) Đá cầu.	14 - 16'	- Hs tập theo đội hình vòng tròn.
- Ôn tăng cầu bằng đùi	4 - 5'	- GV nêu tên động tác- 1 hs làm mẫu, gv giải thích động tác.
		- Chia tổ luyện tập, gv quan sát hướng dẫn.
- Ôn chuyển cầu bằng mu bàn chân.	9 - 10'	- Các tổ thi đua – GV và hs nhận xét.
b) Trò chơi chuyển và bắt bóng.	5 - 6'	- Gv nêu tên trò chơi, 2 hs nêu làm mẫu, GV giải thích cách chơi, luật chơi.
- Cách chơi và luật chơi sgv.		- HS chơi thử 1 lần và chơi thật.
		- Chia lớp làm 2 đội và thi đấu.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	
- Di chuyển, vỗ tay theo vòng.	1 - 2'	- HS thực hiện.
- Hệ thống bài.		x x x x x x x x x
? Bài hôm nay học nội dung gì?		x
- Nhận xét giờ học.		x x x x x x x x x

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 5 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 52: MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN

TRÒ CHƠI: “CHẠY ĐỔI CHỖ, VỖ TAY VÀ HÁT”

I. Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, đỡ cầu, chuyển cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học thử chơi : “Chạy đổi chỗ, vỗ tay và hát”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm – phương tiện:

- Sân bóng rổ vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 120 – 150m	1'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục	1 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang.
2. Phần cơ bản.	2 x 8 nhịp	
a) Đá cầu	18 - 22'	
- Ôn tăng cầu bằng đùi.	14 - 16'	- Chia lớp làm 2 tổ tập luyện.
- Thi tăng cầu bằng đùi.	3 - 4'	- GV quan sát , sửa cho hs.
- ễn chuyển cầu bằng mu bàn chõn	3 - 4'	- Mỗi tổ 2 hs thi , lớp theo dõi đếm số lần, nhận xét.
b) Học trũ chơi: “ Chạy đổi chỗ, vỗ tay và hát”	9 - 10 '	- GV nêu tên động tác , 1 nhóm làm mẫu. Các tổ tập luyện., gv quan sát hướng dẫn.
	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi
		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
3. Phần kết thýc:		- thi đũa các tổ chơi với nhau.
- Đi đều theo hàng dọc và hát.	4 - 6'	- HS thực hiện.
- Làm động tác hồi tĩnh	1 – 2'	* * * * *
- GV hệ thống bài học.		x
- Nhận xột nội dung giờ học.		* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 27:

Thứ hai ngày 8 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 53: MËN THỂ THAO TỰ CHỌN

TRÈ CHƠI: “CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG TIẾP SỨC”

I.Mục tiêu:

- ễn một số nội dung môn tự chọn, học tăng cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Chuyền và bắt bóng tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm – phương tiện:

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x

học		* * * * *
- Khởi động các khớp .	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục	1 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
	2 x 8 nhịp	-3 – 5 em thực hiện tăng cầu
- Kiểm tra tăng cầu bằng đùi.	1 - 2 '	- Gv nhận xét đánh giá.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Học tăng cầu bằng mu bàn chân..	9 - 10'	- GV hướng dẫn làm mẫu- HS quan sát và thực hiện tăng cầu
		- Gv quan sát chỉnh sửa.
- ễn chuyên cầu bằng mu bàn chõn	3 - 4'	- HS tự ôn theo đội hình vòng tròn.
		- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
b) Học trữ chơi: “Chuyên và bắt bóng tiếp sức”-	9 - 10 '	- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
	5 - 6'	- thi đua các tổ chơi với nhau.
		- HS thực hiện.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	* * * * *
- Đi đều theo hàng dọc và hát.	1 – 2'	x
- Làm động tác hồi tĩnh		* * * * *
- GV hệ thống bài học.		
- Nhận xét nội dung giờ học.		

