

Ngày soạn: 12/ 08/ 2012

Tên bài dạy

Tiết 1 : (Theo PPCT)

Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình thể dục lớp 12

Thể dục : Học ĐT 1-2 nữ; ĐT 1-5 nam– Chạy tiếp sức: ôn một số ĐT bổ trợ: Trao và nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển(đi bộ chậm, đi bộ nhanh)theo nhóm 2 người (số 1-2; số 2-3; số 3 - 4).

A. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Biết mục tiêu , nội dung chương trình lớp 12
- Biết tên, thứ tự và cách thực hiện động tác 1 -2 bài TDNĐ nữ, động tác TDPTC của nam từ 1 – 5.
- Biết cách thực hiện kĩ thuật trao – nhận tín gậy(chạy tiếp sức)

2. Kỹ năng:

- Bước đầu thực hiện tương đối động tác 1 -2 (nữ) ;động tác 1-5 (nam).
- Thực hiện tương đối đúng kĩ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển(đi bộ chậm, đi bộ nhanh) theo nhóm 2 người (số 1-2; số 2-3; số 3 - 4).



3.Thái độ:

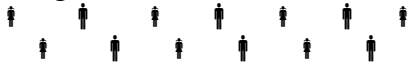

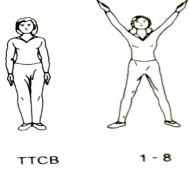
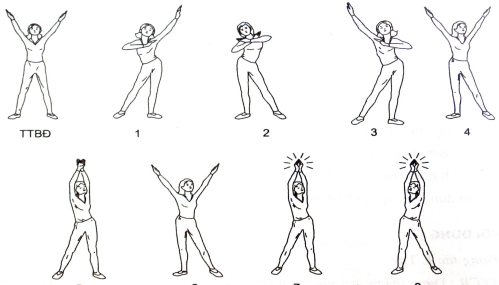
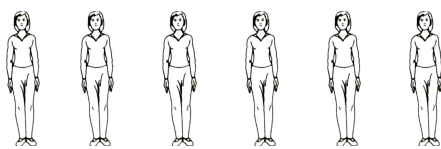
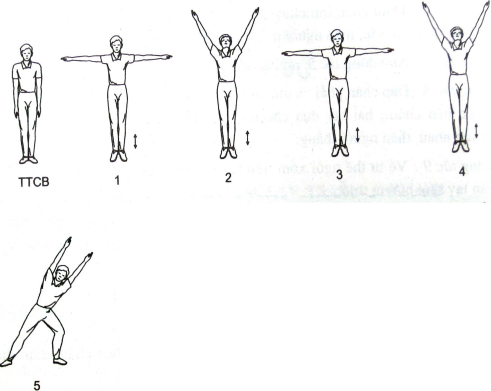

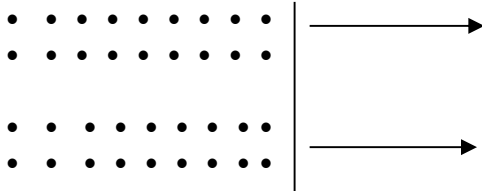
- Tập luyện nghiêm túc, tự giác tích cực,tác phong khẩn trương nhanh nhẹn, chấp hành tốt sự chỉ đạo của GV & cán sự lớp

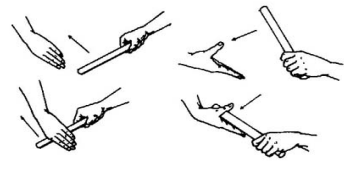
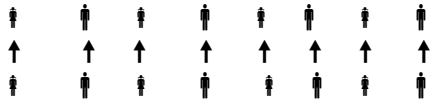
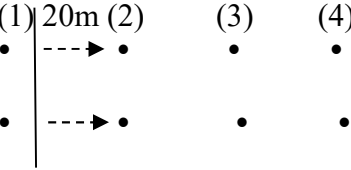
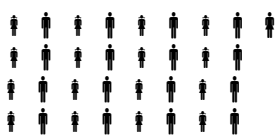
B. Địa điểm , phương tiện.

- Địa điểm: Sân trường THPT Minh Hà
- Phương tiện: Tín gậy , cờ , còi, tranh ảnh thể dục và chạy tiếp sức.

