

Tuần: 1 Tiết: 1

NS: 2006..2006 ND: 2006..2006

**MỤC TIÊU - NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH TD 7**  
**PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT**

**I/ MỤC TIÊU:**

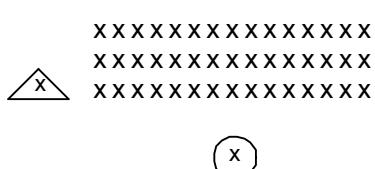
HS nắm được mục tiêu, nội dung chương trình trong năm học lớp 7, từ đó biết tự lập kế hoạch tập luyện cho riêng mình.

HS có một số hiểu biết cần thiết để chủ động phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT, hiểu được ý nghĩa, nguyên nhân và cách phòng tránh.

**II/ ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<u>A/ CHUẨN BI:</u>  <u>Nhận lớp:</u>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<u>B/ PHẦN CƠ BẢN</u>  <u>1/ Mục tiêu, chương trình TD 7.</u>  a. Mục tiêu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS biết một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khoẻ.</li> <li>- Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, tính kỷ luật, thói quen tập luyện TDTT và giữ vệ sinh.</li> <li>- Có sự tăng tiến về thể lực, đạt TCRLTT.</li> <li>- Biết vận dụng những điều đã học vào nếp sống hàng ngày.</li> </ul>	38p 20p	? Tập luyện TDTT có tác dụng gì đối với bản thân. HS thảo luận trả lời, GV nhận xét rồi chốt lại nội dung chính.

<p>b. Nội dung chương trình TD7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lý thuyết.</li> <li>- ĐHĐN.</li> <li>- Bài TD phát triển chung.</li> <li>- Trò chơi và các động tác bổ trợ kỹ thuật: Chạy nhanh, chạy bền, nhảy cao, nhảy xa, ném bóng.</li> </ul> <p><u>2/ ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập TDTT nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Trong tập luyện việc biết được nguyên nhân và cách phòng tránh có một ý nghĩa quan trọng.</li> </ul> <p>Tránh được tối đa các chấn thương có thể xảy ra trong quá trình tập luyện do không biết hoặc biết nhưng coi thường, không chịu tuân theo những nguyên tắc và phương pháp tập luyện khoa học.</p>	<p>? Lớp 6 các em đã học các nội dung gì. HS trả lời, GV thông báo lại nội dung chương trình TD7.</p> <p>18p</p> <p>? Em đã bị chấn thương trong khi tập TDTT chưa, kể một số chấn thương thường xảy ra. ? Nguyên nhân dẫn đến chấn thương. ? Việc phòng tránh chấn thương có ý nghĩa gì. HS trả lời, GV nhận xét kết luận.</p> <p>5p</p> <p>2 HS trả lời, lớp nhận xét GV bổ sung và chốt lại nội dung bài</p> <p>3p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, nhận xét giờ học.</p> <p>2p</p> <p>xxxxxx xxxxxx x</p> <p>xxxxxx xxxxxx x</p> <p>(x)</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Củng cố:</u></p> <p>? Mục tiêu, nội dung chương trình TD7. ? ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong tập luyện TDTT.</p> <p><u>2/ HDVN:</u></p> <p>? Lên kế hoạch tập luyện cho bản thân. ? Nguyên nhân dẫn đến chấn thương và cách phòng tránh</p>	

Tuần: 1 Tiết: 2

NS: .....2006 ND: .....2006

**PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT**  
**QUY ĐỊNH KHI HỌC TẬP BỘ MÔN**

**I/ MỤC TIÊU:**

HS phải ghi nhớ được những điều cần lưu ý và thực hiện trong mỗi tiết học: Về kiến thức kỹ năng, thái độ hành vi.

Nắm được một số nguyên nhân thường gặp và cách phòng tránh chấn thương, vân dung và tập luyện hàng ngày.

**II/ ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HOC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>I.Nhận lớp:</u>  <u>II. KTBC:</u> ? Mục tiêu, nội dung chương trình TD7. ? ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong tập luyện TDTT.	5p 1p  4p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung    x
<u>B/ PHẦN CƠ BẢN</u> <u>1/ Quy định khi học bộ môn.</u> - Kiến thức: Có hiểu biết cần thiết nguyên nhân và cách phòng chống chấn thương. Biết thực hiện các động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi vận động, kỹ thuật các động tác đã học ở lớp 6 và học mới ở lớp 7. Biết một số điều luật và phương pháp tập luyện môn đá cầu. - Kỹ năng: Thực hiện đúng, đều, đẹp các động tác ĐHĐN, bài TD phát triển chung, các động tác bổ trợ thi đạt TCRLTT. - Thái độ hành vi: Có ý thức tự giác tập luyện TDTT, có kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, giữ gìn vệ sinh, biết vận dụng những điều đã học	38p 20p	2HS trả lời, lớp nhận xét đánh giá, GV kết luận cho điểm.  GV yêu cầu HS thực hiện nghiêm túc trong từng tiết học và rèn luyện ở nhà.

<p>vào nếp sinh hoạt hàng ngày. Thực hiện nếp sống lành mạnh, không uống bia, uống rượu, hút thuốc, ma tuý và các chất kích thích khác.</p> <p>- Trang phục:</p> <p>Quần áo thoải mái, có mũ mềm, giầy vải, có dụng cụ tập luyện khi cần.</p> <p><u>2/ Nguyên nhân - cách phòng tránh chấn thương:</u></p> <p>a. Nguyên nhân:</p> <p>Không thực hiện đúng nguyên tắc tập luyện và thi đấu TD&amp;TT: Hệ thống, tăng tiến, vừa sức.</p> <p>Không đảm bảo nguyên tắc vệ sinh khi tập luyện: Địa điểm, phương tiện không an toàn, vệ sinh, trang phục không phù hợp, môi trường không đảm bảo, ăn uống quá nhiều trước khi tập</p> <p>b. Cách phòng tránh:</p> <p>Trước khi tập luyện TD&amp;TT phải khởi động, sau khi tập phải thả lỏng hồi tĩnh.</p> <p>Trong quá trình tập thấy bất thường phải dừng tập báo ngay cho GV hoặc người lớn để kịp thời xử lý.</p> <p>Không tham gia thi đấu khi chưa có một quá trình tập luyện.</p> <p>Kiểm tra, sửa chữa phương tiện trước khi tập, không ăn uống nhiều trước khi tập, không ngồi chồ thông gió, tắm nước lạnh sau khi tập, không dùng các chất kích thích trước, trong và sau khi tập.</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Củng cố:</u></p> <p>? Nguyên nhân dẫn đến chấn thương. ? Cách phòng tránh chấn thương</p> <p><u>2/ HDVN:</u></p> <p>? ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương. ? Nguyên nhân dẫn đến chấn thương và cách phòng tránh</p>	18p	<p>? Theo em những nguyên nhân nào thường dẫn đến chấn thương. HS thảo luận và trả lời, GV tổng kết</p> <p>? Hãy nêu cách phòng tránh mà em biết, thế nào là tập vừa sức, tập tăng tiến. HS thảo luận, trả lời. GV bổ sung</p> <p>5p 3p 2p</p> <p>2 HS trả lời, lớp nhận xét GV bổ sung và chốt lại nội dung bài</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">△ x</p> <p style="text-align: center;">(x)</p>
---	-----	--

Tuần: 2 Tiết: 3

NS: 0000...2006: ND: 0000...2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

**ĐHĐN:** Ôn tập hợp hàng dọc, đóng hàng và cách điều khiển; đúng nghiêm, nghỉ, các động tác quay.

**Chạy nhanh:** Trò chơi chạy tiếp sức, tiếp sức chuyển vật; các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh.

**Chạy bền:** Trò chơi hai lần hít vào, hai lần thở ra; bóng chuyền 6.

**Yêu cầu HS** thực hiện tương đối đúng, đều các động tác ĐHĐN, biết và thực hiện các động tác bổ trợ và trò chơi.

**II/ ĐỊA ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu, bóng chuyền.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>	8p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxx xxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxx  △ (x)
<u>2. Khởi động:</u> Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	4p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x  ()
<u>3. KTBC:</u> ? Nguyên nhân, cách phòng tránh chấn thương trong tập luyện TDTT.	2p	1HS trả lời, lớp nhận xét đánh giá, GV kết luận cho điểm.  ()
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>1/ ĐHĐN.</u> Tập hợp hàng dọc, đóng hàng. Đường nghiêm, nghỉ, các động tác quay.	32p 12p	? Khẩu lệnh tập hợp hàng dọc, đóng hàng. ? Khẩu lệnh, tư thế các động tác nghiêm nghỉ, các động tác quay. 2 HS trả lời, thực hiện động tác lớp nhận xét, GV bỏ sung sửa chữa

		chia tổ tập luyện. CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.
2/ Chạy nhanh: a. Động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi. Chạy gót chạm mông.	15p 10p	2HS thực hiện động tác, lớp nhận xét, GV bổ sung sửa chữa rồi cho HS tập. 
b. Trò chơi: Chạy tiếp sức Chạy tiếp sức chuyển vật.	5p	GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi và điều khiển HS chơi. 
3/ Chạy bền: Trò chơi hai lần hít vào hai lần thở ra.	5p	GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi và điều khiển HS chơi. 
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b> 1/ Hồi tĩnh: Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.	5p 3p	CS: Điều hành 
2/ HDVN - nhận xét: Ôn các động tác ĐHĐN Chạy trên địa hình tự nhiên: 200-300m	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học. 

Tuần: 2 Tiết: 4

NS: 0000..2006 ND: 0000..2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

**ĐHĐN:** Ôn các động tác quay, điểm số từ 1 đến hết, 1-2, 1-2 điểm số, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.

**Chạy nhanh:** Trò chơi chạy tiếp sức; các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh.

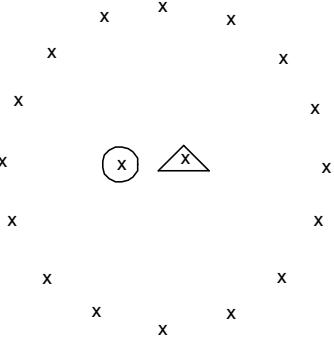
**Chạy bền:** Phân phối sức khi chạy bền.

Yêu cầu HS thực hiện tương đối đúng, đều các động tác ĐHĐN, biết và thực hiện các động tác bổ trợ và trò chơi, áp dụng trong tập luyện và sinh hoạt hàng ngày.

**II/ ĐỊA ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<u>2. Khởi động:</u> Chạy nhẹ nhàng Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHÂN CƠ BẢN</b> <u>1/ ĐHĐN.</u> a. Ôn tập: Tập hợp hàng dọc, đóng hàng. Đường nghiêm, nghỉ, các động tác quay. Điểm số từ 1 đến hết, điểm số 1-2 b. Học mới: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.	33p 15p	2HS thực hiện động tác quay Lớp nhận xét đánh giá, GV bổ sung cho điểm. Rồi chia tổ tập luyện. CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. GV: giảng giải, hướng dẫn, điều khiển 1 lần sau đó cho CS điều

<p><b>2/ Chạy nhanh:</b></p> <p>a. Động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi. Chạy gót chạm móng.</p> <p>b. Trò chơi: Chạy tiếp sức</p> <p><b>3/ Chạy bền:</b> Phân phối sức khi chạy. Chạy bền trong thời gian, quãng đường dài cần phải phân phối sức khi chạy: Chạy từ từ nâng dần tốc độ, gần về đích cần tăng tốc độ (nước rút).</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1/ Hồi tĩnh:</b> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><b>2/ HDVN - nhận xét:</b> Ôn các động tác ĐHĐN Chạy trên địa hình tự nhiên: 200-300m</p>	<p>12p</p> <p>17p</p> <p>5p</p> <p>5p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	<p>khiển.</p> <p>x x</p> <p>(x) </p> <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> <p>xxxxxx xxxxxx xxxxxx → (15m) </p> <p>GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi và điều khiển HS chơi.</p> <p>xxxxxx xxxxxx xxxxxx → (10m) </p> <p>GV hướng dẫn, giảng giải tại sao phải phân phối sức khi chạy bền.</p> <p>x x</p> <p>(x) </p> <p>CS: Điều hành</p> <p>x x</p> <p>(x) </p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p>xxxxxx xxxxxx xxxxxx </p> <p>(x)</p>
---	---	--

Tuần: 3 Tiết: 5

NS: 0000...2006: ND: 0000...2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

**ĐHĐN:** Ôn các động tác quay, điểm số từ 1 đến hết, 1-2, 1-2 điểm số, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.

**Chạy nhanh:** Các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy xuất phát.

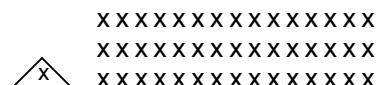
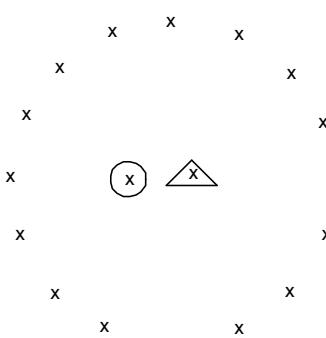
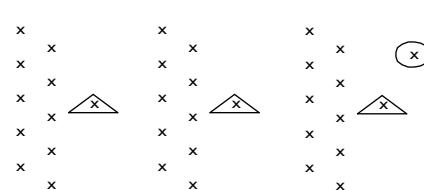
**Chạy bền:** Chạy bền trên địa hình tự nhiên; nam 400m, nữ 300m.

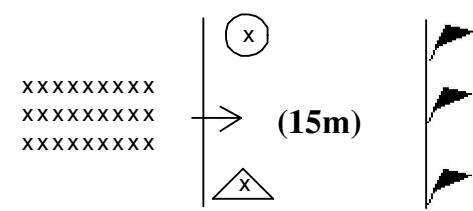
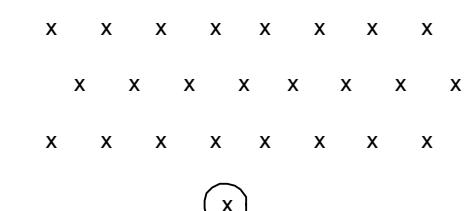
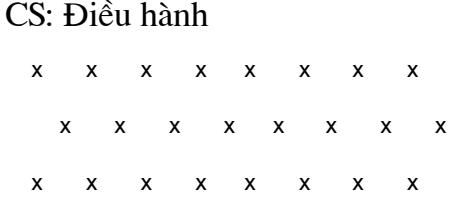
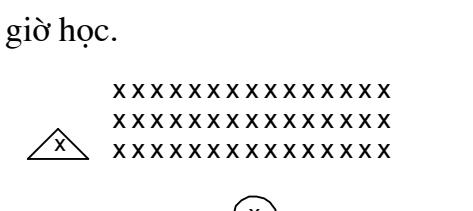
Yêu cầu HS thực hiện đúng, đều các động tác ĐHĐN, biết và thực hiện các động tác bổ trợ và trò chơi, áp dụng trong tập luyện và sinh hoạt hàng ngày.

**II/ ĐỊA ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   
<b>2. Khởi động:</b> Chạy nhẹ nhàng Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>1/ ĐHĐN.</u> Ôn tập: - Tập hợp hàng dọc, đóng hàng. - Đường nghiêm, nghỉ, các động tác quay. - Điểm số từ 1 đến hết, điểm số 1-2 - Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.	33p 10p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  

<p><u>2/ Chạy nhanh:</u></p> <p>a. Động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi. Chạy gót chạm mông. Mặt hướng chạy - xuất phát.</p>	<p>15p 15p</p>	<p>2HS thực hiện động tác chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Lớp nhận xét đánh giá, GV bổ sung cho điểm. Cho HS tập CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<p>b. Tại chỗ đánh tay:</p>	<p>5p</p>	<p>GV hướng dẫn và điều khiển HS tập.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m.</p>	<p>8p</p>	<p>GV điều khiển HS tập theo tốp 8 - 10 HS cùng giới tính, trình độ sức khoẻ.</p>
<p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p>	<p>5p 3p</p>	<p>CS: Điều hành</p> 
<p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Ôn các động tác ĐHĐN Các động tác bổ trợ chạy nhanh. Chạy trên địa hình tự nhiên: 300-400m</p>	<p>2p</p>	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 3 Tiết:6

NS: 0000..2006 ND: 0000..2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

**ĐHĐN:** Ôn tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số; Cách điều khiển của người chỉ huy.

**Chạy nhanh:** Các động tác bổ trợ, đúng vai hướng chạy xuất phát.

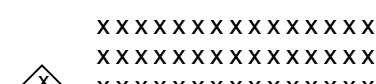
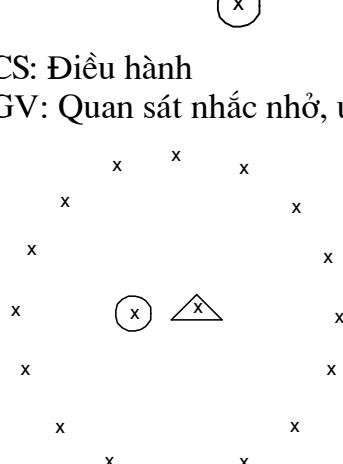
**Chạy bền:** Trò chơi bóng chuyền 6.

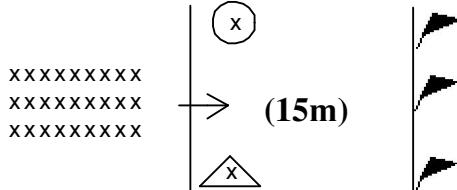
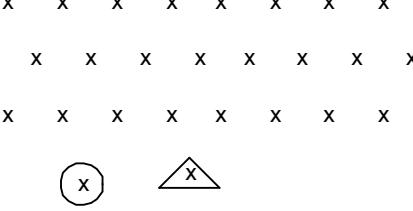
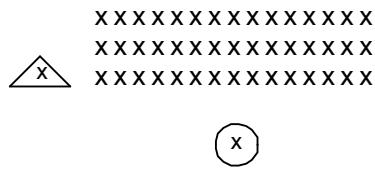
**Yêu cầu HS** nâng cao kỹ năng thực hiện các động tác ĐHĐN, các động tác bổ trợ và trò chơi, áp dụng trong tập luyện và sinh hoạt hàng ngày, rèn luyện ý thức kỷ luật.