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 12 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 54: MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN

TRÈ CHƠI: “CHẠY ĐỔI CHỖ VỖ TAY NHAU”

I.Mục tiêu:

- ễn một số nội dung môn tự chọn, học phát cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trữ chơi : “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm – phương tiện:

- Sồn bãi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
		* * * * *
- Khởi động các khớp .	1 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục	1 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
	2 x 8 nhịp	

2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân	3 - 4'	- HS tự tâng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Học phát cầu bằng mu bàn chân.	12 - 13'	- Tổ chức hs xếp 2 hàng ngang quay mặt vào nhau cách nhau 2 m
		- GV hướng dẫn, làm mẫu- 2 hs làm mẫu-lớp theo dõi
		-Tổ chức hs tập phát cầu- GV quan sát chỉnh sửa.
b) Học trũ chơi: “Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”-	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
		- thi đua các tổ chơi với nhau.
3. Phần kết thực:	4 - 6'	- HS thực hiện.
- Đi đều theo hàng dọc và hát.	1 – 2'	* * * * *
- Làm động tác hồi tĩnh		x
- GV hệ thống bài học.		* * * * *
- Nhận xét nội dung giờ học.		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 28 :

Thứ hai ngày 15 tháng năm 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 55 : MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN - TRÈ CHƠI: “BỎ KHĂN”

I.Mục tiêu:

- Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Bỏ khăn”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm – phương tiện:

- Sồn bóí làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	2 - 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 120-150m	1lần	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân	3 - 4'	- HS tự tâng cầu theo đội hình vòng

- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân.	10 - 12 '	tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Trình diễn trước lớp.	2 - 3 '	- Chia lớp làm 2 nhóm tập luyện, 1-2 em làm mẫu, lớp quan sát tự tập luyện - GV quan sát, hướng dẫn
b) Học trũ chơi: “Bỏ khăn”	5 - 6'	- Đại diện nhóm trình diễn, lớp theo dõi, nhận xét.
		- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
		- thi đua các tổ chơi với nhau.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	- HS thực hiện.
- Làm động tác hồi tĩnh	1 – 2'	* * * * *
- GV hệ thống bài học.		x
- Nhận xét nội dung giờ học.		* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 19 tháng 3 năm 2010

Thể dục

**TIẾT 56 : MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN:
TRÒ CHƠI: “HOÀNG ANH-HOÀNG YẾN”**

I.Mục tiêu:

- Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Hoàng Anh –Hoàng Yến”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm – phương tiện:

- Sồn bãi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	3 - 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 150- 200m	1 – 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Đi theo vòng hít thở sâu.	1 lần	- Cán sự điều khiển lớp tập
- Ôn bài thể dục	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn tâng cầu bằng đùi	3 - 4'	- HS tự tâng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.

- Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân. - Ôn phát cầu bằng mu bàn chân. - Trình diễn trước lớp.	3 – 5 ' 7 – 8 ' 2 - 3 '	- Chia lớp làm 2 nhóm tập luyện. - luyện - GV quan sát, hướng dẫn - Đại diện nhóm trình diễn, lớp theo dõi, nhận xét. - GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn - thi đua các tổ chơi với nhau. - HS thực hiện.
b) Học trũ chơi: “Hoàng Anh – Hoàng Yến”	5 - 6'	
3. Phần kết thực: - Làm động tác hồi tĩnh - GV hệ thống bài học. - Nhận xét nội dung giờ học.	4 - 6 ' 1 – 2 '	* * * * * x * * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần: 29

Thứ hai ngày 22 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 57 : MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN: TRÒ CHƠI: “NHẢY ĐÚNG – NHẢY NHANH”

I.Mục tiêu:

- Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Nhảy nhanh – nhảy đúng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm – phương tiện:

- Sồn bóì làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
- Còi, bóng, cầu đá và kẻ sồn chuẩn bị chơi.

III. Hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yờu cầu giờ học - Khởi động các khớp . - Chạy nhẹ trên sân 150- 200m - Đi theo vòng hít thở sâu. - Ôn bài thể dục	6 - 10' 1- 2' 4 - 2' 1 – 2 ' 1 lần 2 x 8 nhịp	* * * * * x * * * * * - Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn. - Cán sự điều khiển lớp tập - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản. a) Đá cầu - Ôn tâng cầu bàng đùi - Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân. - Ôn phát cầu bằng mu bàn chân.	18 - 22' 14 - 16' 3 - 4 ' 3 – 5 ' 7 – 8 '	- HS tự tâng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa. - Chia lớp làm 2 nhóm tập luyện. luyện - GV quan sát, hướng dẫn