C.Tiến trình lên lớp

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức tập luyện
	KL	TG	
<p><u>I. Phần mở đầu:</u></p> <p><u>1. Nhận lớp .</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khoẻ . - GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ . 		8-10 phút	<p>-Đội hình nhận lớp</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p>  <p>GV: Giao nhiệm vụ HS : Từ đội hình tập trung, cán sự cho lớp chạy thường 1 vòng sân . sau đó chuyển đội hình 4 hàng ngang khởi động.</p>
<p><u>2. Khởi động</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường - Xoay các khớp . <p>Cổ, vai, khuỷu tay Cổ tay , cổ chân, hông, Ép dọc, ép ngang</p>	200m	2 lần x 8 nhịp	<p>Đội hình khởi động</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p> 
<p><u>II. Phần cơ bản.</u></p>			

<p><u>1. Nội dung 1: Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình lớp 12.</u> - GV giới thiệu mục tiêu – nội dung</p>		<p>30 phút 5 phút</p>	<p>* ND1:- Đội hình giới thiệu mục tiêu – nội dung</p>  <p>GV</p> 
<p><u>2. Nội dung 2: Thể dục.</u> <u>-Bài thể nhịp điệu nữ:</u> <u>Động tác 1: Mở bài</u></p>  <p>TTCB 1 - 8</p> <p><u>Động tác 2: Thân mình</u> <i>Động tác 2. Thân mình</i></p>  <p>TTBD 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Lặp lại 1x8nhịp</p> <p>4x8nhịp</p>	<p>12phút</p>	<p>-Chia lớp làm 2 nhóm nam và nữ riêng (nhóm nam ôn chạy tiếp sức , nhóm nữ học thể dục nhịp điệu , sau đó chuyển nội dung).</p> <p>* ND2:Đội hình tập thể dục:</p> 
<p><u>-Bài tập phát triển chung của nam. +Từ động tác 1 đến 5 .</u></p>  <p>TTCB 1 2 3 4 5</p>	<p>Lặp lại từ 1-5</p>		 <p>GV- CSL</p> <p>-GV:Thực hiện mẫu, kết hợp với phân tích, quan sát và sửa sai. -HS:Quan sát sau đó thực hiện theo yêu cầu của GV , kết hợp với tự nhận xét sửa sai.</p>
<p>GV: Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó hô chậm cho HS thực hiện -Nhận xét , củng cố.</p> <p><u>3.Nội dung 3: Chạy tiếp sức.</u> * Ôn một số động tác bổ trợ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chạy bước nhỏ 15m -Chạy nâng cơ đùi -Chạy đập sau 15m -Chạy tăng tốc 30m 	<p>2Lần 2Lần 2Lần 2Lần</p>	<p>12 phút</p>	<p>ND3: Đội hình chạy tiếp sức.</p> 

<p>* Kỹ thuật trao và - nhận tín gậy.</p>  <p>-Trao – nhận tín gậy tại chỗ (số 1-2 ; số 2 – 3; số3 – 4) -Trao – nhận tín gậy (đi bộ chậm , đi bộ nhanh) theo nhóm 2 người(số 1-2 ; số 2 – 3; số3 – 4) (Mỗi học sinh có thể tập 2-3 vị trí)</p> <p>-Nhận xét , củng cố. + Gọi học sinh thực hiện trao – nhận tín gậy tại chỗ . GV nhận xét mức độ đạt, chưa đạt và củng cố kỹ thuật động tác.</p> <p><u>III. Phân kết thúc:</u></p> <p>- Hồi tĩnh thả lỏng + Đi thường và hít thở sâu + Tại chỗ thả lỏng tay , chân . - Bài tập về nhà . + Tập kĩ thuật trao – nhận tín gậy +Tự tập động tác thể dục nam và nữ.</p> <p>- Xuống lớp + GV hô giải tán + Lớp hô khỏe</p>	<p>Lặp lại nhiều lần</p>	<p>5phút</p>	<p>-Đội hình ôn trao – nhận tín gậy +Tại chỗ:</p>  <p>+Đi bộ: (1) 20m (2) (3) (4)</p>  <p>X</p> <p>-GV: Giao nhiệm vụ, quan sát, làm mẫu khi cần và sửa sai. -HS:Phân công nhau điều khiển nhóm thực hiện và nhận xét.</p> <p>- Học sinh chú ý quan sát (GV + HS nhận xét và củng cố)</p> <p>GV : + Xếp hàng hồi tĩnh thả lỏng + Nhận xét và giao bài tập về nhà . HS : + Nghe nhận xét , nhận bài tập. + Làm thủ tục xuống lớp</p> <p>† GV</p> 
---	--------------------------	--------------	---

D. Rút kinh nghiệm

.....