**II/ ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu, bóng.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<u>2. Khởi động:</u> Chạy nhẹ nhàng Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>1/ ĐHĐN.</u> Ôn tập: - Tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số. - Cách điều khiển của người chỉ huy.	33p 13p	? Khẩu lệnh tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số. ? Vị trí khoảng cách giữ người chỉ huy với các hàng, vị trí giữa các hàng với nhau và giữa các thành viên trong hàng. 2 HS trả lời, GV nhận xét bổ sung, cho điểm, rồi cho lớp tập. Mỗi tố từng HS lên điều khiển

		GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.
<u>2/ Chạy nhanh:</u>  Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi. Chạy gót chạm mông. Mặt hướng chạy - xuất phát. Vai hướng chạy - xuất phát.	15p	2HS thực hiện động tác mặt hướng chạy - xuất phát, vai hướng chạy - xuất phát. Lớp nhận xét đánh giá, GV bổ sung cho điểm. Cho HS tập CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<u>3/ Chạy bền:</u>  Trò chơi bóng chuyền 6	5p	GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi, điều khiển HS chơi.
<u>C. PHẦN KẾT THÚC</u> <u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.	5p 3p	CS: Điều hành  
<u>2/ HDVN - nhận xét:</u>  Ôn các động tác ĐHĐN Các động tác bổ trợ chạy nhanh. Chạy trên địa hình tự nhiên: 300-400m	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.  

Tuần: 4 Tiết: 7

NS: 0000..2006 ND: 0000..2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

**ĐHĐN:** Ôn đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi sai nhịp, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.

**Chạy nhanh:** Các động tác bổ trợ.

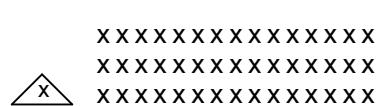
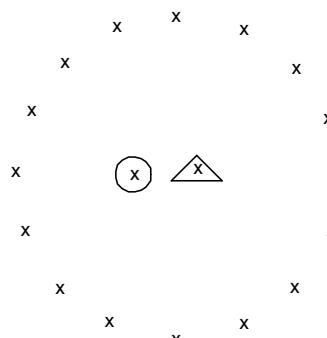
**Chạy bền:** Thư dẫn, thả lỏng, hồi tĩnh sau chạy.

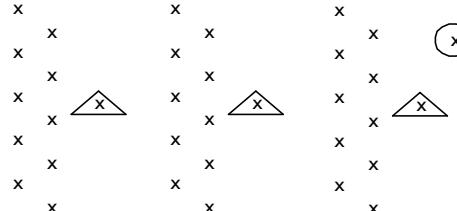
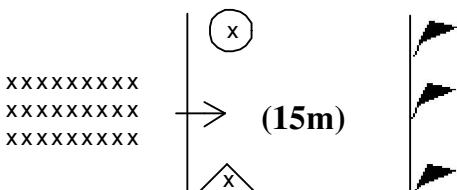
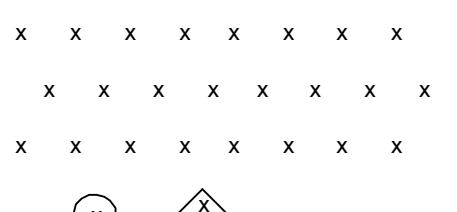
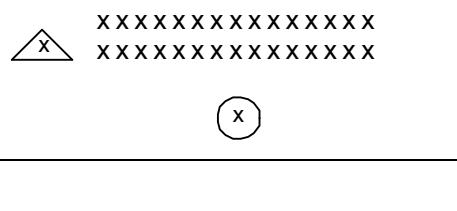
Yêu cầu HS nâng cao kỹ năng thực hiện các động tác ĐHĐN, các động tác bổ trợ biết cách thả lỏng, hồi tĩnh sau chạy bền, áp dụng được trong tập luyện.

**II/ ĐỊA ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu, bóng.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<u>2. Khởi động:</u> Chạy nhẹ nhàng Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHÂN CƠ BẢN</b> <u>1/ ĐHĐN.</u> Ôn tập: - Đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.	33p 13p	2HS trình bày cách đổi chân khi đi đều sai nhịp 2 HS trả lời, GV nhận xét bổ sung, cho điểm, rồi cho lớp tập theo tổ. Mỗi tổ từng HS lên điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.

		
2/ Chạy nhanh:	15p	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi. Chạy gót chạm mông. Mặt hướng chạy - xuất phát. Vai hướng chạy - xuất phát.		
3/ Chạy bền: Các động tác thư giãn, thả lỏng sau khi chạy bền.	5p	<p>GV hướng dẫn HS thực hiện động tác, nêu tác dụng của động tác giúp HS tự giác thực hiện khi chạy bền. GV điều khiển HS tập theo đội hình, vừa điều khiển vừa uốn nắn, sửa chữa.</p>
- Vừa đi vừa dang tay hít sâu bằng mũi, hạ tay thở ra bằng mồm. - Lắc đùi, rung bắp chân. - Nhún nhảy thả lỏng. - Rũ tay, phơi cá, đấm lưng nhẹ.		
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
<b>1/ Hồi tĩnh:</b>	3p	<p>CS: Điều hành</p> 
Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.		
<b>2/ HDVN - nhận xét:</b> Ôn các động tác ĐHĐN Các động tác bổ trợ chạy nhanh. Chạy trên địa hình tự nhiên: 300-400m	2p	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 4 Tiết:8

NS: 0000..2006 ND: 0000..2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN****I/ MỤC TIÊU:**

ĐHĐN: Ôn các động tác ĐHĐN đã học; Học biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9.

Chạy nhanh: Các động tác bổ trợ. Ngồi xuất phát

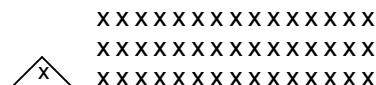
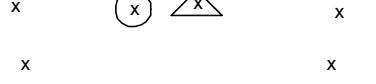
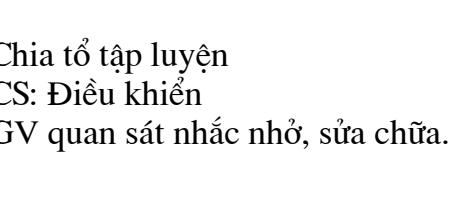
Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m.

Yêu cầu HS nâng cao kỹ năng thực hiện các động tác ĐHĐN, các động tác bổ trợ, vượt khó trong tập luyện chạy bền.

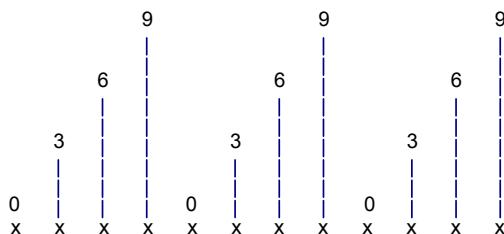
**II/ ĐỊA ĐIỂM □ PHƯƠNG TIÊN**

- Sân bãi sạch, phẳng, cờ hiệu.

**III/ TIẾN TRÌNH DAY HỌC**

NỘI DUNG	Đ.L	PHƯƠNG PHÁP-TC
<b>A/ CHUẨN BI:</b> <u>1.Nhận lớp:</u>  <u>2. Khởi động:</u> Chạy nhẹ nhàng Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, đầu gối. Động tác vặn mình, bụng, chân.	7p 2p  5p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.   <u>B/ PHẦN CƠ BẢN</u> <u>1/ ĐHĐN.</u> a. Ôn tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác quay.</li> <li>- Đi đều vòng trái, vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.</li> </ul>
<u>b. Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9:</u>	33p 13p 8p  5p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.   

- + Điểm số 0 - 3 - 6 - 9.
- + KL: Theo số đã điểm bước.  
Về vị trí cũ.



## 2/ Chạy nhanh:

- a. Ôn các động tác bổ trợ:  
Chạy bước nhỏ.  
Chạy nâng cao đùi.  
Chạy gót chạm mông.

b. Ngồi xuất phát:

CB: Ngồi mũi chân trước sát vách xuất phát, mũi chân sau cách gót chân trước 5-10cm, cả hai chân gót không chạm đất, hai tay buông tự nhiên.

ĐT: Có lệnh nhanh chóng nhở người xuất phát chạy nhanh về đích.

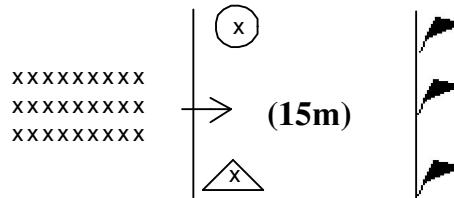
3/ Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m.

GV: Hướng dẫn HS thực hiện như đội hình 0 - 2 - 4. Điều khiển học sinh tập theo đội hình hàng ngang.

13p  
7p

CS: Điều hành

GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.



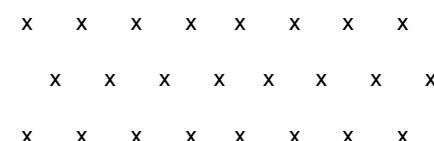
6p

GV hướng dẫn HS thực hiện động tác. GV điều khiển HS tập theo đội hình, vừa điều khiển vừa uốn nắn, sửa chữa.

7p

5p  
3p

CS: Điều hành



## C. PHẦN KẾT THÚC

### 1/ Hồi tĩnh:

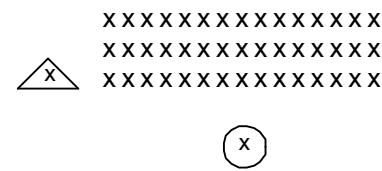
Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

### 2/ HDVN - nhận xét:

Ôn các động tác ĐHĐN  
Các động tác bổ trợ chạy nhanh.  
Chạy trên địa hình tự nhiên: 300-400m

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



Tuần: 5 Tiết:9

NS:29.9.2006 ND:3.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN**

- Tiếp tục ôn lại một số kỹ năng ĐHĐN đã học (Chú ý nhiều về tư thế)
- Yêu cầu HS luân tập nghiêm túc, chính xác từng động tác

**\* Chạy ngắn:**

- Đứng vai hướng chạy — xút phát, ngồi — xuất phát; Học tư thế sẵn sàng xuất phát.

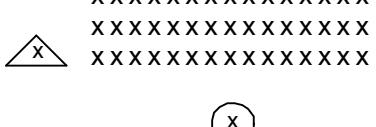
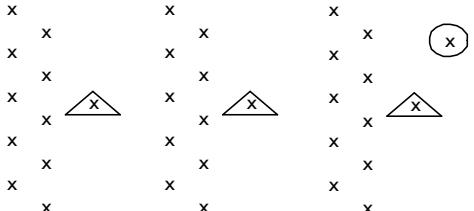
**\* Chạy bền:**

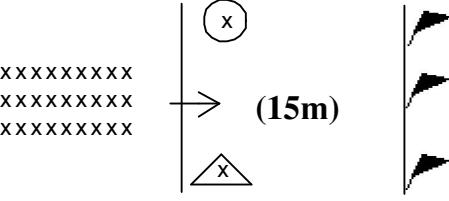
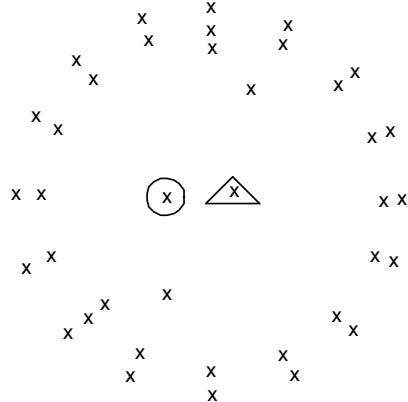
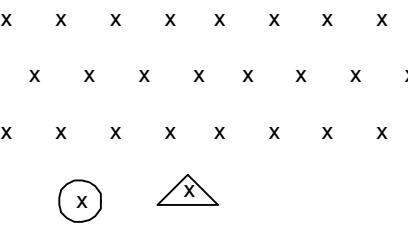
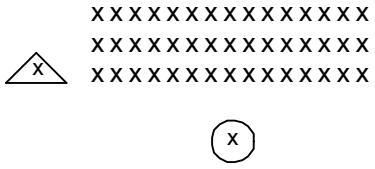
- Trò chơi “Người thừa thứ 3”

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<u>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</u> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<u>II.Khoi dong</u> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.
<u>B/ PHẦN CƠ BẢN</u> <u>I. Bài mới:</u> <u>1/ Đội hình đội ngũ.</u> * HS tiếp tục ôn nội dung ĐHĐN cơ bản ở các tiết trước đã học	33p 10p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.  
<u>2/ Chạy ngắn.</u> * Luyện tập:	15p	GV hướng dẫn kỹ thuật. HS luyện tập

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn vai hướng chạy — xuất phát, ngồi — xuất phát.</li> <li>- Học kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.(GV Giới thiệu kỹ thuật cơ bản)</li> </ul>	<p>theo đội hình: CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<p><u>3/ Chạy bên.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi : “Người thừa thứ 3”</li> </ul>	<p>5p</p> <p>GV hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi</p> 
<p><u>II. Củng cố</u></p> <p>? Thực hiện kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.</p> <p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập một số kỹ năng đã học</li> </ul>	<p>3p</p> <p>Gọi 3 — 4 HS lên thực hiện lại. GV có nhận xét và rút kinh nghiệm.</p> <p>5p</p> <p>CS: Điều hành</p> 
	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 5 Tiết: 10

NS: 29.9.2006: ND: 6.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN**

- Tiếp tục ôn lại một số kỹ năng ĐHĐN đã học
- Trò chơi “Cam — Quýt — Lê”

**\* Chạy ngắn:**

- Ôn đúng vai hướng chạy — xuất phát, ngồi — xuất phát, tư thế sẵn sàng xuất phát.

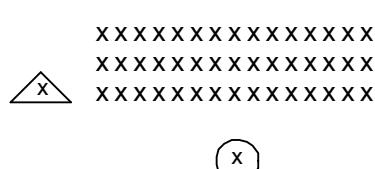
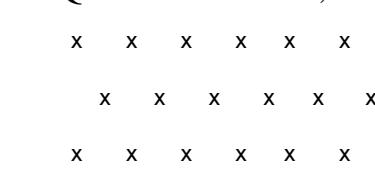
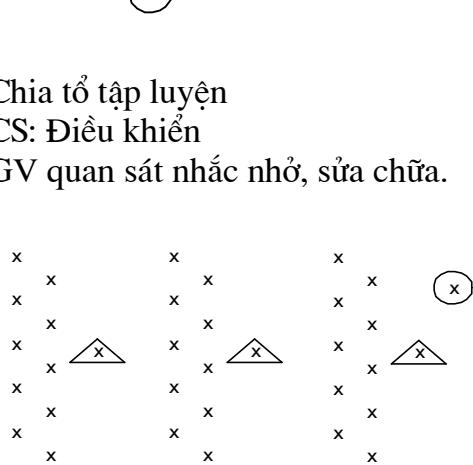
**\* Chạy bền:**

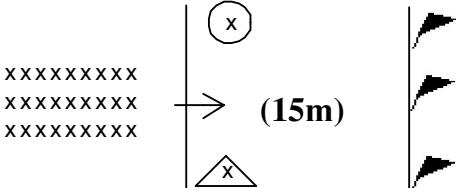
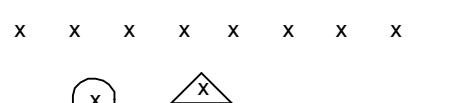
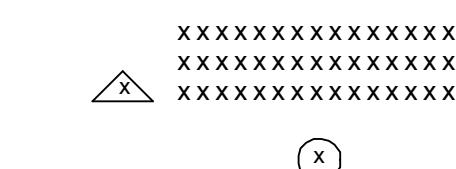
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập họp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II. Khởi động</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập bài TD phát triển chung</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc — ép ngang</li> </ul>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Đội hình đội ngũ.</b> * HS tiếp tục ôn nội dung ĐHĐN cơ bản và nâng cao kỹ năng * Trò chơi “Cam — Quýt — Lê”	33p 10p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa. 

<p><u>2/ Chạy ngắn.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Luyện tập:</li> <li>- Ôn đứng vai hướng chạy — xuất phát, ngồi — xuất phát.</li> <li>- Kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.</li> </ul>	13p	<p>HS luyện tập theo hướng dẫn của GV HS luyện tập theo đội hình: CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi : Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> </ul>	8p	<p>Luyện tập nghiêm túc, đủ số vòng.</p>
<p><b>II. Củng cố</b></p> <p>? Thực hiện kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.</p>	3p	<p>Gọi 3 — 4 HS lên thực hiện lại. GV có nhận xét, sửa sai</p>
<p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập chạy bền vào buổi sáng.</li> </ul>	5p	<p>CS: Điều hành lớp thả lỏng</p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 6 Tiết: 11

NS: 6.10.2006 ND: 10.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN:**

- Đi dép, đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.
- Trò chơi “Cam — Quýt — Lê”

**\* Chạy nhanh:**

- Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng xuất phát.
- Chạy đạp sau

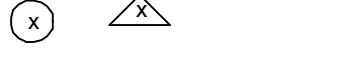
**\* Chạy bền:**

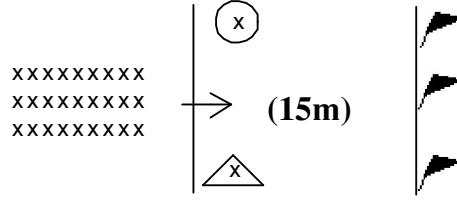
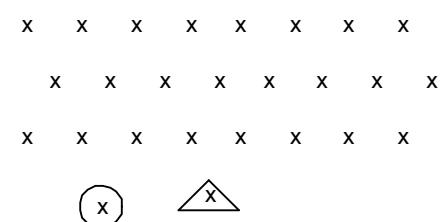
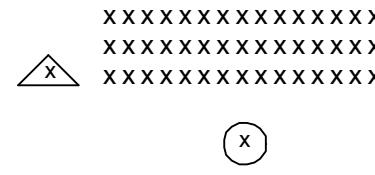
- Hiện tượng thở dốc và cách khắc phục.

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> 1/ <u>Đội hình đội ngũ.</u> * Ôn nội dung ĐHĐN: - Chạy bước nhỏ - Nâng cao đùi - Tư thế sẵn sàng xuất phát * Trò chơi “Cam — Quýt — Lê”	33p 10p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.  