- Trình diễn trước lớp.	2 - 3'	- Đại diện nhóm trình diễn, lớp theo dõi, nhận xét.
b) Học trò chơi: “Nhảy đúng – nhảy nhanh”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
- cách chơi , luật chơi sgv.		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
- Các tổ thi đua.	1 - 2'	- Các tổ thi đua chơi với nhau.
3. Phần kết thực:		- HS thực hiện.
- Làm động tác hồi tĩnh	4 - 6'	* * * * *
- GV hệ thống bài học.	1 – 2'	x
- Nhận xét nội dung giờ học.		* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 26 tháng 3 năm 2010
Thể dục
TIẾT 57 : MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN
TRÒ CHƠI: “NHẢY Ô TIẾP SỨC

I.Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trò chơi : “Nhảy ô tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sồn bó làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. - Cũ, bóng, cầu và kẻ sồn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1 - 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 150- 200m	1 – 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục	1 lần	- Cán sự điều khiển lớp tập
	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn tăng cầu bằng đùi	3 - 4'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân.	3 – 5'	- Chia lớp làm 2 nhóm tập luyện.
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân.	7 – 8'	luyện - GV quan sát, hướng dẫn
- Trình diễn trước lớp.	2 - 3'	- Đại diện nhóm trình diễn, lớp theo dõi, nhận xét.
b) Học trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.

	2		5		8		
1		4		7		10	
	3						
			6		9		

3. Phân kết thực:

- Đi thường theo vòng và hát.
- Làm động tác hồi tĩnh
- GV hệ thống bài học.
- Nhận xét nội dung giờ học.

4 - 6'

- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
- Cốc tổ thi đua chơi với nhau.
- HS thực hiện.

* * * * *

X

* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 30:

Thứ hai ngày 29 tháng 3 năm 2010

Thể dục

TIẾT 59: MẸN THỂ THAO TỰ CHỌN TRÈ CHƠI: “NHẢY LỀ CỀ TIẾP SỨC”

I.Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Nhảy lữ cũ tiếp sức”- Yòu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yòu cầu giờ học	1- 2'	x * * * * *
- Khởi động các khớp .	2 - 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Chạy nhẹ trên sân 150- 200m	1 – 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập
- Đi theo vòng hít thở sâu.	1 lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
- Ôn bài thể dục	2 x 8 nhịp	
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	10 - 12'	- HS tự phát cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Thi phát cầu bằng mu bàn chân.	3 – 5 '	- Cử mỗi tổ 3-4 em thi phát cầu
b) Học trũ chơi: “Lò cò tiếp sức”	7 – 8 '	- Lớp và GV quan sát, nhận xét. - GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn

3. Phần kết thúc: - Đi thường theo vòng và hát. - Làm động tác hồi tĩnh - GV hệ thống bài học. - Nhận xét nội dung giờ học.	4 - 6'	- Các tổ thi đua chơi với nhau. - HS thực hiện. * * * * * X * * * * *
--	--------	---

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 3 tháng 4 năm 2010
Thể dục
TIẾT 60: MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN
TRÈ CHƠI: “TRAO TÍN GẬY”

I. Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “trao tín gậy”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II. Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũ, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III. Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học - Khởi động các khớp . - Chạy nhẹ trên sân 150- 200m - Đi theo vòng hít thở sâu. - Ôn bài thể dục	6 - 10' 1- 2' 3 - 2' 1 – 2' 1 lần 2 x 8 nhịp	* * * * * X * * * * * - Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn. - Cán sự điều khiển lớp tập - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản. a) Đá cầu - Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân. - Ôn phát cầu bằng mu bàn chân - Thi tăng cầu bằng mu bàn chân. b) Học trũ chơi: “Trao tín gậy”	18 - 22' 14 - 16' 2 - 3' 7 – 8' 3 – 5 ' 5 - 6'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa. - Cử mỗi tổ 3-4 em thi tăng cầu - Lớp và GV quan sát, nhận xét. - GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn - Các tổ thi đua chơi với nhau.
3. Phần kết thúc: - Đi thường theo vòng và hát. - Làm động tác hồi tĩnh	4 - 6'	- HS thực hiện. * * * * * X

- GV hệ thống bài học. - Nhận xét – dặn dò		* * * * *
---	--	-----------

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 31:

Thứ hai ngày 6 tháng 4 năm 2010

Thể dục

TIẾT 61: MẪN THỂ THAO TỰ CHỌN

I.Mục tiêu:

- Kiểm tra tổng cầu bằng mu bàn chôn..Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Nhảy ô tiếp sức”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x * * * * *
- Khởi động các khớp .	1- 2'	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Đi theo vòng hít thở sâu.	1 – 2'	- Cán sự điều khiển lớp tập
- Ôn bài thể dục	1lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
a) Kiểm tra đá cầu	14 - 16'	- Mỗi đợt kiểm tra 4 em , cử 4hs ra đếm số lần bạn tăng cầu.
- Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân.	2 - 3'	- HS thực hiện khi có lệnh của GV
- Kiểm tra tăng cầu bằng mu bàn chân	10 – 12'	- Lớp và GV quan sát, đánh giá.
b) Học trũ chơi: “Trao tín gậy”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
Cách chơi, luật chơi sgv..		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- Các tổ thi đua chơi với nhau.
3. Phần kết thúc:		- HS thực hiện.
- Đi thường theo vòng và hát.		* * * * *
- Làm động tác hồi tĩnh	4 - 6'	x * * * * *
- GV hệ thống bài học.		
- Nhận xét – dặn dò		

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 9 tháng 4 năm 2010
Thể dục
TIẾT 62: MẸN THỂ THAO TỰ CHỌN
TRÒ CHƠI: “ CHUYỂN ĐỒ VẬT”

I.Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu và phát cầu bằng mu bàn chõn..Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Học trũ chơi : “Chuyển đồ vật”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, cầu và kẻ sân chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yờu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 200- 250m	1lần	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Đi theo vòng hít thở sâu.	1lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
- Trò chơi:Kết bạn.	2 x 8 nhịp	
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân.	2 - 3'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	7 – 8'	- Mỗi tổ 2-3 em thi tăng và phát cầu.Lớp nhận xét,
- Thi tăng cầu.	3- 5 '	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
b) Học trũ chơi: “Cuyển đồ vật”	5 - 6'	- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
Cách chơi, luật chơi sgv..		- Các tổ thi đua chơi với nhau.
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- HS thực hiện.
3. Phần kết thúc:		* * * * *
- Đi thường theo vòng và hát.		
- Làm động tác hồi tĩnh	4 - 6'	x
- GV hệ thống bài học.		* * * * *
- Nhận xét – dặn dò		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 32:

Thứ hai ngày 12 tháng 4 năm 2010

Thể dục

TIẾT 63 : MẸN THỂ THAO TỰ CHỌN TRÒ CHƠI: “LĂN BÓNG”

I.Mục tiêu:

- ễn phốt cầu, và chuyền cầu bằng mu bàn chân, Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.

- Học trũ chơi : “Lăn bóng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.

- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũ, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 200- 250m		- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Đi theo vòng hít thở sâu.		
- Ôn bài thể dục tay không.	1lần	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	2 x 8 nhịp	
a) Đá cầu	18 - 22'	
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	14 - 16'	
- Chuyền cầu bằng mu bàn chân.	7 – 8'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
	7 – 8'	- HS tập theo nhóm 3-5 em- GV quan sát hướng dẫn.
b) Học trũ chơi: “Lăn bóng”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
- Cách chơi, luật chơi sgv..		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
		- Các tổ thi đua chơi với nhau.
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- HS thực hiện.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	* * * * *
- Làm động tác hồi tĩnh		x
- GV hệ thống bài học.		* * * * *
- Nhận xét – dặn dò		

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 16 tháng 4 năm 2009

Thể dục

TIẾT 64: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN

TRÒ CHƠI: “DẪN BẰNG”

I.Mục tiêu:

- Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và phát cầu bằng mu bàn chân - Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Chơi trò chơi : “dẫn bóng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bóng rổ vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, bóng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 200- 250m	1 lần	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục tay không.	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	7 – 8'	- HS tự tăng cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Chuyển cầu bằng mu bàn chân.	7 – 8'	- HS tập theo nhóm 3-5 em- GV quan sát hướng dẫn.
b) Học trò chơi: “Lăn bóng”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
- Cách chơi, luật chơi sgv..		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn.
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- Các tổ thi đua chơi với nhau.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	- HS thực hiện.
- Làm động tác hồi tĩnh		* * * * *
- GV hệ thống bài học.		x
- Nhận xét – dặn dò		* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 33:

Thứ hai ngày 19 tháng 4 năm 2009

Thể dục

TIẾT 65: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN :TRÒ CHƠI “DẪN BÓNG”

I.Mục tiêu:

- ễn phát cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân và chuyển cầu bằng mu bàn chõn.Yêu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Chơi trũ chơi : “dẫn bóng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũ, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yờu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Chạy nhẹ trên sân 200- 250m	1lần	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
- Ôn bài thể dục tay không.	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Đá cầu	14 - 16'	
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	7 – 8'	- HS tự phát cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Thi phát cầu bằng mu bàn chân	5 – 6'	- HS thi đua theo tổ – Gv quan sát nhận xét.
- Chuyển cầu bằng mu bàn chân.	7 – 8'	- HS tập theo nhóm 3-5 em- GV quan sát hướng dẫn.
b) Học trũ chơi: “Dẫn bóng”	5 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
- Cách chơi, luật chơi sgv..		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn.
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- Các tổ thi đua chơi với nhau.
3. Phần kết thực:	4 - 6'	- HS thực hiện.
- Làm động tác hồi tĩnh		* * * * *
- GV hệ thống bài học.		x
- Nhận xột – dặn dò		* * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 23 tháng 4 năm 2009

Thể dục

TIẾT 66: MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN:TRÒ CHƠI: “DẪN BÓNG”

I.Mục tiêu:

- ễn tập kiểm tra kĩ thuật động tác phát cầu bằng mu bàn chõn.Yờu cầu thực hiện cơ bản và đúng động tác và nâng cao thành tích.
- Chơi trũ chơi : “dẫn bóng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.

- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu:	6 - 10'	* * * * *
- Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	1- 2'	x
- Khởi động các khớp .	1- 2'	* * * * *
- Ôn bài thể dục tay không.	1lần	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn.
	2 x 8 nhịp	- Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản.	18 - 22'	
a) Kiểm tra đá cầu	14 - 16'	
- Ôn phát cầu bằng mu bàn chân	5 – 6'	- HS tự phát cầu theo đội hình vòng tròn - Gv quan sát chỉnh sửa.
- Kiểm tra phát cầu bằng mu bàn chân	10 – 12'	-Kiểm tra mỗi đợt 3 em, mỗi em phát cầu 3 lầnliên tiếp, phát qua lưới sang bên kia.– Gv quan sát nhận xét, đánh giá.
b) Học trũ chơi: “Dẫn bóng”	4 - 6'	- GV nêu tên trò chơi và cách chơi, luật chơi.
- Cách chơi, luật chơi sgv..		- Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn
- Thi đua giữa các tổ.	2 - 3'	- Các tổ thi đua chơi với nhau.
		- HS thực hiện.
3. Phần kết thúc:	4 - 6'	* * * * *
- Làm động tác hồi tĩnh		x
- GV hệ thống bài học.		* * * * *
- Nhận xét – dặn dò		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 34 :

Thứ hai ngày 26 tháng 4 năm 2010

Thể dục

TIẾT 67: TRÒ CHƠI “NHẢY Ô TIẾP SỨC” VÀ “DẪN BÓNG”

I.Mục tiêu:

- Chơi hai trũ chơi : “Nhảy ô tiếp sức” và “ dẫn bóng” - Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao thành tích.

- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, cầu và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học - Khởi động các khớp . - Ôn bài thể dục tay không.	6 - 10' 1- 2' 1- 2' 11 lần 2 x 8 nhịp	* * * * * X * * * * * - Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn. - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản. a) Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Cách chơi, luật chơi sgv..	18 - 22' 9 - 10'	- GV nêu tên trò chơi HS nêu lại cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn - Tổ chức hs chơi theo đội hình sân đã chuẩn bị. - Cốc tổ thi đua chơi với nhau. - GV và HS nhận xét.
b) Trũ chơi: “Dẫn bóng” - Cách chơi, luật chơi sgv. - Thi đua giữa các tổ.	9 - 10'	- HS thực hiện.
3. Phần kết thúc: - Làm động tác hồi tĩnh - GV hệ thống bài học. - Nhận xét – dặn dò	4 - 6' 2 - 3'	* * * * * X * * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ sáu ngày 30 tháng 4 năm 2010

Thể dục

TIẾT 68: TRÒ CHƠI “NHẢY ĐÚNG - NHẢY NHANH” VÀ “AI KÉO KHOẺ”

I.Mục tiêu:

- Chơi hai trũ chơi : “Nhảy đúng – nhảy nhanh” và “ Ai kéo khoẻ” - Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sân bói làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, và kẻ sôn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
----------	------------	----------------------