.....

THỂ DỤC: Ôn động tác 1-2(nữ); Động tác 1-5 (nam) ;Học động tác 3 (nữ); Động tác 6-10 (nam)
 CHẠY TIẾP SỨC: Ôn trao-nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (số1-2 ;số 2-3; số 3-4).

A. Mục tiêu

- Kiến thức:

+ Thể dục : Biết ôn động tác1 -2(nữ) ;động tác1 – 5 (nam). Học mới động tác 4 (nữ) ; động tác 6 – 10 (nam)

+ Chạy tiếp sức: Biết ôn kỹ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ , di chuyển chậm theo nhóm 2 người , (số 1-2 ; người số 2-3 ; số 3 -4).

- Kỹ năng:

+ Bước đầu thực hiện tương đối và ghép được động tác từ 1 -3 TDNĐ nữ , 1- 10 TDPCT nam.

+ Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ , di chuyển chậm theo nhóm 2 người , (số 1-2 ; người số 2-3 ; số 3 - 4).

3. Thái độ:



- Tập luyện nghiêm túc, tự giác tích cực, tác phong khẩn trương nhanh nhẹn, chấp hành tốt sự chỉ đạo của GV & cán sự lớp

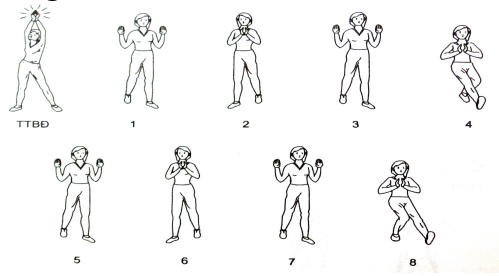
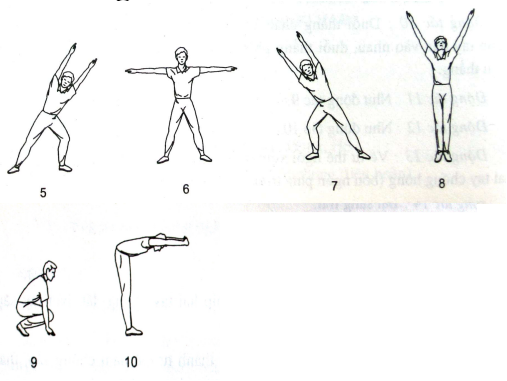
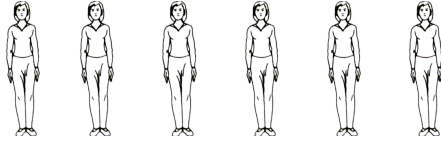



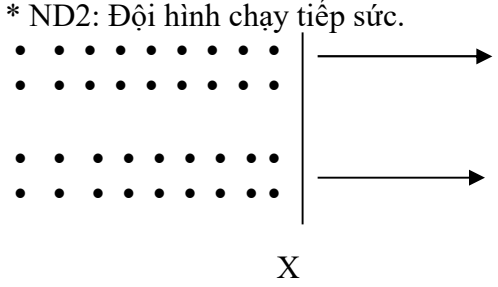
B. Địa điểm, phương tiện.

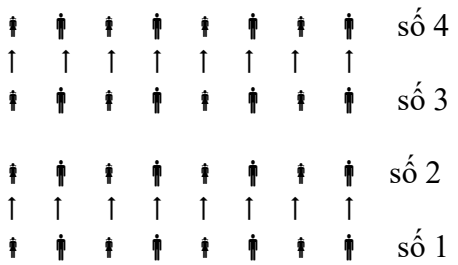

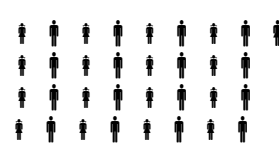
- Địa điểm: Sân tập trường THPT Minh Hà

- Phương tiện: Tín gậy , cờ , dây đích, còi, kẻ đường chạy tập, tranh ảnh thể dục và chạy tiếp sức.