<p><u>2/ Chạy ngắn.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Luyện tập:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn đứng vai hướng chạy — xuất phát, ngồi — xuất phát.</li> <li>- Kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.</li> </ul> </li> </ul>	15p	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<p>* Học kỹ thuật đạp sau ( GV hướng dẫn kỹ thuật cơ bản)</p> <p>CB: Tư thế xuất phát cao.</p> <p>ĐT: Dùng sức của chân sau đạp mạnh xuống đất sao cho chân và thân tạo một đường thẳng chêch với mặt đất một góc <math>&lt;90^{\circ}</math>, chân trước co và nâng cao phối hợp đánh tay</p>		<p>HS nghỉ nhớ cách khắc phục thở dốc GV: Thực hiện ĐT, vừa thực hiện vừa giảng giải, phân tích. Cho HS thực hiện động tác, GV quan sát, sửa chữa.</p>
<p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách khắc phục thở dốc: (GV giới thiệu cho HS nắm được)</li> <li>HT: Thở nhanh, nông, thở bằng miệng. Chạy được khoảng vài trăm mét có HT tức ngực, khó thở, khó vận động. Khắc phục: Giảm tốc độ, hít thở sâu 5-10 lần.</li> </ul>	5p	<p>GV: Giới thiệu cho HS đây là hiện thường bình thường khi luyện tập chạy bền và hướng dẫn cách khắc phục để HS hiểu và áp dụng vào tập luyện.</p>
<p><b>II. Cứng cổ</b></p> <p>? Thực hiện kỹ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát.</p> <p>? Thực hiện kỹ năng đạp sau</p>	3p	<p>Gọi 3 — 4 HS lên thực hiện lại. GV có nhận xét, sửa sai</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập chạy bền vào buổi sáng.</li> </ul>	5p	<p>CS: Điều hành</p> 
		<p>GV cho lớp thả lỏng nhẹ nhàng GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 6 Tiết: 12

NS: 6.10.2006: ND: 13.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN**

- Kiểm tra 15 phút các kỹ năng ĐHĐN, đi đều, đứng lại.

**\* Chạy nhanh:**

- Ôn chạy đạp sau
- Học xuất phát cao — chạy nhanh 40m

**\* Chạy bền:**

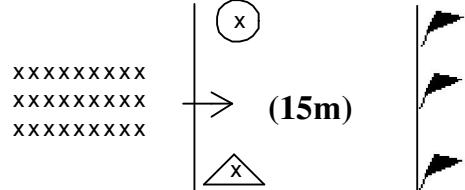
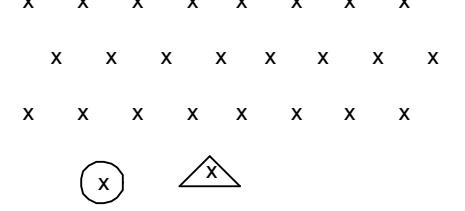
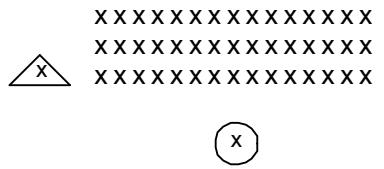
- Tập luyện chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx  ○ △
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x  ○ △
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Đội hình đội ngũ.</b> * Kiểm tra 15p: Các động tác quay Đi đều vòng phải, vòng trái. Yêu cầu thực hiện đúng, đều các động tác	33p 15p	GV gọi HS lần lượt theo danh sách 8 em 1 nhóm CS hô cho HS thực hiện theo sơ đồ  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx  x x x x x x x x  ○ □ ○

<p><u>2/ Chạy ngắn.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Luyện tập:</li> <li>- Ôn chạy đạp sau.</li> </ul>	10p	<p>HS luyện tập theo nhóm GV đến các nhóm quan sát, sửa sai HS luyện tập đồng loạt theo nhịp hô của cán sự</p>
<p>- Học kỹ thuật xuất phát cao — chạy nhanh (GV hướng dẫn HS kỹ thuật cơ bản)</p>	6p	<p>HS luyện tập theo đội hình nước chảy CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> </ul>	2p	<p>Luyện tập nghiêm túc, đủ số vòng.</p>
<p><b>II. Củng cố</b></p> <p>? Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh.</p>	5p	<p>Gọi 3 — 4 HS lên thực hiện lại. GV có nhận xét rút kinh nghiệm</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập chạy bền vào buổi sáng.</li> </ul>		<p>CS: Điều hành</p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 7 Tiết:13

NS:13.10.2006 ND:17.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN**

- Luyện tập kỹ năng ĐHĐN HS còn yếu chuẩn bị cho kiểm tra
- Yêu cầu thực hiện tốt các kỹ năng đó

**\* Chạy nhanh:**

- Ôn trắc chơi phát triển sức nhanh “Lò cò tiếp sức”
- Luyện tập tư thế sẵn sàng xuất phát , xuất phát cao — chạy nhanh 40m

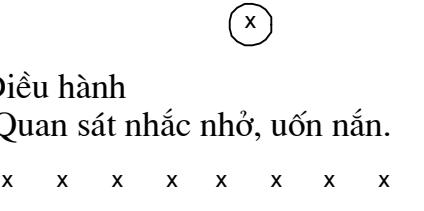
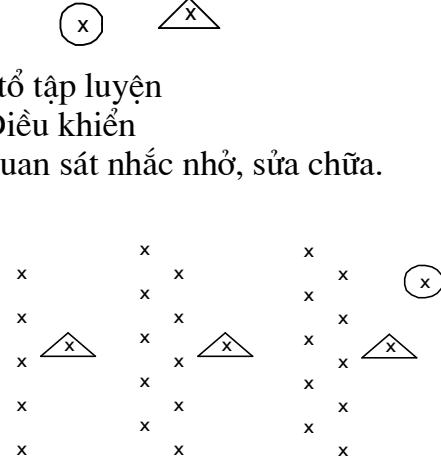
**\* Chạy bền:**

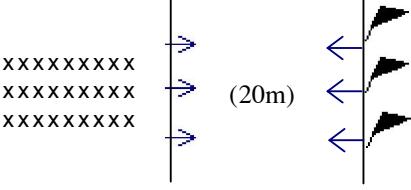
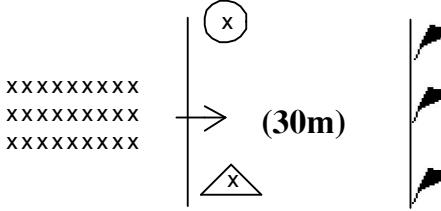
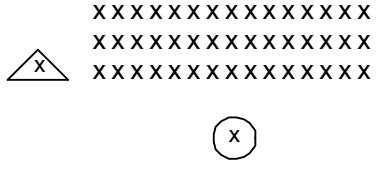
- Tập luyện chạy bền trên địa hình tự nhiên. Giới thiệu hiện tượng đau sút và cách khắc phục

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Đội hình đội ngũ.</b> * Ôn tập các kỹ năng độ hình đội ngũ cơ bản HS còn yếu. Các động tác quay Đi đều thẳng hướng, vòng phải, vòng trái đứng lại.	33p 10p 12p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.   GV đến các nhóm quan sát, sửa sai HS luyện tập đồng loạt theo nhịp hô của cán sự

<p><u>2/ Chạy ngắn.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* TRò chơi: “Lò cò tiếp sức”</li> </ul> <p>* Luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế sẵn sàng xuất phát</li> <li>- Xuất phát cao chạy nhanh 40m</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> <li>- GV giới thiệu cho HS hiện tượng đau sút và cách khắc phục.</li> </ul> <p><b>II. Củng cố</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>? Thực hiện các kỹ năng của ĐH&amp;DN.</li> <li>? Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh.</li> <li>? Thực hiện sẵn sàng xuất phát</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập chạy bền vào buổi sáng.</li> </ul>	<p>3p</p> <p>GV hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi. HS chia nhóm thi đấu dưới hình thức trò chơi</p>  <p>9p</p> <p>HS luyện tập theo đội hình nước chảy HS luyện tập theo đúng kỹ thuật đã hướng dẫn. GV có nhận xét sau mỗi lần tập</p>  <p>8p</p> <p>Luyện tập nghiêm túc, đủ số vòng. Yêu cầu HS ghi nhớ</p> <p>3p</p> <p>Gọi 3 — 4 HS lên thực hiện lại. GV có nhận xét rút kinh nghiệm</p> <p>5p</p> <p>CS: Điều hành điều khiển lớp thả lỏng theo đội hình hàng ngang.  GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 
--	---

Tuần: 7 Tiết: 14

NS: 13.10.2006: ND: 20.10.2006

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* ĐHĐN**

- Luyện tập kỹ năng ĐHĐN HS còn yếu chuẩn bị cho kiểm tra
- Yêu cầu thực hiện tốt các kỹ năng đó

**\* Chạy nhanh:**

- Luyện tập nâng cao kỹ năng bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Xuất phát cao — chạy nhanh 40m — 60m

**\* Chạy bền:**

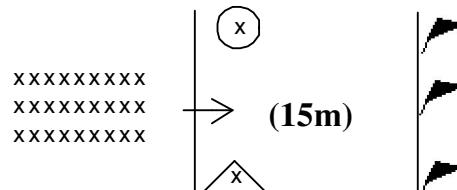
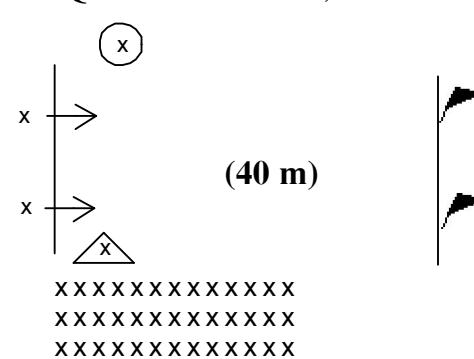
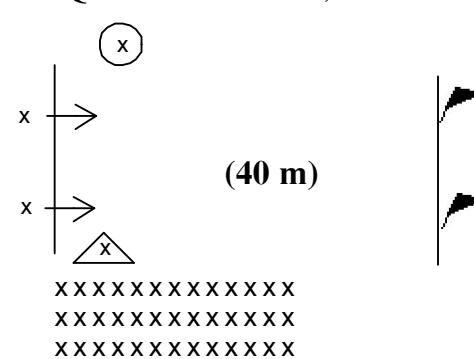
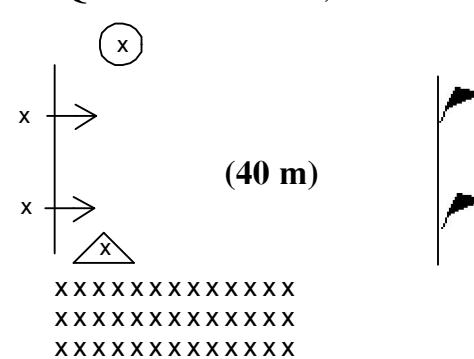
- Tập luyện chạy bền trên địa hình tự nhiên. Giới thiệu hiện tượng đau sút và cách khắc phục

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Đội hình đội ngũ.</b> * Ôn tập các kỹ năng độ hình đội ngũ cơ bản HS còn yếu. Các động tác quay Đi đều thẳng hướng, vòng phải, vòng trái đứng lại. Biến đổi đội hình 0-2-4, 0-3-6-9.	33p 10p 12p	Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.  x  x

<p><u>2/ Chạy ngắn.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Luyện tập:</li> <li>- Kỹ năng chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau</li> </ul> <p>- Xuất phát cao chạy nhanh 40m — 60m</p> <p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>II. Củng cố</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>? Thực hiện các kỹ năng của ĐHĐN.</li> <li>? Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập ĐHĐN chuẩn bị giờ sau kiểm tra.</li> </ul>	<p>5p</p> <p>HS luyện tập theo đội hình nước chảy HS luyện tập theo đúng kỹ thuật đã hướng dẫn. GV có nhận xét sau mỗi lần tập</p>  <p>7p</p> <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  <p>8p</p> <p>Luyện tập nghiêm túc, đủ số vòng và đảm bảo an toàn.</p> <p>3p</p> <p>Gọi 4-5 HS lên thực hiện lại. GV gọi 1 số HS khác nhận xét. CS: Điều hành</p>  <p>5p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 
--	---

Tuần:8 Tiết:15

NS:20.10.2006: ND:24.10.2006

**KIỂM TRA ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ****I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra đội hình đội ngũ (Tư thế nghiêm, nghỉ, chào, quay trái, phải, sau, giậm chân tại chỗ, đi đều, đứng lại, đổi chân khi sai nhịp)
- Qua giờ kiểm tra đánh giá được tác phong, việc rèn luyện tư thế của các em HS

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ổn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x   
<b>B/ Phần cơ bản</b> <b>1. Nội dung, hình thức, cách tính điểm:</b> * <i>Nội dung kiểm tra</i> - Đứng nghiêm, nghỉ, quay trái, phải, sau, chào: - Giậm chân tại chỗ, đi đều, đứng lại, đổi chân khi sai nhịp <b>Thang điểm:</b> - Loại Gói: Thực hiện chính xác các tư thế, không mắc lỗi ở tất cả các	33p 8p	GV đưa ra nội dung kiểm tra và dành thời gian cho HS ôn tập lại     GV thống nhất thang điểm cho HS nắm được

<p>đồng tác</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Loại Khá: Thực hiện chính xác các tư thế, mắc lối nhỏ ở một số đồng tác</li> <li>- Loại Đạt: Thực hiện tương đối chính xác tư thế, mắc từ 2-3 lối trong các động tác</li> <li>- Loại Chưa đạt: Tư thế không chính xác, động tác thực hiện còn sai nhiều</li> </ul> <p><b>2. Tiến hành kiểm tra.</b></p> <p>Kiểm tra theo nội dung.</p> <p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ kiểm tra và công bố điểm trước lớp</li> <li>- Thông kê điểm</li> </ul> <table border="1" data-bbox="192 1417 747 1689"> <thead> <tr> <th rowspan="2">LỚP</th><th rowspan="2">SĨ SỐ</th><th colspan="9">ĐIỂM</th><th rowspan="2">Đ T B</th><th rowspan="2">T T B</th></tr> <tr> <th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>1 0</th><th>D T B</th><th>T T B</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7A<sub>1</sub></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>7A<sub>2</sub></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>K7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									Đ T B	T T B	4	5	6	7	8	9	1 0	D T B	T T B	7A <sub>1</sub>													7A <sub>2</sub>													K7													<p>25p</p> <p>GV gọi HS lần lượt theo danh sách 8 em 1 nhóm</p> <p>CS hô cho HS thực hiện theo sơ đồ</p> <p style="text-align: center;">xxxxxx xxxxxx xxxxxx</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">△ x      □      ○ x</p> <p>Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần</p> <p>Yêu cầu các em đã kiểm tra xong phải nghiêm túc và trật tự</p> <p>5p</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">○ x      △ x</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">xxxxxx xxxxxx xxxxxx</p> <p style="text-align: center;">△ x      ○ x</p>
LỚP			SĨ SỐ	ĐIỂM										Đ T B	T T B																																															
	4	5		6	7	8	9	1 0	D T B	T T B																																																				
7A <sub>1</sub>																																																														
7A <sub>2</sub>																																																														
K7																																																														

Tuần: 8 Tiết: 16

NS: 20.10.2006: ND: 27.10.2006

**CHẠY NHANH - TD PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* Chạy nhanh:**

- Trò chơi “Lò cò tiếp sức”

**\* TD phát triển chung**

- Học các động động tác : Vươn thở, tay

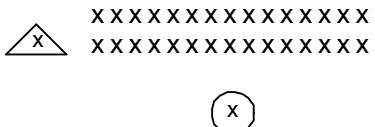
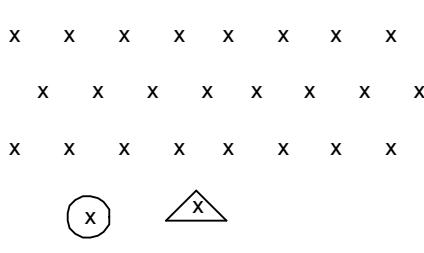
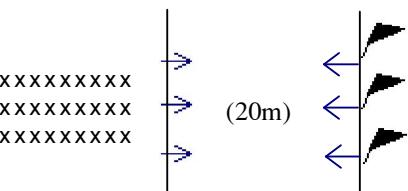
**\* Chạy bền:**

- Trò chơi: “Người thừa thứ 3”

**II/ Địa điểm □ Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc — ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Chạy nhanh.</b> * Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”	33p 7p	GV: Hướng dẫn cách chơi, luật chơi và điều khiển HS chơi. 
<b>2/ TD phát triển chung</b> * Vươn thở	15p	GV tập mẫu và phân tích động tác. HS quan sát và luyện tập theo GV

<p>* Tay:</p> <p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: “ Người thừa thứ 3”</li> </ul> <p><b>II. Củng cố</b></p> <p>? Thực hiện 2 động tác đã học của bài TD phát triển chung</p> <p style="text-align: center;"><b>C. PHÂN KẾT THÚC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ</li> <li>- GV nhận xét chung giờ học</li> <li>- Về nhà luyện tập chạy bền.</li> </ul>	<p>x    x    x    x    x    x    x    x  x    x    x    x    x    x    x    x  x    x    x    x    x    x    x    x  (x)</p> <p>Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.</p> <p>7p    GV tiếp tục hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi</p> <p>x    x    x    x    x  x    x    x    x    x  (x)</p> <p>4p    Gọi 4-5 HS lên thực hiện lại. GV gọi 1 số HS khác nhận xét.</p> <p>5p    CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p>x    x    x    x    x    x    x    x  x    x    x    x    x    x    x    x  x    x    x    x    x    x    x    x  (x)    (x)</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x x x x x x x  (x)</p>
---	---

**CHẠY NHANH - TD PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* Chạy nhanh:**

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m

**\* TD phát triển chung**

- Ôn các động động tác : Vươn thở, tay; Học động tác : Chân, lườn

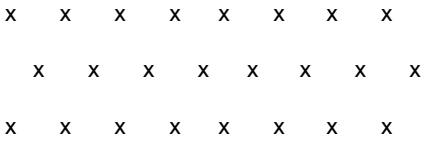
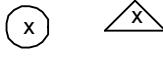
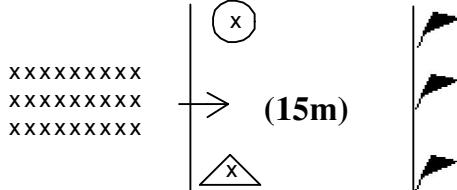
**\* Chạy bền:**

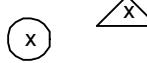
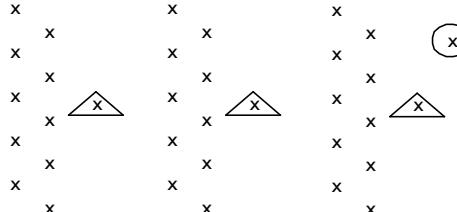
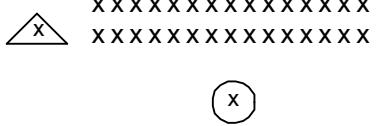
- Luyện tập chạy bền

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I. Ôn định</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II. Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.    
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>I. Bài mới:</b> <b>1/ Chạy nhanh.</b> * Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m	33p 10p	HS luyện tập theo đội hình nước chảy CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>2/ TD phát triển chung</b>	15p 5p	CS điều khiển lớp tập.