1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học - Khởi động các khớp . - Ôn bài thể dục tay không.	6 - 10' 1- 2' 1- 2' 1 lần 2 x 8 nhịp 18 - 22' 9 - 10'	* * * * * x * * * * * - Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn. - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai. - GV nêu tên trò chơi HS nêu lại cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn - Tổ chức hs chơi theo đội hình sân đã chuẩn bị. - Các tổ thi đua chơi với nhau. - GV và HS nhận xét. - HS thực hiện.
2. Phần cơ bản. a) Trò chơi “Nhảy đúng – nhảy nhanh” - Cách chơi, luật chơi sgv.. b) Trũ chơi: “Ai kéo khoẻ” - Cách chơi, luật chơi sgv. - Thi đua giữa các tổ.	9 - 10' 4 - 6' 2 - 3'	* * * * * x * * * * *
3. Phần kết thúc: - Làm động tác hồi tĩnh - GV hệ thống bài học. - Nhận xét – dặn dò		

Rút kinh nghiệm:.....

Tuần 35 :

Thứ tư ngày 6 tháng 5 năm 2010

Thể dục

TIẾT 69 : TRÒ CHƠI: “LÒ CÒ TIẾP SỨC” VÀ “LĂN BÓNG”

I.Mục tiêu

- Chơi trũ chơi :” Nhảy lữ cũ tiếp sức” “Lăn bóng”- Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi một cách có chủ động, nâng cao dần thành tích.
- HS có ý thức rèn luyện thể dục thể thao.

II.Địa điểm –phương tiện

- Sõn bõi làm vệ sinh sạch sẽ, an toàn. Cũi, búng, và kẻ sõn chuẩn bị chơi.

III.Các hoạt động dạy học.

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yêu cầu giờ học	6 - 10' 1- 2'	* * * * * x * * * * *

- Khởi động các khớp . - Ôn bài thể dục tay không.	1- 2' 1 lần 2 x 8 nhịp	- Cán sự điều khiển lớp theo đội hình vòng tròn. - Cán sự hô nhịp lớp tập 2 hàng ngang- gv quan sát sửa sai.
2. Phần cơ bản. a) Trò chơi “Lò cò tiếp sức” - Cách chơi, luật chơi sgv..	18 - 22' 9 - 10'	- GV nêu tên trò chơi HS nêu lại cách chơi, luật chơi. - Cho hs chơi thử 1 lần và chơi chính thức, gv quan sát hướng dẫn - Tổ chức hs chơi theo đội hình sân đã chuẩn bị. - Các tổ thi đua chơi với nhau. - GV và HS nhận xét. - HS thực hiện.
b) Trũ chơi: “ Lăn bóng” - Cách chơi, luật chơi sgv. - Thi đua giữa các tổ.	9 - 10'	
3. Phần kết thúc: - Làm động tác hồi tĩnh - GV hệ thống bài học. - Nhận xét – dặn dò	4 - 6' 2 - 3'	* * * * * X * * * * *

Rút kinh nghiệm:.....

Thứ tư ngày 13 tháng 5 năm 2010
Thể dục
TIẾT 70: TỔNG KẾT NĂM HỌC

I. Mục tiêu:

- Tổng kết mụn học
- Yêu cầu thực hiện được những kiến thức những kĩ năng cơ bản đó học trong năm, đánh giá những cố gắng và những điểm cùn hạn chế, kết hợp cú tuyền dương khen thưởng những hs xuất sắc.

II. Đồ dùng dạy học :

- Trong lớp học- Bảng thống kờ kiến thức

III.Các hoạt động dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức.
1. Phần mở đầu: - Nhận lớp, phổ biến yờu cầu giờ học - Chơi trũ chơi vui tại chỗ - Vỗ tay và hát.	5' 1- 2' 1- 2'	- GV điều khiển hs chơi. - Cả lớp thực hiện.

2. Phần cơ bản a) Hệ thống lại các nội dung đã học trong năm b) Đánh giá kết quả học tập c) Tuyên dương các hs có thành tích tiêu biểu trong học tập 3. Phần kết thúc: - Chốt và nhận xét chung những điểm cần lưu ý trong giờ học. - Nhận xét nội dung giờ học.	22 - 24' 15' 15' 10' 4 - 6'	- Lần lượt nêu tên các nội dung đã học trong năm. - Nêu các mức độ em cần đạt ở trong mỗi nội dung đó. - Cho một số em thực hành lại động tác nội dung đã học - GV nhận xét, đánh giá - HS nghe nhận xét . - GV nêu tên các hs có nhiều hoạt động tích cực. - HS làm động tác thả lỏng tại chỗ. - Hört bài hört quen thuộc.
---	--	---

Rút kinh nghiệm:.....