C.Tiến trình lên lớp

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức tập luyện
	KL	TG	
I. Phần mở đầu: 1. Nhận lớp . - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khoẻ . - GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ . 2. Khởi động - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường - Xoay các khớp . Cổ, vai, khuỷu tay Cổ tay , cổ chân, hông, Ép dọc, ép ngang 3.Kiểm tra bài cũ. - động tác 1 -2(nữ) ;động tác 1 – 5 (nam). - Kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm II. Phần cơ bản. 1. Nội dung 1. Thể dục: Ôn: -Từ động tác 1 – 2.(nữ)	200m	8-10 phút	-Đội hình nhận lớp ↑ GV  GV: Giao nhiệm vụ HS : Từ đội hình tập trung, cán sự cho lớp chạy thường 1 vòng sân . sau đó chuyển đội hình 4 hàng ngang khởi động. Đội hình khởi động ↑ GV 
	2 lần x 8 nhịp	30 phút 15phút	- Chia lớp làm 2 nhóm nam và nữ riêng (nhóm nam ôn thể dục, nhóm nữ học mới thể dục nhịp điệu , sau đó

<p>-Động tác 1 – 5 (nam)</p> <p>HỌC MỚI:</p> <p>-Bài thể nhịp điệu nữ:</p> <p>Động tác 3: Chân</p>  <p>-Bài tập phát triển chung của nam.</p> <p>Học động tác 6 đến 10</p>  <p>GV: Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó hô chậm cho HS thực hiện</p> <p>-Nhận xét, củng cố.</p> <p>2. Nội dung 2. Chạy tiếp sức:</p> <p>Ôn :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chạy bước nhỏ 15m -Chạy nâng cao đùi -Chạy đạp sau 15m -Chạy tăng tốc 30m <p>- Ôn trao – nhận tín gậy tại chỗ (số 1-2 ; số 2 – 3; số 3 – 4)</p>	<p>4x8nhịp</p> <p>4x8nhịp</p> <p>Lặp lại</p> <p>2-5lần</p> <p>2lần/hs</p> <p>2lần/hs</p> <p>2lần/hs</p> <p>2lần/hs</p> <p>10phút</p>	<p>chuyên nội dung).</p> <p>* ND1: Đội hình tập thể dục:</p> <p>+Đội hình nữ:</p>   <p>CSL</p> <p>+Đội hình nam</p>   <p>CSL</p> <p>-GV:Thực hiện mẫu, kết hợp với phân tích, quan sát và sửa sai.</p> <p>-HS:Quan sát sau đó thực hiện theo yêu cầu của GV , thay nhau điều khiển kết hợp với nhận xét và sửa sai.</p> <p>* ND2: Đội hình chạy tiếp sức.</p>  <p>-Đội hình ôn trao – nhận tín gậy</p> <p>+Tại chỗ trao- nhận</p>
---	--	---

<p>-Trao – nhận tín gậy di chuyển chậm , theo nhóm 2 người(số 1-2 ; số 2 – 3; số3 – 4) -Nhận xét , củng cố.</p> <p>III. Phần kết thúc :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh thả lỏng + Đi thường và hít thở sâu + Tại chỗ thả lỏng tay ,chân . - Bài tập về nhà . + Tập kĩ thuật trao – nhận tín gậy +Tự tập động tác thể dục nam và nữ. - Xuống lớp + GV hô giải tán + HS hô khỏe 	<p>Lặp lại</p>	<p>5 phút</p>	 <p>số 4 số 3 số 2 số 1</p> <p>+Di chuyển chậm (1) (2) (3) (4) ↑ → → → ↑ → → →</p> <p>GV : + Xấp hàng hồi tĩnh thả lỏng + Nhận xét và giao bài tập về nhà . HS : + Nghe nhận xét , nhận bài tập. + Làm thủ tục xuống lớp</p> <p>- Đội hình thả lỏng ↑ GV</p>  <p>- Đội hình xuống lớp ↑ GV</p> 
---	----------------	---------------	---

D. Rút kinh nghiệm

.....