* Ôn động tác Vươn thở, Tay		x x
* Học động tác:	10p	
- Chân:		GV tập mẫu và phân tích động tác. HS quan sát và luyện tập theo GV Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.
- Lườn:	8p	
<u>3/ Chạy bền.</u>		HS luyện tập theo nhóm
- Luyện tập trên địa hình tự nhiên	3p	
<b>II. Củng cố</b>		
? Thực hiện 4 động tác đã học của bài TD phát triển chung	5p	Gọi 4-5 HS lên thực hiện lại. GV gọi 1 số HS khác nhận xét.
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>		CS: Điều hành lớp thả lỏng.
- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ		
- GV nhận xét chung giờ học		
- Về nhà luyện tập chạy bền.		
		GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.
		

Tuần: 9    Tiết: 18

NS: 27.10.2006:    ND: 4.11.2006

**CHẠY NHANH - TD PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* Chạy nhanh:**

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m
- \* TD phát triển chung

- Ôn các động động tác : Vươn thở, tay, Chân, lườn

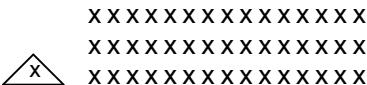
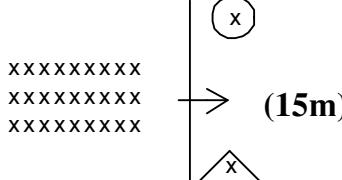
**\* Chạy bền:**

- Trò chơi “ Người thừa thứ 3”

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I. Ôn định</b>	7p 2p  5p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung    
<b>II. Khởi động</b>		
- Chạy nhẹ nhàng - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang		CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.    
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>		
<b>I. Bài mới:</b>	33p	HS luyện tập theo đội hình nước chảy
<b>1/ Chạy nhanh.</b>	10p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.   
<b>2/ TD phát triển chung</b>	15p	HS chia nhóm luyện tập

\* Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn:

### 3/ Chạy bền.

- Trò chơi “Người thừa thứ 3”

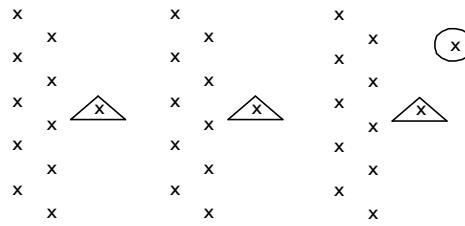
### II. Củng cố

? Thực hiện 4 động tác đã học của bài TD phát triển chung

#### C. PHẦN KẾT THÚC

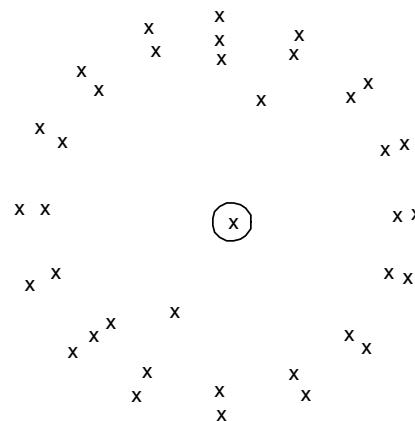
- HS thả lỏng nhẹ nhàng tại chỗ
- GV nhận xét chung giờ học
- Về nhà luyện tập chạy bền.

CS: Điều khiển  
GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.



8p

Cho các nhóm thi với nhau. Có nhận xét và rút kinh nghiệm cho từng nhóm  
GV hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi

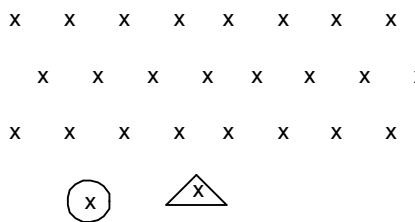


3p

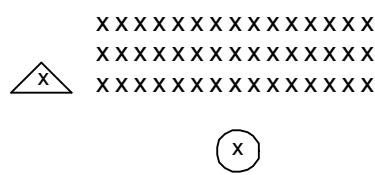
Gọi 4-5 HS lên thực hiện lại. GV gọi 1 số HS khác nhận xét.

5p

CS: Điều hành lớp thả lỏng.



GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



## **CHẠY NHANH - TD PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY BỀN**

### **I/ Mục tiêu:**

#### \* **Chạy nhanh:**

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m

#### \* **TD phát triển chung**

- Ôn các động động tác : Vươn thở, tay, Chân, lườn

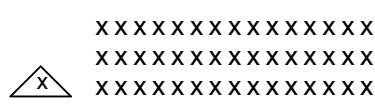
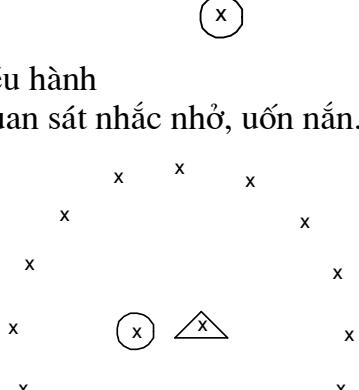
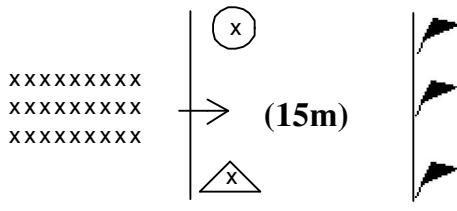
#### \* **Chạy bền:**

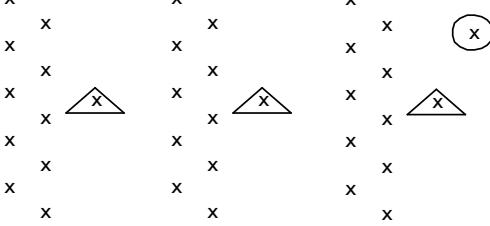
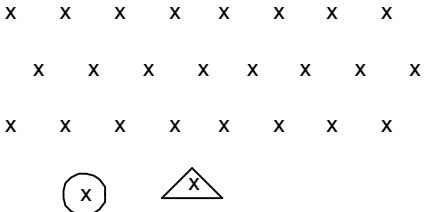
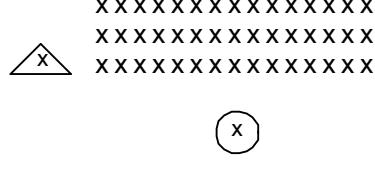
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

### **II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

### **III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khoi dong</b> - Chạy nhẹ nhàng - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Chạy nhanh.</b> * Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m	33p 10p	HS luyện tập theo đội hình nước chảy CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  

<p><u>2/ TD phát triển chung</u></p> <p>* Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn:</p>	15p	<p>Chia tổ tập luyện CS: Điều khiển GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <p>- Luyện tập chạy bền: Nam 400m; Nữ 300m</p>	8p	<p>GV điều khiển HS tập theo tốp, mỗi tốp 10 HS, nhắc nhở ý thức, cách thở, phân phối sức và hồi tĩnh sau khi chạy.</p>
<p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét: Chạy 60m chuẩn bị kiểm tra</p>	<p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	<p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

## KIỂM TRA CHẠY NHANH

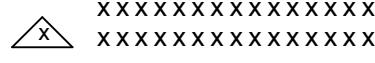
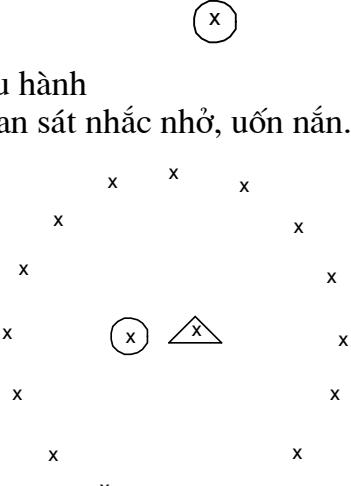
### I/ Mục tiêu:

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy ngắn 60m
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng sức nhanh và sự chú ý tập trung cao độ của từng HS.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc và đảm bảo an toàn

### II/ Địa điểm - Phương tiện

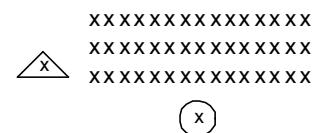
- Đường chạy bãi sạch, phẳng.

### III/ Tiến trình dạy học

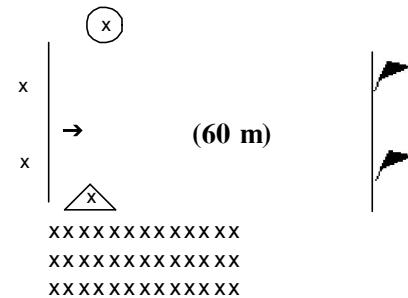
NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<p><b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p><b>I.Nhận lớp:</b></p> <p><b>II.Khoi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập bài TD phát triển chung</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc - ép ngang</li> </ul>	7p 2p 5p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p>  <p>xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx</p> <p>(x)</p> <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  <p>x x x x x x x x x x x x x x x</p>
<p><b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b></p> <p><b>1/ HS luyện tập:</b> HS luyện tập luyện tập ở quãng đường 30m và 60m trước khi kiểm tra</p> <p><b>2/ Nội dung kiểm tra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra thành tích chạy nhanh trên quãng đường 60m</li> <li>* <b>Thang điểm:</b></li> <li>- <b>9-10:</b> Đúng kỹ thuật cả 4 giai đoạn: Thời gian là : Nam 9.5s; Nữ 10.4s</li> <li>- <b>7-8:</b> Kỹ thuật 4 giai đoạn khá đúng: Thời gian Nam: 10.2s; Nữ 11.2s.</li> </ul>	33p 5p 2p	<p>33p 5p</p> <p>GV cho HS luyện tập trước khi kiểm tra. * GV đưa ra nội dung và yêu cầu kiểm tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra lần lượt theo danh sách Nam và Nữ riêng, mỗi nhóm 2 em</li> <li>- Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần</li> </ul>

- **5-6:** Sai nhỏ 1 — 2 giai đoạn : Thời gian: Nam: 11.0s; Nữ: 11.9s
- **3-4:** Kỹ thuật chưa đúng, Thời gian trên mức đạt:  
\* Tiến hành kiểm tra

26p



GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS.  
HS kiểm tra theo đội hình dưới:



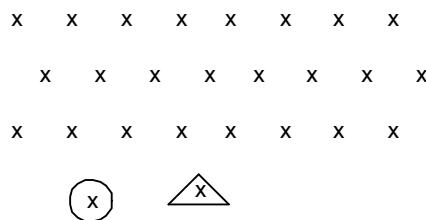
Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và nghiêm túc

- C. PHÂN KẾT THÚC**
1. Hồi tĩnh:
    - Rũ chân, rũ tay
    - Hít thở sâu

5p

2p

CS: Điều hành lớp thả lỏng.



2. HDVN - Nhận xét:
 

Nhận xét thông báo điểm

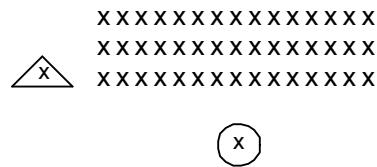
Tiếp tục luyện tập chạy bền

Ôn bài TD phát triển chung

Thống kê điểm

3p

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.



LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	1	0	D T B	T T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* TD phát triển chung
  - Ôn các động động tác : Vươn thở, tay, Chân, lườn; Học động tác Bụng và phối hợp.
- \* Bật nhảy:
  - Ôn các động tác : Chạy tại chỗ, đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau

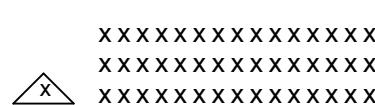
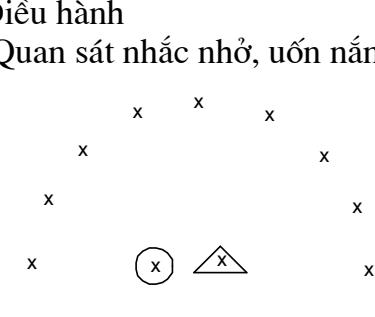
**\* Chạy bền:**

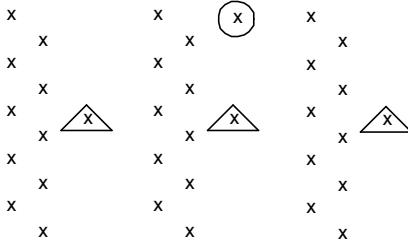
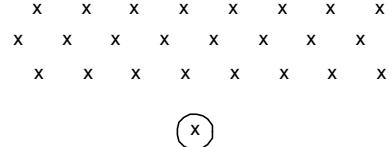
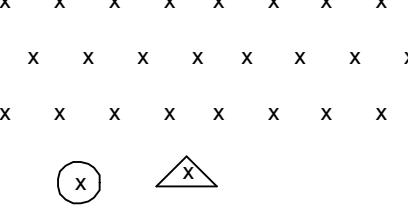
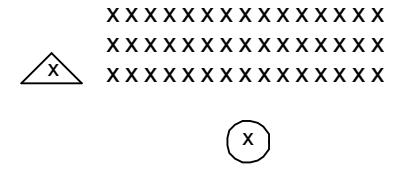
- Trò chơi: Chạy vòng số 8

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhẹ nhàng</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc ép ngang</li> </ul>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ TD phát triển chung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn:</li> <li>* Học động tác Bụng:</li> </ul> <p>Động tác phối hợp:</p>	33p 13p	GV tập mẫu, phân tích động tác cho HS quan sát HS tập theo GV và theo nhịp đếm của lớp trưởng Dàn đội hình theo nhóm luyện tập

12p	<p>2/ <u>Bật nhảy:</u>            Các động tác bổ trợ: Chạy tại chỗ, Đá lăng trước, ngang, sau:</p>	
8p	<p><u>3/ Chạy bền.</u>            - Trò chơi: Chạy vòng số 8</p>	<p>Có nhận xét và rút kinh nghiệm cho từng nhóm.            GV tập trước, HS tập đồng loạt theo GV</p> 
5p 3p	<p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <p>1. Hồi tĩnh:            - Rũ chân, rũ tay            - Hít thở sâu            - Lắc đùi, lắc bắp chân.</p>	<p>GV chia nhóm và tổ chức cho HS chơi trò chơi</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> 
2p	<p>2. HDVN - Nhận xét:            - Các động tác bài TD phát triển chung            - Các động tác bổ trợ bật nhảy            - Chạy bền 300-400m</p>	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 11 Tiết:22

NS:10.11.2006 ND:17.11.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* TD phát triển chung

- Ôn các động động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phối hợp.