.....

Bài TD: Ôn động tác 2 - 3(nữ); Động tác 1-10(nam) ;Học động tác 4 (nữ); Động tác 11-18 (nam)
CHẠY TIẾP SỨC: Ôn trao-nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm , nhanh theo nhóm 2 người (số1-2 ; số 2-3; số 3-4); Chạy lặp lại 30 mét tốc độ

A. Mục tiêu

- Kiến thức:

+ Thể dục : Biết ôn động tác2-3(nữ) ;động tác1 – 10 (nam). Học mới động tác 4 (nữ) ; động tác 6 – 10 (nam)

+ Chạy tiếp sức: Biết ôn kỹ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ , di chuyển chậm , nhanh theo nhóm 2 người , (số 1-2 ; người số 2-3 ; số 3 -4); Chạy lặp lại 30 mét tốc độ

- Kỹ năng:

+ Bước đầu thực hiện tương đối và ghép được động tác từ 1 - 4 TDNĐ nữ , 1- 18 TDPCT nam.

+ Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ , di chuyển chậm , nhanh theo nhóm 2 người , (số 1-2 ; người số 2-3 ; số 3 - 4); Chạy lặp lại 30 mét tốc độ

3. Thái độ:



- Tập luyện nghiêm túc, tự giác tích cực, tác phong khẩn trương nhanh nhẹn, chấp hành tốt sự chỉ đạo của GV & cán sự lớp

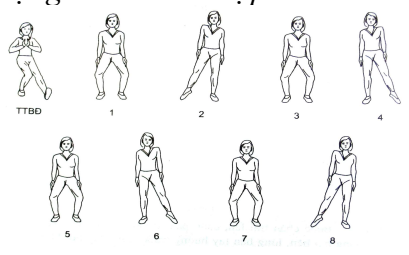
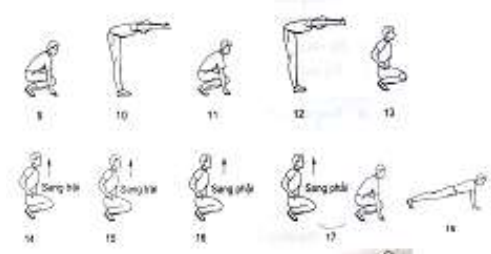


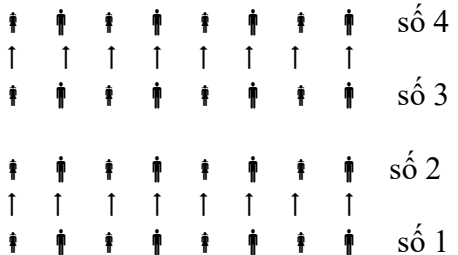
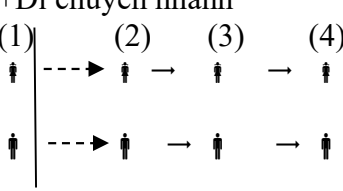
B. Địa điểm , phương tiện.

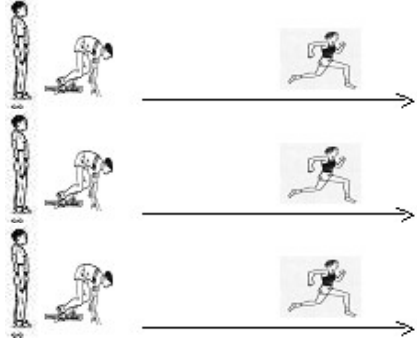
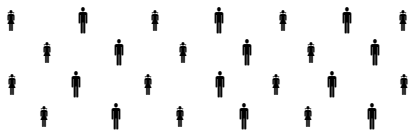

- Địa điểm: Sân tập trường THPT Minh Hà

- Phương tiện: Tín gậy , cờ , dây đích, còi, kẻ đường chạy tập, tranh ảnh thể dục và chạy tiếp sức.