\* Bật nhảy:

- Luyện tập các động tác : Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau, nâng cao đùi:

Trò chơi: “Khéo vương chân”

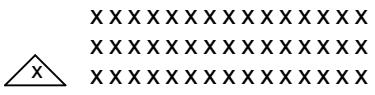
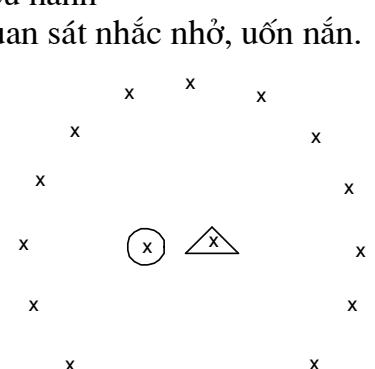
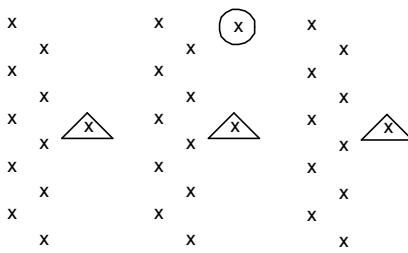
**\* Chạy bền:**

- Trò chơi: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b> <b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	7p 2p 5p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung    CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ TD phát triển chung</b>  * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp:	33p 13p	HS chia nhóm luyện tập Dàn đội hình theo nhóm luyện tập  

<p>2/ Bật nhảy: Luyện tập các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, ngang, sau, nâng cao đùi</p>	12p	<p>GV đến các nhóm nhận xét rút kinh nghiệm cho từng nhóm.</p> <p>GV tập trước, HS tập đồng loạt theo nhịp đếm của GV</p> <pre> x   x   x   x   x   x   x   x x   x   x   x   x   x   x   x x   x   x   x   x   x   x   x </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p>
<p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền: Nam 400m; Nữ 300m</li> </ul>	8p	<p>HS chia nhóm luyện tập. Yêu cầu luyện tập đủ số vòng, phân phối đều sức và đảm bảo an toàn.</p>
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
<p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul>	3p	<p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <pre> x   x   x   x   x   x   x   x x   x   x   x   x   x   x   x x   x   x   x   x   x   x   x </pre> <p style="text-align: center;">(x)      (x)</p>
<p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác bài TD phát triển chung</li> <li>- Các động tác bổ trợ bật nhảy</li> <li>- Chạy bền 300-400m</li> </ul>	2p	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>
		<pre> xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p>

Tuần: 12 Tiết:23

NS:17.11.2006: ND:21.11.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* TD phát triển chung

- Ôn các động động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phối hợp. Học động tác Thăng bằng, Nhảy

\* Bật nhảy:

- Ôn các động tác : Chạy tại chỗ, đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau

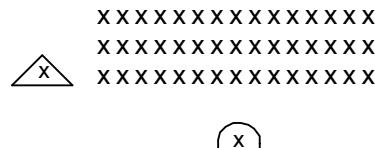
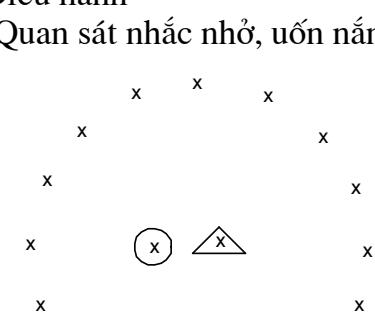
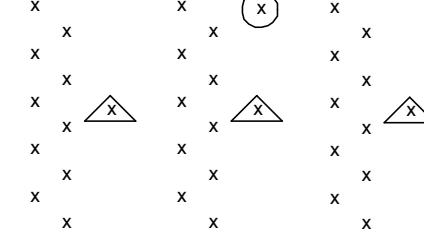
**\* Chạy bền:**

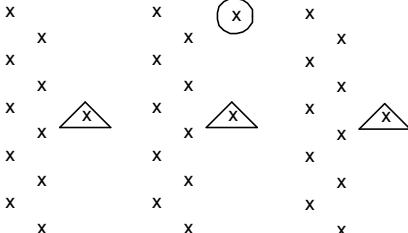
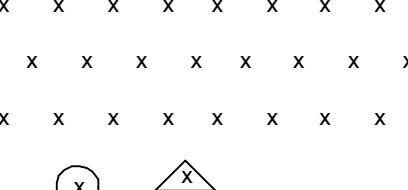
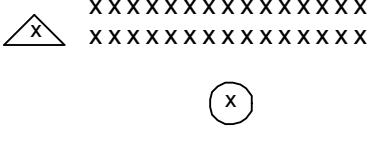
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khoi dong</b>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>		
<b>1/ TD phát triển chung</b>	33p 13p	HS chia nhóm luyện tập  
* Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn:Bụng, Phối hợp		
* Học mới: Động tác Thăng bằng:		GV tập mẫu, phân tích động tác cho HS quan sát

		HS tập theo GV và theo nhịp đếm của lớp trưởng
Động tác Nhảy:		x 
2/ Bật nhảy: Ôn các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, ngang, sau, nâng cao gối.	12p	Dàn đội hình theo nhóm luyện tập Có nhận xét và rút kinh nghiệm cho từng nhóm. 
3/ Chạy bền. - Luyện tập chạy bền: Nam 400m; Nữ 300m	8p	Lớp trưởng đếm HS tập đồng loạt HS chia nhóm luyện tập. Yêu cầu luyện tập đủ số vòng, phân phối đều sức và đảm bảo an toàn.
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
1. Hồi tĩnh: - Rũ chân, rũ tay - Hít thở sâu - Lắc đùi, lắc bắp chân.	3p	CS: Điều hành lớp thả lỏng. 
2. HDVN - Nhận xét: - Các động tác bài TD phát triển chung - Các động tác bổ trợ bật nhảy - Chạy bền 300-400m	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học. 

Tuần: 12 Tiết:24

NS:17.11.2006: ND:24.11.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* TD phát triển chung

- Ôn các động động tác : Vươn thở, tay, Chân, lườn, Bụng và phổi hợp Thăng bằng, nhảy

\*Bật nhảy:

- Luyện tập các động tác : Đá lăng chân ra trước, ra sau: Trò chơi: “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”

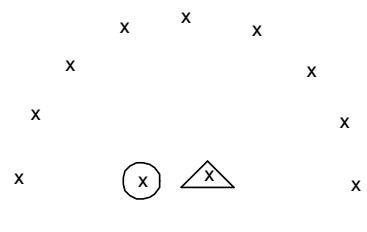
**\* Chạy bền:**

- Trò chơi: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhân lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   
<b>II.Khoi dong</b>  - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>  <b>1/ TD phát triển chung</b>  * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn, Bụng, Phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy	33p 13p	HS chia nhóm luyện tập Dàn đội hình theo nhóm luyện tập GV đến các nhóm nhận xét rút kinh nghiệm cho từng nhóm.

<p><b>2/ Bật nhảy:</b></p> <p>Luyện tập các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau.</p> <p>- Trò chơi: Nhảy vào vòng tiếp sức</p> <p><b>3/ Chạy bền.</b></p> <p>- Luyện tập chạy bền: Nam 500m; Nữ 400m</p> <p style="text-align: center;"><b>C. PHÂN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác bài TD phát triển chung</li> <li>- Các động tác bổ trợ bật nhảy</li> <li>- Chạy bền 300-400m</li> </ul>	<p>12p</p> <p>GV tập trước , HS tập đồng loạt theo nhịp đếm của GV</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>GV tổ chức cho HS chơi trò chơi</p> <p style="text-align: center;">(30m)</p> <p>HS chia nhóm luyện tập. Yêu cầu luyện tập đủ số vòng.</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">(x)</p>
---	---

Tuần: 13 Tiết: 25

NS: 24.11.2006 ND: 28.11.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* TD phát triển chung

- Ôn các động động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy: Học động tác Điều hoà
- Bồi dưỡng tư thế động tác và tác phong chính xác cho HS

\* Bật nhảy:

- Tập các động tác : Đá lăng chân ra trước, ra sau, đà 1 bước đá lăng
- Trò chơi: Lò cò chơi gà

**\* Chạy bền:**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ TD phát triển chung</b> * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn:Bụng, Phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy	33p 13p	HS chia nhóm luyện tập  x x x x x x x x

<p>* Học động tác Điệu hoà</p> <p>2/ Bật nhảy: Tập các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau, đà 1 bước đá lăng</p> <p>- Trò chơi: Lò cò chơi gà</p> <p><u>3/ Chạy bền.</u></p> <p>- Luyện tập chạy bền: Nam 400m; Nữ 300m</p> <p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác bài TD phát triển chung</li> <li>- Các động tác bổ trợ bật nhảy</li> <li>- Chạy bền 300-400m</li> </ul>	<p>12p</p> <p>8p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	<p>GV tập mẫu, phân tích động tác cho HS quan sát</p> <p style="text-align: center;">x  ()</p> <p>HS tập theo GV và theo nhịp đếm của lớp trưởng</p> <p>Dàn đội hình theo nhóm luyện tập</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>Có nhận xét và rút kinh nghiệm cho từng nhóm.</p> <p>GV làm mẫu động tác mới.</p> <p>Lớp trưởng đếm HS tập đồng loạt</p> <p>GV hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi.</p> <p>HS chia nhóm luyện tập. Yêu cầu luyện tập đủ số vòng, phân phối đều sức và đảm bảo an toàn.</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;">x  ()</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">xxxxxx xxxxxx xxxxxx  ()</p>
---	--	--

Tuần: 13 Tiết: 26

NS: 24.11.2006:

ND: 1.12.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* TD phát triển chung**

- Ôn các động động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà
- Bồi dưỡng tư thế động tác và tác phong chính xác cho HS

**\* Bật nhảy:**

- Tập các động tác : Đá lăng chân ra trước, ra sau, đà 1 bước đá lăng: Đà 1,3 bước giảm nhảy bằng 1 chân vào đệm

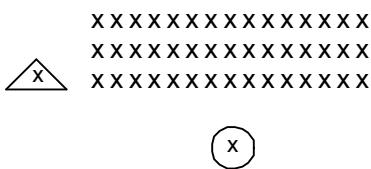
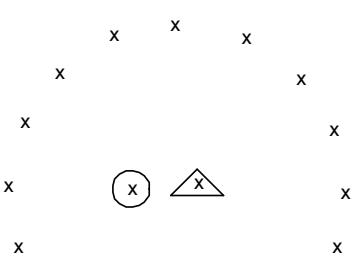
**\* Chạy bền:**

- Trò chơi: Người thừa thứ 3

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhân lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ TD phát triển chung</b> * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn: Bụng, Phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà	33p 13p	HS tập theo GV và theo nhịp đếm của lớp trưởng Dàn đội hình theo nhóm luyện tập

	12p	<p>Tập hợp các nhóm lại và cho các nhóm thi với nhau Có nhận xét và rút kinh nghiệm cho từng nhóm. Lớp trưởng đếm HS tập đồng loạt</p> <p style="text-align: center;">   </p> <p>GV làm mẫu động tác mới.</p> <p style="text-align: center;">   </p>
2/ Bật nhảy:		
Tập các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau, đà 1 bước đá lăng - Luyện tập đà 1, 3 bước giậm nhảy 1 chân vào đệm		
3/ Chạy bền.	8p	<p>- Trò chơi: Người thừa thứ 3</p> <p>GV hướng dẫn và tổ chức cho HS chơi trò chơi.</p>
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
1. Hồi tĩnh: - Rũ chân, rũ tay - Hít thở sâu - Lắc đùi, lắc bắp chân.	3p	<p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;">   </p>
2. HDVN - Nhận xét: - Các động tác bài TD phát triển chung - Các động tác bổ trợ bật nhảy - Chạy bền 300-400m	2p	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">   </p>

Tuần: 14 Tiết: 27

NS: 1.12.2006:

ND: 5.12.2006

**TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:****\* TD phát triển chung**

- k
- Bồi dưỡng tư thế động tác và tác phong chính xác cho HS

**\*Bật nhảy:**

- Tập các động tác : Đá lăng chân ra trước, ra sau, đà 1 bước đá lăng: Đà 1,3 bước giảm nhảy bằng 1 chân vào đệm

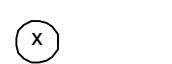
**\* Chạy bền:**

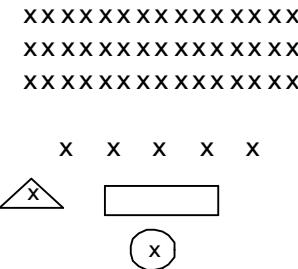
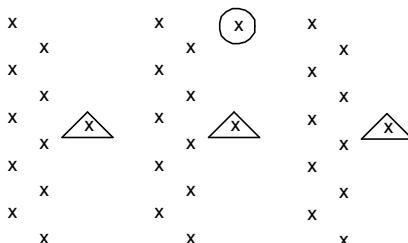
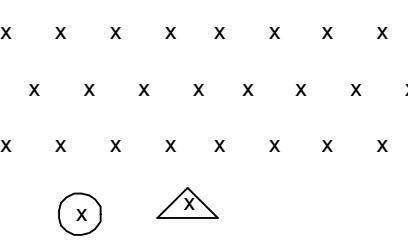
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>  <b>II.Khởi động</b> - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	7p 2p 5p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ TD phát triển chung</b>  Kiểm tra 15 phút Nội dung: 3 trong 9 động tác đã học Hình thức: 3 - 5 HS một đợt, mỗi HS được KT 1 lần. Yêu cầu: Tập đúng, đều các động tác đã học. Tùy theo mức độ thực hiện động tác của HS mà GV cho điểm.	33p 15p	GV phổ biến hình thức nội dung, yêu cầu kiểm tra CS điều khiển, GV quan sát cho điểm

		
2/ Bật nhảy:	10p	<p>Tập các động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau, đà 1 bước đá lăng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập đà 1,3 bước giậm nhảy 1 chân vào đếm</li> </ul>
3/ Chạy bền.	8p	<p>HS tập theo GV và theo nhịp đếm của lớp trưởng</p> <p>Dàn đội hình theo nhóm luyện tập</p>  <p>GV đến các nhóm và có nhận xét rút kinh nghiệm cho từng nhóm.</p> <p>Lớp trưởng đếm HS tập đồng loạt</p>
1. Hồi tĩnh:	5p	HS luyện tập luyện tập lần lượt theo nhóm
- Rũ chân, rũ tay	3p	CS: Điều hành lớp thả lỏng.
- Hít thở sâu		
- Lắc đùi, lắc bắp chân.		
2. HDVN - Nhận xét:		
- Các động tác bài TD phát triển chung		
- Các động tác bổ trợ bật nhảy		
- Chạy bền 300-400m		

## TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

### I/ Mục tiêu:

#### \* TD phát triển chung

- Hoàn thiện các động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà. Yêu cầu luyện tập đúng biên độ động tác.
- Bồi dưỡng tư thế động tác và tác phong chính xác cho HS

#### \* Bật nhảy:

- Tập bật xa : Đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào đệm

#### \* Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

### II/ Địa điểm - Phương tiện

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

### III/ Tiến trình dạy học

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<u>II.Khoi động</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập bài TD phát triển chung</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc - ép ngang</li> </ul>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>1/ TD phát triển chung</u> * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà	33p 15p	Dàn đội hình theo nhóm luyện tập GV đến các nhóm và có nhận xét rút kinh nghiệm cho từng nhóm.

2/ <u>Bật nhảy:</u> Tập bật xa: - Luyện tập đà 3 bước giậm nhảy 1 chân vào đệm	10p	Tập hợp lớp và tập đồng loạt.  
<u>3/ Chạy bền.</u> - Luyện tập chạy bền Nam 500m, Nữ 400m	8p	GV tập trước 1 lần cho HS quan sát HS luyện tập luyện tập lần lượt theo nhóm. GV nhận xét từng em  HS luyện tập theo nhóm
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>  1. Hồi tĩnh: - Rũ chân, rũ tay - Hít thở sâu - Lắc đùi, lắc bắp chân.	5p 3p	CS: Điều hành lớp thả lỏng.  
2. HDVN - Nhận xét: - Các động tác bài TD phát triển chung - Bật xa, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng - Chạy bền 300-400m	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hóng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.  

## TD PHÁT TRIỂN CHUNG - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

### I/ Mục tiêu:

\* **TD phát triển chung**

Hoàn thiện các động tác : Vươn thở, Tay, Chân, lườn, Bụng và phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà. Yêu cầu luyện tập theo nhịp điệu động tác.

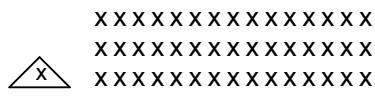
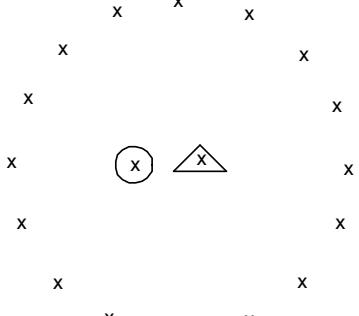
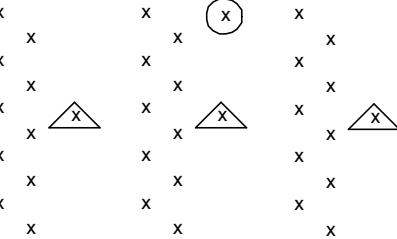
\***Bật nhảy:** Trò chơi: Khéo vuông chân và Nhảy vào vòng trò tiếp sức

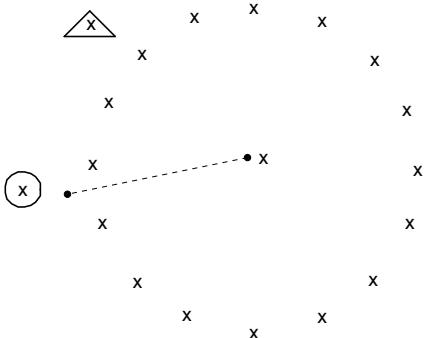
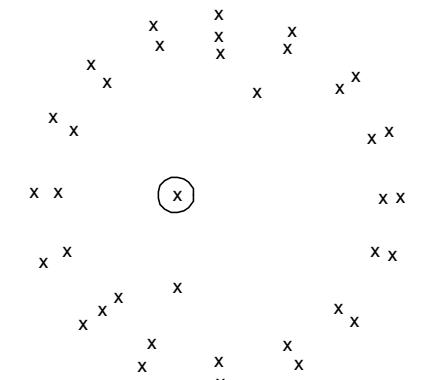
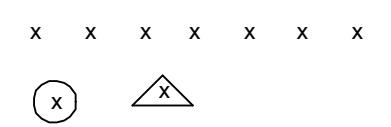
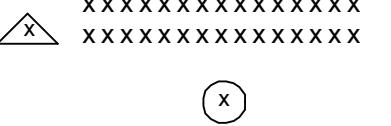
\* **Chạy bền:** Trò chươi: Người thừa thứ 3

### II/ Địa điểm - Phương tiện

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

### III/ Tiến trình dạy học

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<u>II.Khởi động</u> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>1/ TD phát triển chung</u> * Ôn động tác Vươn thở, Tay Chân, Lườn, Bụng, Phổi hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà	33p 13p	Dàn đội hình theo nhóm luyện tập GV đến các nhóm và có nhận xét rút kinh nghiệm cho từng nhóm. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>

<p>2/ Bật nhảy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Trò chơi:</li> <li>- Khéo vường chân</li> <li>- Nhảy vào vòng tròn tiếp sức</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bên.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: Người thừa thứ 3</li> </ul> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác bài TD phát triển chung chuẩn bị kiểm tra.</li> </ul>	<p>12p</p> <p>GV hướng dẫn và điều khiển HS chơi</p>  <p>8p</p> <p>GV hướng dẫn và điều khiển HS chơi</p>  <p>5p</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p> <p>3p</p> <p>2p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>  
--	---

Tuần: 15 Tiết:30

NS:8.12.2006:

ND:15.12.2006

**KIỂM TRA BÀI TD PHÁT TRIỂN CHUNG****I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra bài thể dục từ động tác 1-9
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng rèn luyện tư thế và ý thức luyện tập của từng HS.
- Bồi dưỡng tư thế tác phong chính xác cho HS

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhân lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx  △ X
<b>II.Khoi dong</b>  - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Nội dung kiểm tra</b> - Kiểm tra 9 động tác bài thể dục với cờ. <b>2/ Hình thức yêu cầu:</b> Kiểm tra theo tốp 5 HS, mỗi HS được kiểm tra 1 lần Yêu cầu HS thực hiện đúng động tác , biên độ, đều, đẹp <b>* Thang điểm:</b> - <b>Điểm 9-10:</b> Hoàn thiện cả 9 động tác của bài và đẹp - <b>Điểm 7-8:</b> Thực hiện đúng cả 9 động tác, nhưng chưa đẹp. - <b>Điểm 5-6:</b> Có 1-2 động tác sai, 7 động	33p	GV thông báo nội dung, yêu cầu và cách tính điểm để học sinh nắm và thực hiện  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx  △ X  ○ X

tác còn lại thực hiện tương đối chính xác

- **Điểm 3-4:** Có 3 động tác tập sai trớn lên:

3/ Tiến hành kiểm tra:

### C. PHÂN KẾT THÚC

1. Hồi tĩnh:

- Rũ chân, rũ tay
- Hít thở sâu
- Lắc đùi, lắc bắp chân.