C.Tiến trình lên lớp

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức tập luyện
	KL	TG	
<p>I. Phần mở đầu:</p> <p>1. Nhận lớp .</p> <p>- HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khoẻ .</p> <p>- GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ .</p> <p>2. Khởi động</p> <p>- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường</p> <p>- Xoay các khớp .</p> <p>Cổ, vai, khuỷu tay</p> <p>Cổ tay , cổ chân, hông,</p> <p>Ép dọc, ép ngang</p> <p>3.Kiểm tra bài cũ.</p> <p>- động tác 1 -3(nữ) ;động tác 1 – 10 (nam).</p> <p>- Kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm</p>	200m	8-10 phút	<p>-Đội hình nhận lớp</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p>  <p>GV: Giao nhiệm vụ</p> <p>HS : Từ đội hình tập trung, cán sự cho lớp chạy thường 1 vòng sân . sau đó chuyển đội hình 4 hàng ngang khởi động.</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p> 
<p>II. Phần cơ bản.</p> <p>1. Nội dung1. Thể dục:</p>	2 lần x 8 nhịp	30 phút 12phút	- Chia lớp làm 2 nhóm nam và nữ riêng (nhóm nam ôn thể dục, nhóm nữ

<p>Ôn: -Từ động tác 1 – 3.(nữ) -Động tác 1 – 10 (nam)</p> <p>HỌC MỚI: -Bài thể nhịp điệu nữ: <i>Động tác 4: Phối hợp</i></p>  <p>-Bài tập phát triển chung của nam. <i>Học động tác 11 đến 18</i></p>  <p>GV: Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó hô chậm cho HS thực hiện -Nhận xét, củng cố.</p> <p>2. Nội dung 2. Chạy tiếp sức:</p> <p>- Ôn trao – nhận tín gậy tại chỗ (số 1-2 ; số 2 – 3; số 3 – 4); + Tại chỗ và di chuyển chậm , theo nhóm 2 người(số 1-2 ; số 2 – 3; số 3 – 4)</p> <p>+ Di chuyển nhanh , theo nhóm 2 người(số 1-2 ; số 2 – 3; số 3 – 4)</p> <p>-Nhận xét , củng cố: Đánh giá mức độ đạt của học sinh</p>	<p>4x8nhịp</p> <p>4x8nhịp</p> <p>Lặp lại</p> <p>2-5lần</p> <p>3 phút</p> <p>15phút 5phút</p> <p>3lần/hs</p> <p>3lần/hs</p> <p>5phút</p>	<p>học mới thể dục nhịp điệu , sau đó chuyên nội dung). * ND1: Đội hình tập thể dục: +Đội hình nữ:</p>  <p>CSL</p> <p>+Đội hình nam</p>  <p>CSL</p> <p>-GV:Thực hiện mẫu, kết hợp với phân tích, quan sát và sửa sai. -HS:Quan sát sau đó thực hiện theo yêu cầu của GV , thay nhau điều khiển kết hợp với nhận xét và sửa sai.</p> <p>* ND2: Đội hình chạy tiếp sức. - Đội hình ôn trao – nhận tín gậy +Tại chỗ trao- nhận và chạy chậm</p>  <p>+Di chuyển nhanh</p> 
--	---	--

<p>3. Nội dung 3:</p> <p>- Chạy lặp lại 30 mét tốc độ cao. + Chạy hết cự li 30 mét tốc độ cao, đi bộ thả lỏng về vạch xuất phát để chuẩn bị chạy lần 2</p> <p>III. Phân kết thúc :</p> <p>- Hồi tĩnh thả lỏng + Đi thường và hít thở sâu + Tại chỗ thả lỏng tay ,chân .</p> <p>- Bài tập về nhà . + Tập kĩ thuật trao – nhận tín gậy +Tự tập động tác thể dục nam và nữ.</p> <p>- Xuống lớp + GV hô giải tán + HS hô khỏe</p>	<p>30 m x 2lần/hs</p> <p>Lặp lại</p>	<p>5 phút</p> <p>5 phút</p>	<p>* Đội hình tập.</p>  <p>GV : + Xấp hàng hồi tĩnh thả lỏng + Nhận xét và giao bài tập về nhà . HS : + Nghe nhận xét , nhận bài tập. + Làm thủ tục xuống lớp</p> <p>- Đội hình thả lỏng</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p>  <p>- Đội hình xuống lớp</p> <p style="text-align: center;">↑ GV</p> 
---	--------------------------------------	-----------------------------	--

D. Rút kinh nghiệm

.....

.....

THỂ DỤC: Ôn động tác 2 -4 (nữ); động tác 1 – 18 (nam) Học mới động tác 19 -27 (nam)
 CHẠY TIẾP SỨC: Học trao – nhận gậy với tốc độ chạy chậm, nhanh theo nhóm 3 người
 (người số 1- 2 -3; người số 2 -3 - 4). Chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.

A.Mục tiêu

-Kiến thức:

+Thể dục: Biết ôn động tác 2 -4 (nữ); động tác 1 – 18 (nam) ; Học mới động tác 19 -27 (nam)
 +Chạy tiếp sức: Biết học trao – nhận gậy với tốc độ chạy chậm, nhanh theo nhóm 3 người
 (người số 1- 2 -3; người số 2 -3 - 4). Chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.

-Kỹ năng:

+Thể dục : (Nữ) Thuộc tương đối chính xác 4 động tácTDNĐ , (Nam) Thuộc tương đối và ghép được từ1- 27 TDPCT .
 +Chạy tiếp sức: Thực hiện tương đối tốt trao – nhận gậy với tốc độ chạy chậm, nhanh theo nhóm 3 người (người số 1- 2 -3; người số 2 -3 - 4). Kết hợp chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.

3.Thái độ:



-Tập luyện nghiêm túc, tự giác tích cực, tác phong khẩn trương nhanh nhẹn, chấp hành tốt sự chỉ đạo của GV & cán sự lớp

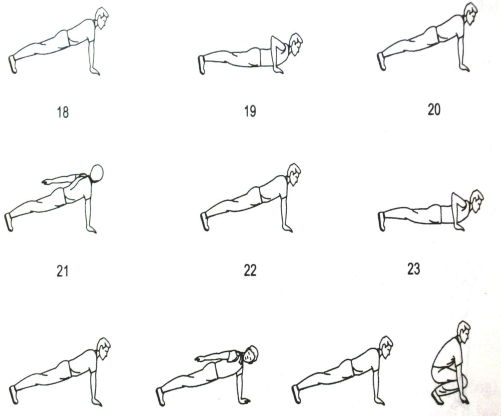


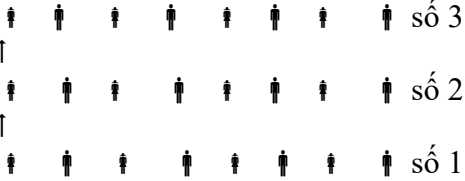
B.Địa điểm , phương tiện.

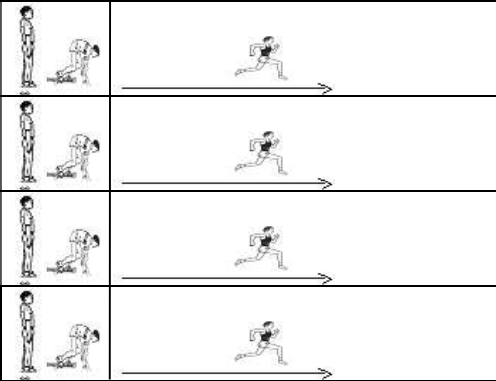


-Địa điểm: Sân trường THPT Minh Hà

-Phương tiện: Tín gậy , cờ , dây đích, còi, tranh ảnh thể dục , chạy tiếp sức. Kẽ vạch xuất phát, đường chạy(ô chạy) tại sân tập

C.Tiến trình lên lớp

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức tập luyện
	KL	TG	
I. Phần mở đầu: <u>1. Nhận lớp</u> . - HS : Cán sự lớp tập hợp báo cáo sĩ số , lời chúc sức khoẻ . - GV : Nhận lớp , hỏi tình hình sức khoẻ học sinh , phổ biến mục tiêu , nội dung và giao nhiệm vụ . <u>2. Khởi động</u> - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường - Xoay các khớp . Cổ Vai Khuỷu tay Cổ tay , cổ chân Hông,đùi Ép dọc, ép ngang <u>3. Kiểm tra bài cũ.</u> -Động tác 4(Nữ); 11-18 (Nam)	200m	8-10 phút	- <u>Đội hình nhận lớp</u> ↑ GV  GV: Giao nhiệm vụ HS : Từ đội hình tập trung, cán sự cho lớp chạy thường 1 vòng sân . sau đó chuyển đội hình 4 hàng ngang khởi động. <u>Đội hình khởi động</u> ↑ GV 
II. Phần cơ bản. <u>1. Nội dung 1: Thể dục:</u> -Nữ: Ôn từ động tác 1-4	2 lần x 8 nhịp	30 phút 15phút	Chia lớp làm 2 nhóm nam và nữ riêng