2. HDVN - Nhận xét:

Nhận xét thông báo điểm

Thống kê điểm

LỚP	SỐ SỐ	ĐIỂM								
		4	5	6	7	8	9	1 0	ĐTB	TTB
7A <sub>1</sub>										
7A <sub>2</sub>										
K7										

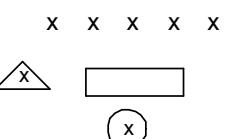
5p

2p

3p

GV tiến hành kiểm tra cùng với sự giúp đỡ của CS.

xxxxxxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxxxxxx



CS: Điều hành lớp thả lỏng.

x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
(x)      (x)

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hóng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.

xxxxxxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxxxxxx



**CHẠY NHANH****I/ Mục tiêu:**

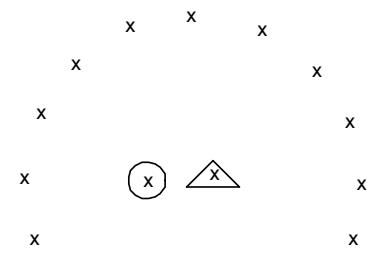
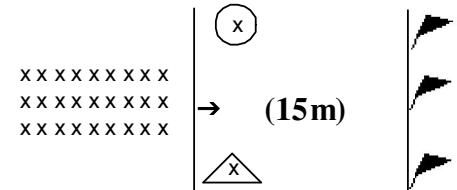
- Luyện tập 1 số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực:

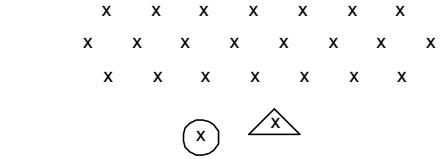
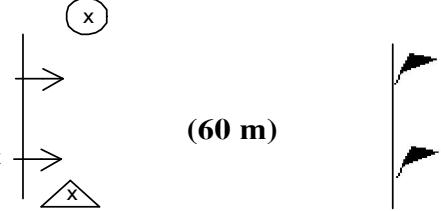
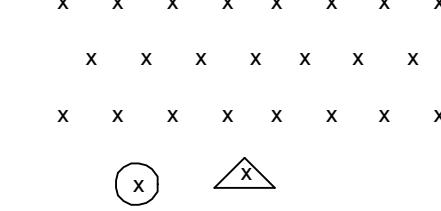
Luyện tập kỹ thuật: Xuất phát cao chạy nhanh 30m

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> * Luyện tập 1 số động tác bổ trợ nhằm phát triển sức nhanh - Chạy bước nhỏ - Nâng cao đùi - Chạy đập sau  - Đánh tay tại chỗ	33p 10p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 

<p>* Luyện tập kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 60m</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> <li>- Lắc đùi, lắc bắp chân.</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác bổ trợ chạy nhanh</li> <li>- Chạy nhanh 60m</li> </ul>	<p>23p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	 <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  <p>(60 m)</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng. GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 
--	--	--

Tuần: 16 Tiết:32

NS:15.12.2006 ND:26.12.2006

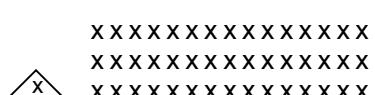
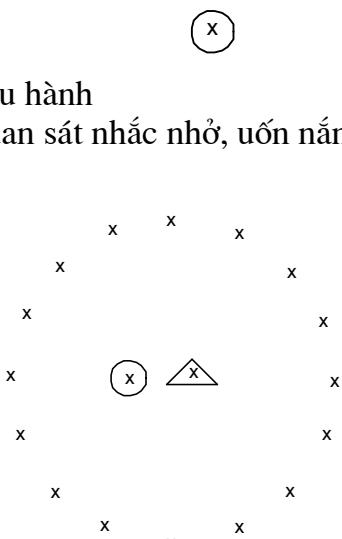
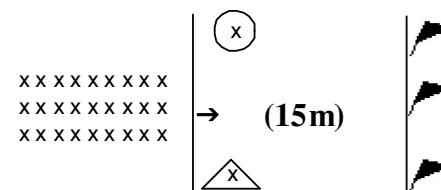
**CHẠY NGẮN****I/ Mục tiêu:****\* Chạy ngắn:**

- Các động tác bổ trợ chạy ngắn, trò chơi, xuất phát thấp chạy nhanh 60m
- Yêu cầu HS tích cực thực hiện các động tác bổ trợ, phối hợp các giai đoạn trong kỹ thuật chạy ngắn, tăng thành tích

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> * Các động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy đạp sau	33p 8p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 

* Trò chơi: Lò cò tiếp sức	5p	GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.
* Luyện tập kỹ thuật xuất phát cao, chạy nhanh 60m	20p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
<u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.	3p	CS: Điều hành  
<u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổ trợ chạy nhanh Chạy 60m.	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.  

Tuần: 17 Tiết:33

NS:23.12.2006:

ND:29.12.2006

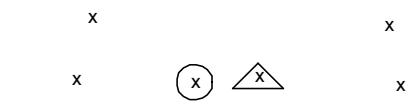
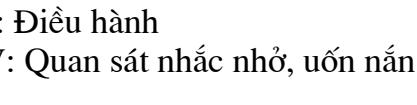
**CHẠY NGẮN****I/ Mục tiêu:****\* Chạy ngắn:**

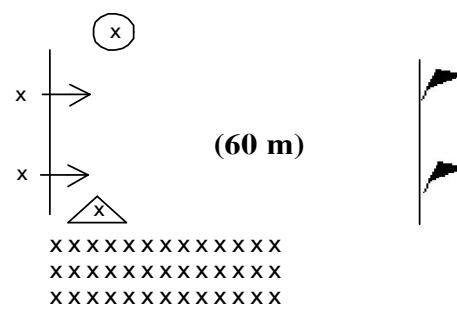
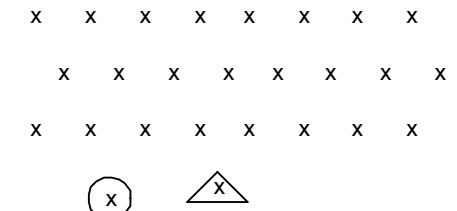
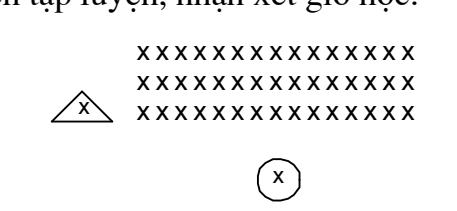
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn, trò chơi, xuất phát thấp chạy nhanh 60m
- Yêu cầu HS tích cực thực hiện các động tác bổ trợ, phối hợp các giai đoạn trong kỹ thuật chạy ngắn, tăng thành tích

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> * Các động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy đạp sau	33p 8p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  

* Trò chơi: Lò cò tiếp sức	5p	GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.
* Luyện tập kỹ thuật xuất phát cao, chạy nhanh 60m	20p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	
<u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.	3p	CS: Điều hành  
<u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổ trợ chạy nhanh Chạy 60m.	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.  

Tuần: 17 Tiết:34

NS:23.12.2006:

ND:5.1.2007

**KIỂM TRA HỌC KỲ I**  
**KỸ THUẬT CHẠY NHANH**

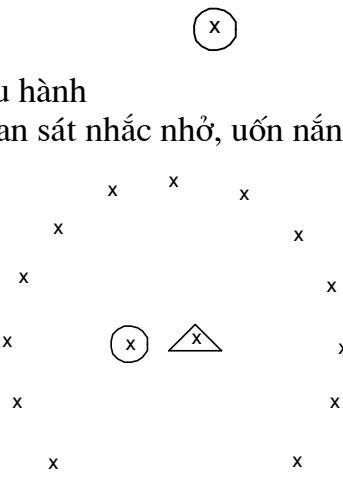
**I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy nhanh 60m
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng sức nhanh và sự chú ý tập trung cao độ của từng HS.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc và đảm bảo an toàn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Đường chạy bãi sạch, phẳng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<p><b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b></p> <p><b>I.Nhân lớp:</b></p>	7p 2p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p> 
<p><b>II.Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhẹ nhàng</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc - ép ngang</li> </ul> <p><b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b></p> <p><b>1/ Hình thức kiểm tra:</b></p> <p>Kiểm tra theo nhóm 2 HS, nam riêng, nữ riêng. Nam kiểm tra trước, nữ kiểm tra sau.</p> <p><b>2/ Nội dung kiểm tra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra thành tích chạy nhanh trên quãng đường 60m</li> </ul> <p><b>* Thang điểm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>9-10:</b> Đúng kỹ thuật cả 4 giai đoạn: Thời gian là : Nam 9.5s; Nữ 10.4s</li> <li>- <b>7-8:</b> Kỹ thuật 4 giai đoạn khá đúng:</li> </ul>	<p>5p</p> <p>33p 5p</p> <p>2p</p>	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  <p>* GV nêu hình thức, nội dung và yêu cầu kiểm tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra lần lượt theo danh sách Nam và Nữ riêng, mỗi nhóm 2 em</li> <li>- Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần</li> </ul>

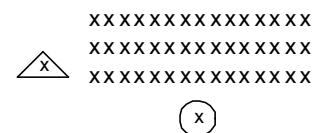
Thời gian Nam: 10.2s; Nữ 11.2s.

- **5-6:** Sai nhở 1 - 2 giai đoạn : Thời gian: Nam: 11.0s; Nữ: 11.9s

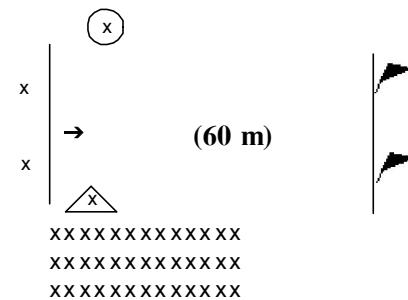
- **3-4:** Kỹ thuật chưa đúng, Thời gian trên mức đạt:

\* Tiến hành kiểm tra

26p



GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS.  
HS kiểm tra theo đội hình dưới:



### C. PHÂN KẾT THÚC

1. Hồi tĩnh:

- Rũ chân, rũ tay
- Hít thở sâu

2. HDVN - Nhận xét:

Nhận xét thông báo điểm

Tiếp tục luyện tập chạy bền

Ôn bài TD phát triển chung

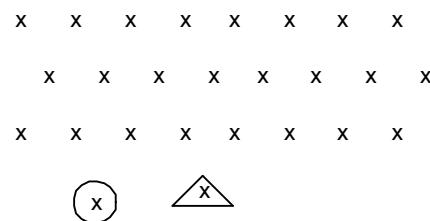
Thống kê điểm

5p

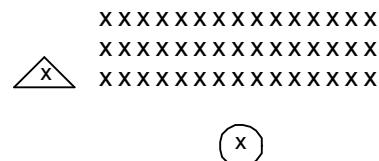
2p

Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và nghiêm túc

CS: Điều hành lớp thả lỏng.



GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.



LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	10	D T	T B	T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

**KIỂM TRA TCRLLT**  
**KỸ THUẬT CHẠY NHANH**

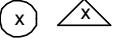
**I/ Mục tiêu:**

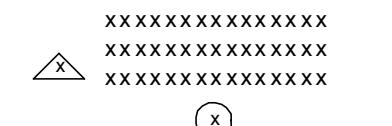
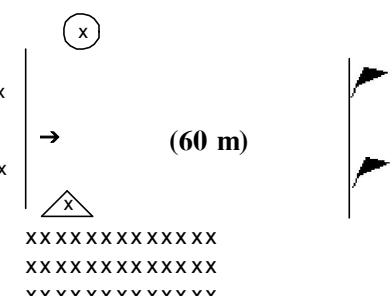
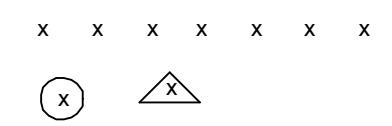
- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy nhanh 60m
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng sức nhanh và sự chú ý tập trung cao độ của từng HS.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc và đảm bảo an toàn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Đường chạy bãi sạch, phẳng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp:</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khoi dong</b>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
- Chạy nhẹ nhàng - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang		  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>		
<b>1/ Hình thức kiểm tra:</b>	33p 5p	
Kiểm tra theo nhóm 2 HS, nam riêng, nữ riêng. Nam kiểm tra trước, nữ kiểm tra sau.		* GV nêu hình thức, nội dung và yêu cầu kiểm tra:   
<b>2/ Nội dung kiểm tra</b>		
- Kiểm tra thành tích chạy nhanh trên quãng đường 60m		- Kiểm tra lần lượt theo danh sách Nam và Nữ riêng, mỗi nhóm 2 em
<b>* Thang điểm:</b>	2p	- Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần
- <b>Giới:</b> Đúng kỹ thuật cả 4 giai đoạn: Thời gian là : Nam 9.5s; Nữ 10.4s		

<p>- <b>Khá:</b> Kỹ thuật 4 giai đoạn khá đúng: Thời gian Nam: 10.2s; Nữ 11.2s.</p> <p>- <b>Đạt:</b> Sai nhỏ 1 - 2 giai đoạn : Thời gian: Nam: 11.0s; Nữ: 11.9s</p> <p>* Tiến hành kiểm tra</p> <p><b>C. PHÂN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <p>Nhận xét thông báo điểm</p> <p>Ôn tập bật xa.</p>	<p>26p</p> <p>GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS. HS kiểm tra theo đội hình dưới:</p>  <p>(60 m)</p> <p>5p</p> <p>Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và nghiêm túc</p> <p>2p</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p>  <p>3p</p> <p>GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.</p> 
---	---

**KIỂM TRA TCRLLT**  
**KỸ THUẬT BẬT XA**

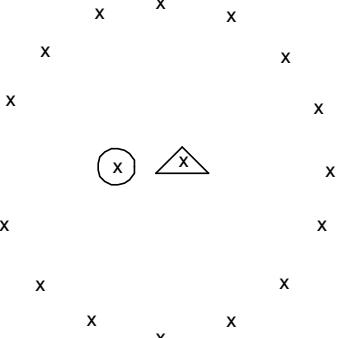
**I/ Mục tiêu:**

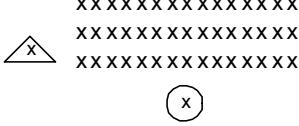
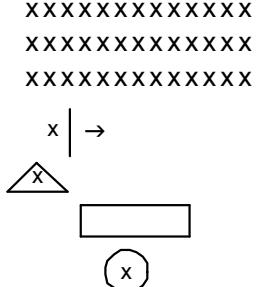
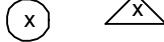
- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích bật xa
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng sức nhanh và sự chú ý tập trung cao độ của từng HS.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc và đảm bảo an toàn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân tập, thước đo, cờ hiệu

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>  <b>I.Nhận lớp:</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   
<b>II.Khoi dong</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhẹ nhàng</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc - ép ngang</li> </ul>	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>  <b>1/ Hình thức kiểm tra:</b>  Kiểm tra từng HS, nam riêng, nữ riêng. Nam kiểm tra trước, nữ kiểm tra sau. Mỗi HS thực hiện 3 lần, lần cao nhất lấy điểm thành tích  <b>2/ Nội dung kiểm tra</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra thành tích bật xa            * <u>Thang điểm:</u>            - <b>Giới:</b> Đúng kỹ thuật cả 3 giai đoạn:            Thành tích : Nam 195cm; Nữ 175cm         </li> </ul>	33p 5p 2p	5p * GV nêu hình thức, nội dung và yêu cầu kiểm tra:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra lần lượt theo danh sách Nam và Nữ riêng, mỗi nhóm 2 em</li> <li>- Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần</li> </ul>

<p>- <b>Khá:</b> Kỹ thuật 3 giai đoạn khá đúng: Thành tích Nam: 180; Nữ 165.</p> <p>- <b>Đạt:</b> Sai nhỏ 1 - 2 giai đoạn : Thành tích: Nam: 170cm; Nữ: 155cm</p> <p>* Tiến hành kiểm tra</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1. Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rũ chân, rũ tay</li> <li>- Hít thở sâu</li> </ul> <p>2. HDVN - Nhận xét:</p> <p>Nhận xét thông báo điểm</p> <p>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>	<p>26p</p> <p>5p</p> <p>2p</p> <p>3p</p>	 <p>GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS. HS kiểm tra theo đội hình dưới:</p>  <p>Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và nghiêm túc</p> <p>CS: Điều hành lớp thả lỏng.</p>  <p>GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.</p> 
--	--	---

Tuần: 19 Tiết:37

NS:12.1.2007 ND:18.1.2007

**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Bật nhảy:

- Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào cát, đêm. Học nhảy bước bộ trên không.

- Yêu cầu HS thực hiện khá tốt động tác mới .