<p>+Động tác 1: Tay +Động tác 2: Thân mình +Động tác 3: Chân +Động tác 4: Phối hợp -Nam: Ôn từ động tác 1-18. Học mới: Động tác 19-27</p>  <p>GV: Thực hiện mẫu 1 – 2 lần, sau đó hô chậm cho HS thực hiện -Nhận xét , củng cố.</p> <p>2. Nội dung 2: Chạy tiếp sức: - Học: + Trao – nhận tín gậy với tốc độ chạy chậm, + Trao – nhận tín gậy với tốc độ nhanh theo nhóm 3 người (người số 1- 2 -3; người số 2 -3 - 4). -Nhận xét , củng cố: Đánh giá, mức độ đạt, chưa đạt , củng cố kỹ thuật động tác.</p>	<p>4x8nhịp</p> <p>Lặp lại 2-3lần</p> <p>2lần/hs</p> <p>2lần/hs</p>	<p>15phút</p> <p>5phút</p> <p>5phút</p>	<p>(nhóm nam ôn và học mới thể dục, nhóm nữ ôn từ động tác 1- 4, sau đó chuyển nội dung). Chạy tiếp sức. -Đội hình tập thể dục: +Đội hình nữ:</p>  <p>CSL</p> <p>+Đội hình nam</p>  <p>CSL</p> <p>-GV:Thực hiện mẫu, kết hợp với phân tích, quan sát và sửa sai. -HS:Quan sát sau đó thực hiện theo yêu cầu của GV , thay nhau điều khiển kết hợp với nhận xét và sửa sai.</p> <p>-Đội hình chạy tiếp sức.</p> <p>+Tốc độ chậm:</p>  <p>+ Tốc độ nhanh:</p> <table border="1" data-bbox="987 1478 1469 1640"> <tr> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> </tr> <tr> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> </tr> <tr> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> </tr> <tr> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> <td></td> <td>→</td> </tr> </table> <p>số 1 số 2 số 3</p> <p>-GV: Giao nhiệm vụ, quan sát, làm mẫu khi cần và sửa sai. -HS:Phân công nhau điều khiển nhóm thực hiện và nhận xét.</p>		→		→		→		→		→		→		→		→		→		→		→		→
	→		→		→																						
	→		→		→																						
	→		→		→																						
	→		→		→																						

<p>3. Nội dung 3:</p> <p>-Chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.</p> <p>+ Chạy hết cự li 30 mét tốc độ cao, đi bộ thả lỏng về vạch xuất phát để chuẩn bị chạy lần 2</p> <p>III. Phần kết thúc:</p> <p>- Hồi tĩnh thả lỏng</p> <p>+ Đi thường và hít thở sâu</p> <p>+ Tại chỗ thả lỏng tay , chân .</p> <p>- Bài tập về nhà .</p> <p>+ Tập kĩ thuật trao – nhận tín gậy phối hợp nhóm 3 người. Luyện tập chạy 100m</p> <p>+Tích cực tự giác luyện tập thể dục nam và nữ ở nhà.</p> <p>- Xuống lớp</p> <p>+ GV hô “ Giải tán”</p> <p>+ HS hô “ Khỏe” cả lớp vỗ tay</p>	<p>30m x 2lần/HS</p>	<p>5phút</p>	<p>Đội hình tập:</p> <p>30 m</p> 
		<p>5phút</p>	<p>GV : + Xấp hàng hồi tĩnh thả lỏng</p> <p>+ Nhận xét và giao bài tập về nhà .</p> <p>HS : + Nghe nhận xét , nhận bài tập.</p> <p>+ Làm thủ tục xuống lớp</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p>↑ CS</p>  <p>Đội hình xuống lớp</p> <p>↑ GV</p> 

D. Rút kinh nghiệm

.....

.....