\* Ném bóng:

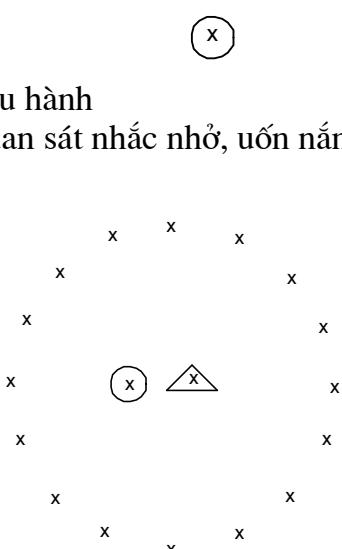
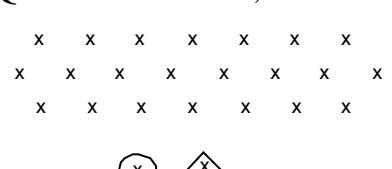
- Trò chơi : Bóng chuyền 6

\* Chạy bền: Trò chơi: “Người thừa thứ 3”

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> 1/ Bật nhảy. * HS luyện tập: - Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào hố cát - Học kỹ thuật bước bộ.	33p 17p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  GV. Hướng dẫn động tác HS quan sát làm theo, HS lần lượt thực hiện GV sửa

		chữa uốn nắn
		<pre> xx xx xx xx xxxx xx xx xx xx xx xxxx xx xx xx xx xx xxxx xx </pre>
2/ Ném bóng:	10p	GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.
* Trò chơi: Bóng chuyền 6		GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.
3/ Chạy bén:	6p	<pre> x </pre>
<b>C. PHẦN KẾT THÚC</b>	5p	CS: Điều hành
<u>1/ Hồi tĩnh:</u>	3p	<pre> x </pre>
Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.		
<u>2/ HDVN - nhận xét:</u>	2p	GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.
Các động tác bổn phận Chạy bén trên địa hình tự nhiên		<pre> xxxxxx xxxxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxxxx </pre>

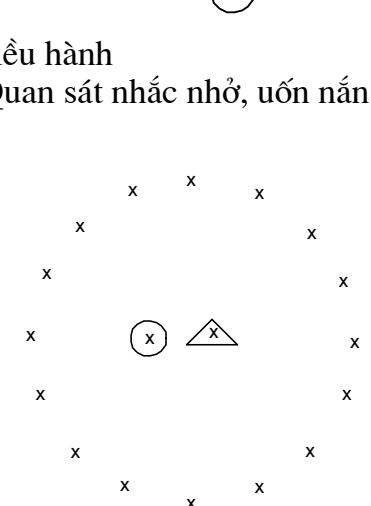
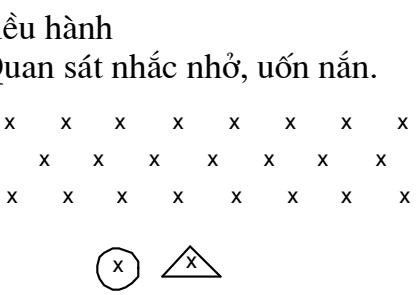
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Bật nhảy: - Ôn nhảy bước bộ trên không. Học chạy đà tự do nhảy xa vào hố cát.  
- Bước đầu hình thành kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho HS .
- \* Ném bóng: - Trò chơi : Bóng chuyền 6  
- Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

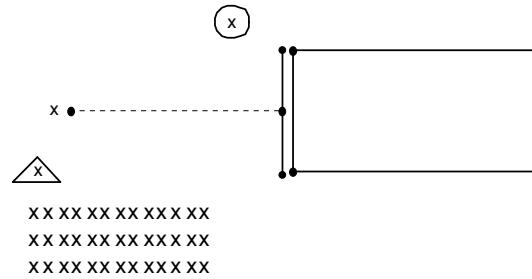
- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	<b>7p</b>	
<b>I.Nhận lớp</b>	<b>2p</b>	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	<b>5p</b>	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> 2/ Bật nhảy. - Ôn: Nhảy bước bộ trên không	<b>33p</b> <b>15p</b>	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 

- Học Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi

GV. Hướng dẫn động tác HS quan sát làm theo, HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn



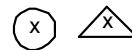
2/ Ném bóng:

- \* Trò chơi: Bóng chuyền 6
- \* Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng

10p

GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi. CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở

x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x



3/ Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

8p

GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.

5p  
3p

CS: Điều hành

x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x



2/ HDVN - nhận xét:

Các động tác bổn bật nhảy  
Chạy bền trên địa hình tự nhiên  
Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.

x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x  
 x x x x x x x x x x



Tuần: 20 Tiết:39

NS:19.1.2007 ND:25.1.2007

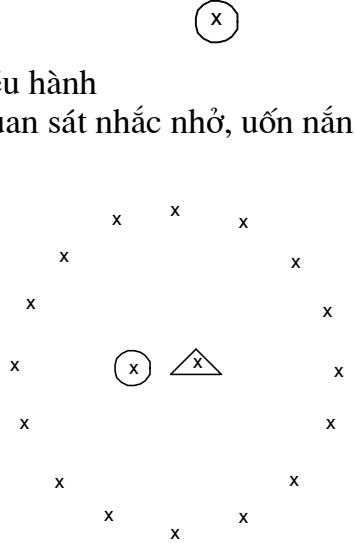
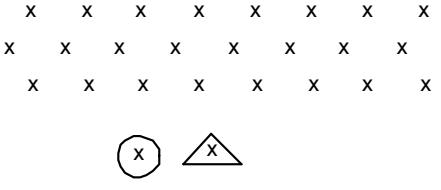
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

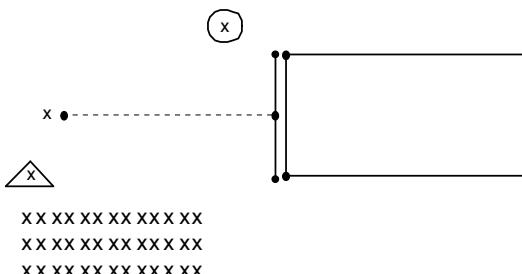
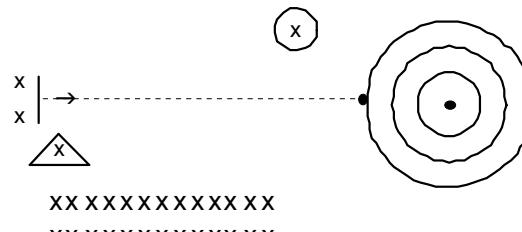
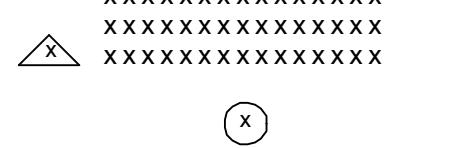
- \* Bật nhảy: - Ôn nhảy bước bộ trên không. Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi
  - Bước đầu hình thành kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho HS .
  - Bồi dưỡng sức bật xa, sức mạnh, sức nhanh cho HS.
- \* Ném bóng: - Trò chơi : Bóng chuyên 6
  - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.
- \* Chạy bền: - Trò chơi: Ai nhanh hơn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>	33p	
<b>1/ Bật nhảy.</b> - Ôn: Nhảy bước bộ trên không	13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
- Ôn: chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.		GV. Hướng dẫn động tác HS quan sát

		làm theo, HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn
		 <p style="text-align: center;">x x</p>
13p		<p>GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi. CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p> <p style="text-align: center;">x x</p> 
7p		<p>GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.</p> <p style="text-align: center;">x x</p> 
5p 3p		<p>CS: Điều hành</p> <p style="text-align: center;">x x</p> 
2p		<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">x x</p> 

Tuần: 20 Tiết: 40

NS: 19.1.2007:

ND: 26.1.2007

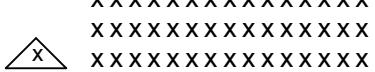
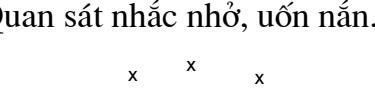
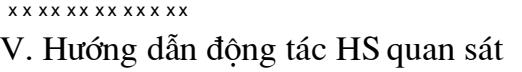
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

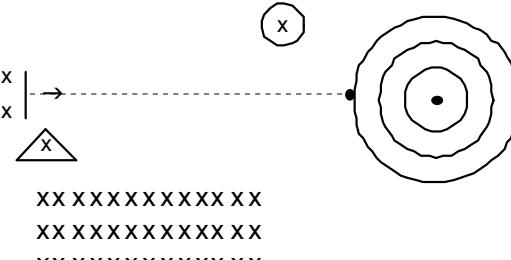
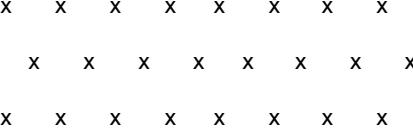
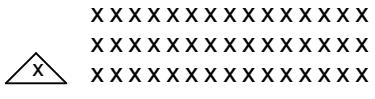
- \* Bật nhảy: - Ôn nhảy bước bộ trên không. Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi
  - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao.
  - Bồi dưỡng sức bật xa, sức mạnh, sức nhanh cho HS.
- \* Ném bóng: - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.
  - Học đúng vai hướng ném, xoay người ném bóng, đà 1 bước ném bóng.
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.     
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Ôn: Nhảy bước bộ trên không - Ôn: chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.  - Học bật nhảy bằng 2 chân tay với vào	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.   

<p>vật trên cao.</p> <p><u>2/ Ném bóng:</u></p> <p>-Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.</p>	<p>12p</p> <p>làm theo, HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p>
<p>- Học đứng vai hướng ném, xoay người hướng ném, đà 1 bước ném bóng.</p>	<p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p>  <p>GV. Hướng dẫn động tác HS quan sát làm theo, HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p>
<p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <p>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>8p</p> <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u></p> <p>Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u></p> <p>Các động tác bổ bắt nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>5p 3p</p> <p>CS: Điều hành</p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

## BẬT NHÁY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN

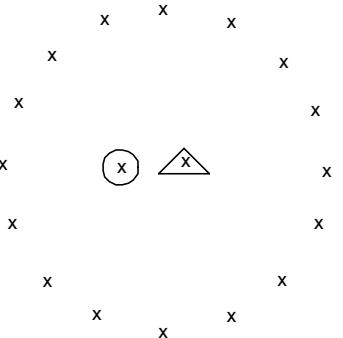
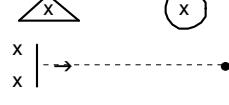
### I/ Mục tiêu:

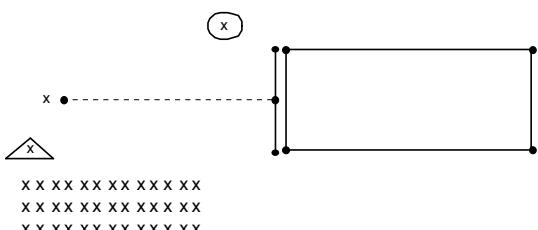
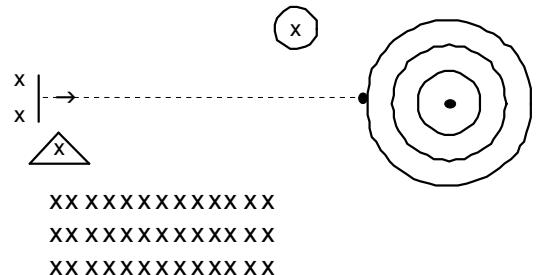
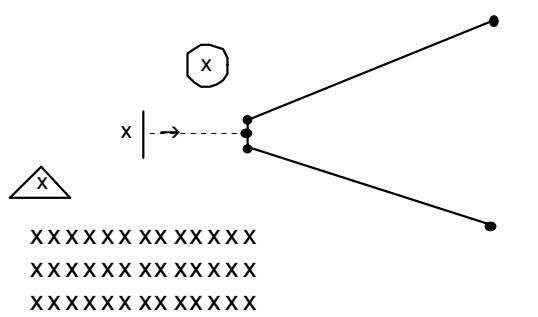
- \* Bật nhảy: - Luyện tập bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi
- \* Ném bóng: - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.
  - Học đúng vai hướng ném, xoay người ném bóng, đà 1 bước ném bóng xa.
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

### II/ Địa điểm - Phương tiện

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

### III/ Tiến trình dạy học

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p 5p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p> 
<b>II.Khoi dong</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập bài TD phát triển chung</li> <li>- Xoay các khớp</li> <li>- Ép dọc - ép ngang</li> </ul>		<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>	33p 13p	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p>  
<b>1/ Bật nhảy.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao.</li> <li>- Ôn: chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.</li> </ul>		

<p><u>2/ Ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.</li> <li>- Đứng vai hướng ném, xoay người hướng ném, đà 1 bước ném bóng.</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổn bật nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>12p</p>  <p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p>  <p>HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p>  <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> <p>8p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>CS: Điều hành</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <p>(x)      (x)</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <p>(x)</p>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																								
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																								
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																								
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																					

Tuần: 21 Tiết: 42

NS: 26.1.2007 ND: 2.2.2007

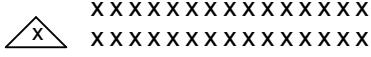
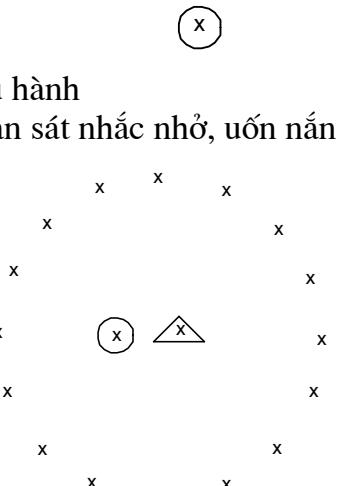
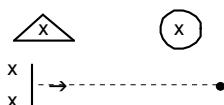
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Bật nhảy: - Luyện tập bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi
- \* Ném bóng: - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.
  - Học đúng vai hướng ném, xoay người ném bóng, đà 1 bước ném bóng xa.
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>	7p	
<b>I.Nhận lớp</b>	2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao.	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  

- Ôn: chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.

### 2/ Ném bóng:

-Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.

- Đứng vai hướng ném, xoay người hướng ném, đà 1 bước ném bóng.

### 3/ Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

### C. PHẦN KẾT THÚC

#### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân

Hít thở sâu.

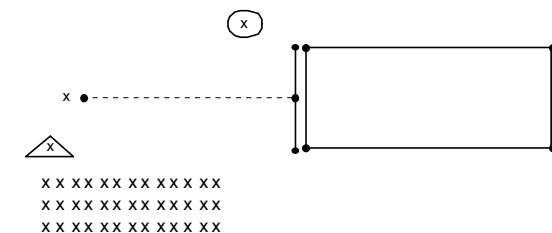
#### 2/ HDVN - nhận xét:

Các động tác bổn bật nhảy

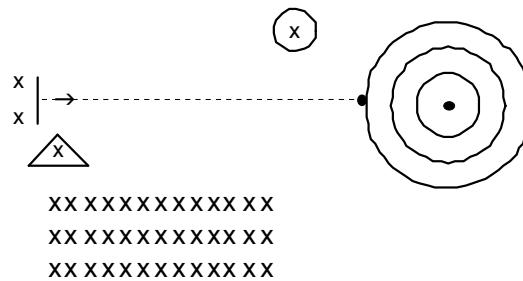
Chạy bền trên địa hình tự nhiên

Chạy đà tự do giật nhảy đá lăng

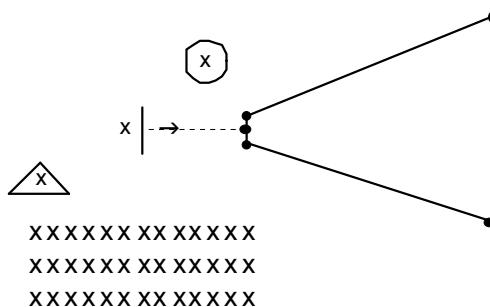
12p



CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở



HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn

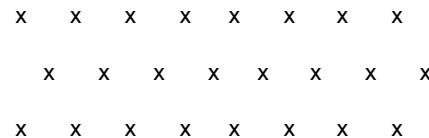


GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.

8p

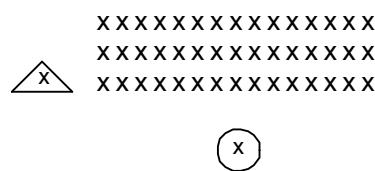
5p  
3p

CS: Điều hành



GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.

2p



Tuần: 22 Tiết: 43

NS: 2.2.2007:

ND: 8.2.2007

**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Bật nhảy: - Luyện tập bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao.

- Học chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

\* Ném bóng: - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.

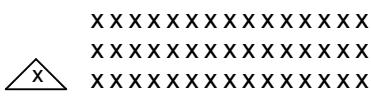
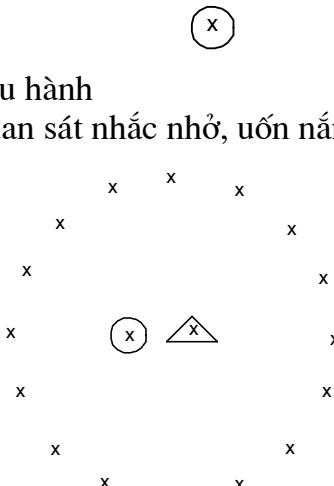
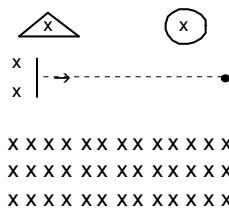
- Học vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.

\* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao - Học chạy đà chính diện giậm nhảy co	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  GV thực hiện động tác HS quan sát làm

chân qua xà.

### 2/ Ném bóng:

- Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích.
- Học vặn mình chuyện bóng từ tay nọ sang tay kia
- Đứng vai hướng ném, xoay người hướng ném, đà 1 bước ném bóng.

### 3/ Chạy bên:

- Luyện tập chạy bên trên địa hình tự nhiên.

## C. PHẦN KẾT THÚC

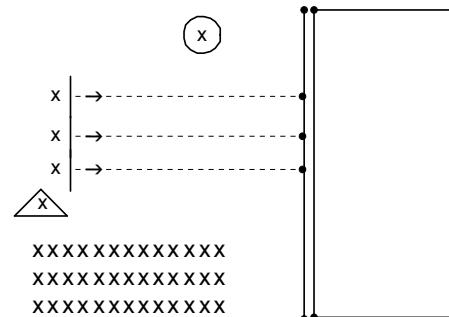
### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

### 2/ HDVN - nhận xét:

Các động tác bổn bật nhảy  
Chạy bền trên địa hình tự nhiên  
Chạy đà tự do giảm nhảy đá lăng

theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn

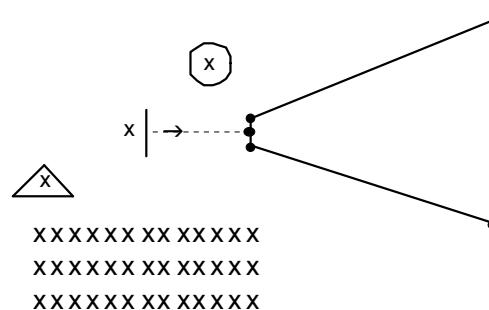


12p

CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở

GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn

HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn



8p

GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.

CS: Điều hành

x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
x x x x x x x x

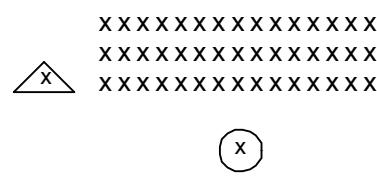


5p

3p

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



Tuần: 22 Tiết: 44

NS: 2.2.2007:

ND: 9.2.2007

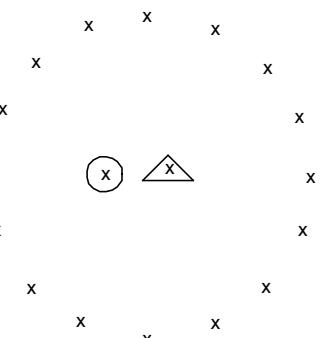
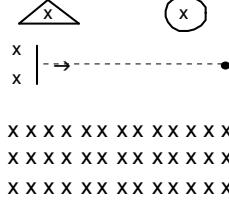
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Bật nhảy: - Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà.
- \* Ném bóng: - Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích, vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao  - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.   GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn

<p><u>2/ Ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng, tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích, vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang tay kia</li> <li>- Đứng vai hướng ném, xoay người hướng ném, đà 1 bước ném bóng.</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổ bật nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>12p</p> <p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhỏ GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p> <p>8p</p> <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhỏ HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> <p>5p 3p</p> <p>CS: Điều hành</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <p>2p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																		
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																		
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																		
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																	
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																	
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																	

Tuần: 23 Tiết: 45

NS: 9.2.2007:

ND: 15.2.2007

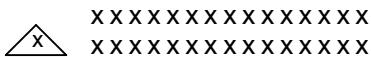
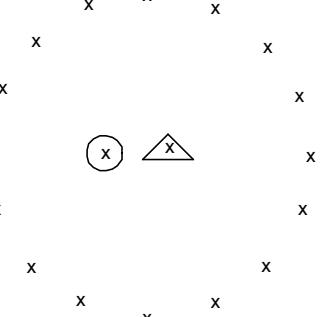
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

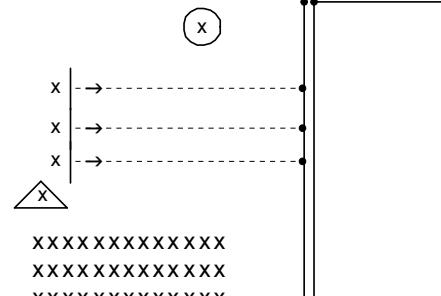
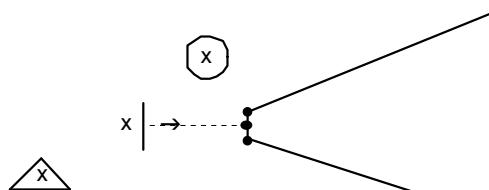
- \* Bật nhảy: - Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà.  
- Học chạy đà chính diện chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- \* Ném bóng: - Học chạy đà 2 bước chéo (bước cuối) ném bóng xa.
- \* Chạy bền: - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao  - Học chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.   GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn

2/ Ném bóng:	12p	 <p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p> <p>GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn</p> <p>HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p> 																											
- Ôn các động tác bổ trợ - Học chạy đà 2 bước chéo ném bóng xa																													
3/ Chạy bền:	8p	<p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> <p>CS: Điều hành</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
C. PHÂN KẾT THÚC	5p																												
1/ Hồi tĩnh: Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.	3p																												
2/ HDVN - nhận xét: Các động tác bổ bật nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng	2p	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 																											

Tuần: 23 Tiết: 46

NS: 9.2.2007:

ND: 16.2.2007

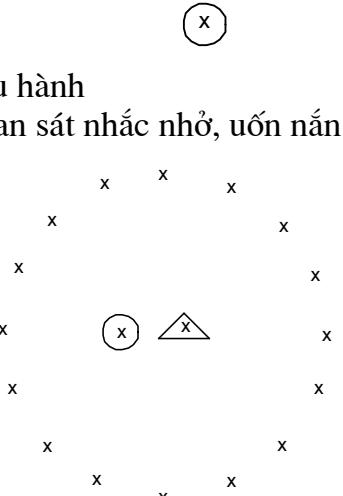
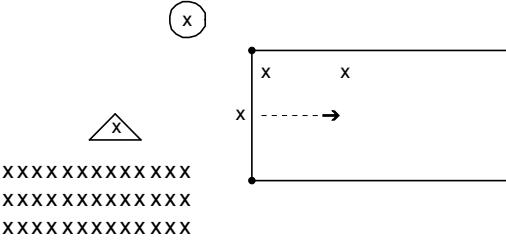
**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

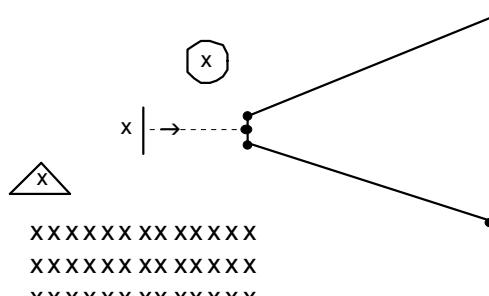
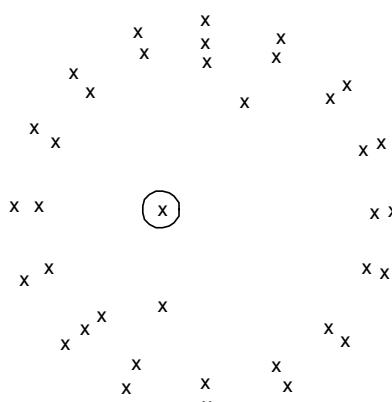
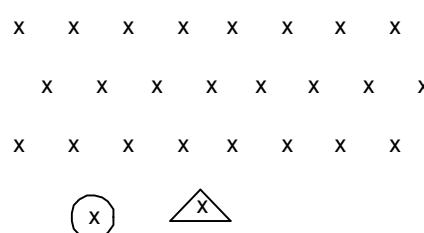
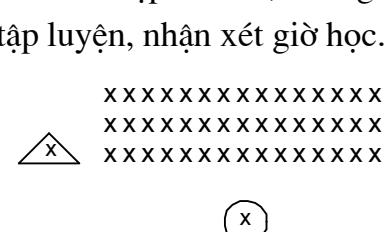
- \* Bật nhảy: Kiểm tra 15 phút: Bật xa
- \* Ném bóng: - Ôn chạy đà 2 bước chéo (bước cuối) ném bóng xa.  
- Học chạy đà 4 bước chéo ném bóng xa.
- \* Chạy bền: Trò chơi: Người thừa thứ 3

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp</b>	7p  2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>		
<b>1/ Bật nhảy.</b> - Kiểm tra bật xa - Mỗi HS kiểm tra 1 lần, thực hiện 3 nhịp bật xa	33p 15p	GV: Hướng dẫn nội dung, yêu cầu kiểm tra. GV tiến hành kiểm tra, CS giúp GV kiểm tra  
<b>2/ Ném bóng:</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ</li> <li>- Ôn chạy đà 2 bước chéo ném bóng xa</li> <li>- Học chạy đà 4 bước chéo ném bóng xa</li> </ul>	<p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhớ GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn</p> <p>HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p>
<p><b>3/ Chạy bền:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi người thừa thứ ba</li> </ul>	<p>12p</p> <p>GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi</p>  <p>xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1/ Hồi tĩnh:</b> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p>	<p>8p</p> <p>GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi</p>  <p>xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx</p> <p>5p</p> <p>CS: Điều hành</p>  <p>xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx</p>
<p><b>2/ HDVN - nhận xét:</b> Các động tác bổ trợ nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>3p</p> <p>2p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>  <p>xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx xxxxxx xx xxxx xx</p>

Tuần: 24 Tiết: 47

NS: 23.2.2007:

ND: 1.3.2007

**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chân lăng duỗi thẳng qua xà. Yêu cầu tương đối thành thạo kỹ thuật

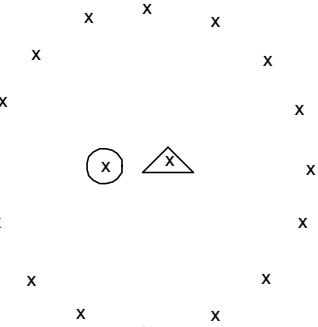
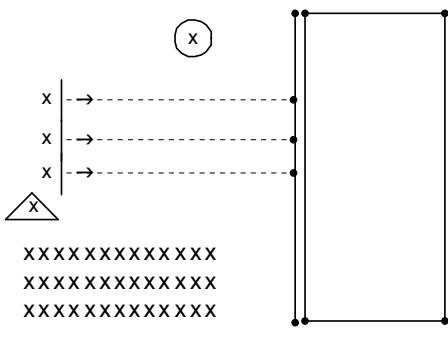
\* Ném bóng: - Ôn chạy đà 2 bước chéo (bước cuối), đà 4 bước chéo ném bóng xa.

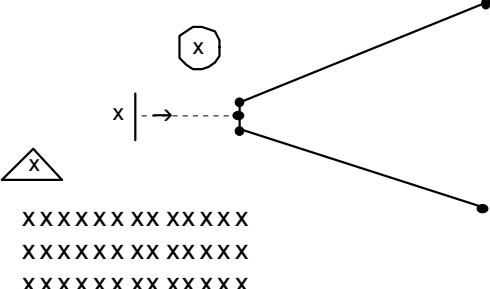
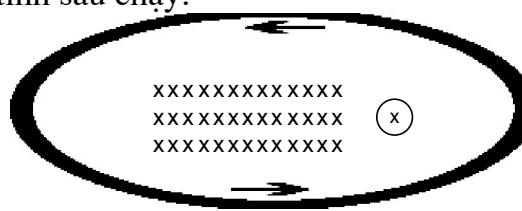
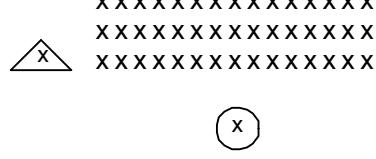
\* Chạy bền: Luyện tập chạy bền

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p 5p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. <b>2/ Ném bóng:</b>	33p 15p 12p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ</li> <li>- Ôn chạy đà 2 bước chéo ném bóng xa</li> <li>- Học chạy đà 4 bước chéo ném bóng xa</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bền:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>	<p>nhỏ</p> <p>GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn</p> <p>HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn</p>  <p>xxxxxx xx xxxx xxxxxx xx xxxx xxxxxx xx xxxx</p> <p>8p</p>
<p><u>C. PHÂN KẾT THÚC</u></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổ trợ nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhỏ HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p>  <p>xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx</p> <p>5p</p> <p>CS: Điều hành</p> <p>x x</p> <p>(x)      (x)</p> <p>2p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>  <p>xxxxxx xxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxxxx xxxxxxxx</p> <p>(x)      (x)</p>

Tuần: 24 Tiết: 48

NS: 23.2.2007:

ND: 2.3.2007

**BẬT NHẢY - NÉM BÓNG - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

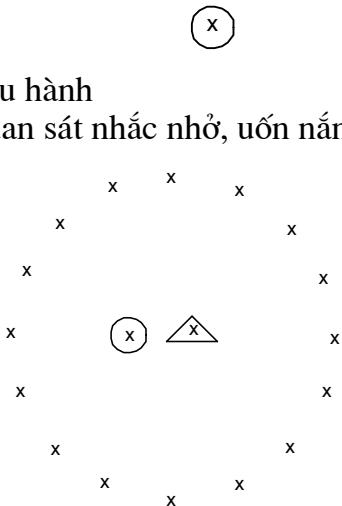
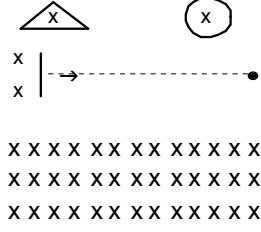
\* Bật nhảy: Ôn nhảy bước bộ trên không, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. Yêu cầu tương đối thành thạo kỹ thuật

\* Ném bóng: - Ôn chạy đà 2 bước chéo (bước cuối), đà 4 bước chéo ném bóng xa chuẩn bị kiểm tra. Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật và nâng cao thành tích.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

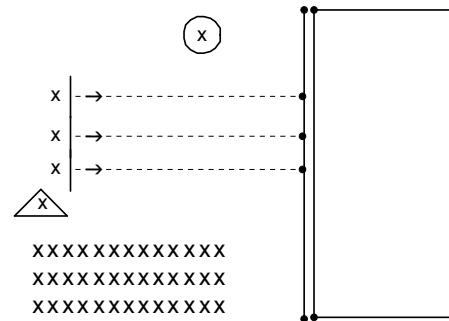
- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b>  - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao  - Chạy đà chính diện nhảy bước bộ trên	33p 16p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.    CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.

không.

- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.



## 2/ Ném bóng:

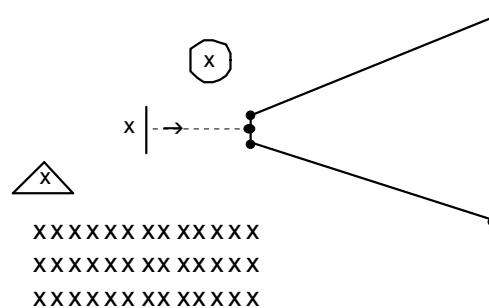
- Ôn các động tác bổ trợ
- Ôn chạy đà 2 bước chéo ném bóng xa
- Học chạy đà 4 bước chéo ném bóng xa

17p

CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhớ

GV thực hiện động tác HS quan sát làm theo. HS thực hiện GV sửa chữa, uốn nắn

HS lần lượt thực hiện GV sửa chữa uốn nắn



## C. PHẦN KẾT THÚC

### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân

Hít thở sâu.

5p  
3p

CS: Điều hành

x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x



### 2/ HDVN - nhận xét:

Các động tác bổ trợ

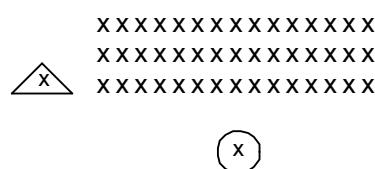
Chạy bền trên địa hình tự nhiên

Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng

Chạy đà 2-4 bước chéo ném bóng xa

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



## KIỂM TRA NÉM BÓNG

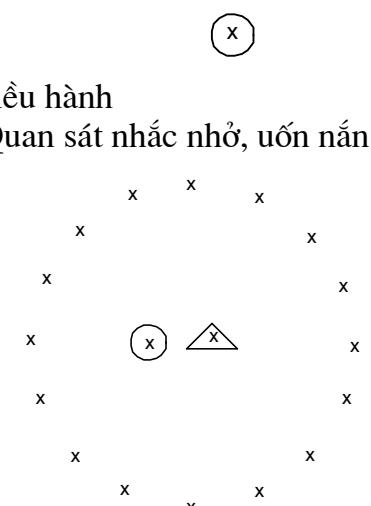
### I/ Mục tiêu:

\* Ném bóng: - Kiểm tra chạy đà bốn bước chéo ném bóng xa. Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật, nâng cao thành tích.

### II/ Địa điểm - Phương tiện

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, lưới, cờ hiệu.

### III/ Tiến trình dạy học

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b>		
<b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b>	33p	
<b>1/ Nội dung, yêu cầu kiểm tra.</b> Kiểm tra chạy đà bốn bước chéo ném bóng xa. Yêu cầu kiểm tra cả kỹ thuật và thành tích	1p	GV phổ biến nội dung, yêu cầu, hình thức và cách tính điểm khi kiểm tra kỹ thuật ném bóng xa.
<b>2/ Hình thức kiểm tra:</b> Kiểm tra từng em, mỗi em được thực hiện 3 lần liên tiếp, lần cao nhất lấy điểm thành tích	1p	 
<b>3/ Cách tính điểm:</b> Điểm 9-10: Thực hiện tương đối chính xác các bước đà chéo, tư thế ưỡn thân	3p	 

hình cánh cung và thành tích đạt 40m(nam), 23m(nữ).

**Điểm 7-8:** Có sai sót nhỏ khi thực hiện các bước đà chéo nhưng thực hiện được tư thế uốn thân hình cánh cung, thành tích đạt 35m (nam), 19m (nữ).

**Điểm 5-6:** Thực hiện tương đối đúng 4 bước đà chéo, nhưng không thực hiện được tư thế uốn thân hình cánh cung, thành tích đạt 28m (nam), 15m (nữ).

**Điểm 3-4:** Chưa thực hiện được các bước đà chéo và tư thế uốn thân hình cánh cung.

4/ Tiến hành kiểm tra:

### C. PHẦN KẾT THÚC

#### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân

Hít thở sâu.

#### 2/ HDVN - nhận xét:

Các động tác bổ bột nhảy

Chạy bền trên địa hình tự nhiên

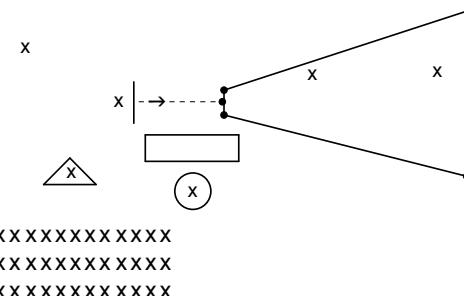
Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng

Thống kê điểm

LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	1	D 0	T B	T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

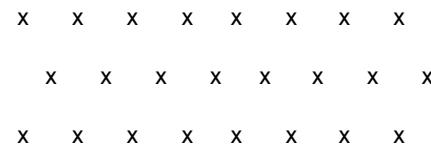
28p

CS giúp GV tiến hành kiểm tra



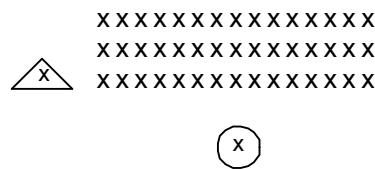
5p  
2p

CS: Điều hành



3p

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, thông báo điểm, giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện.



Tuần: 25 Tiết:50

NS:2.3.2007:

ND:9.3.2007

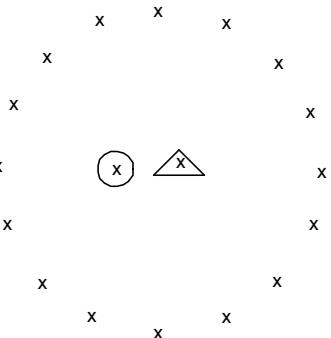
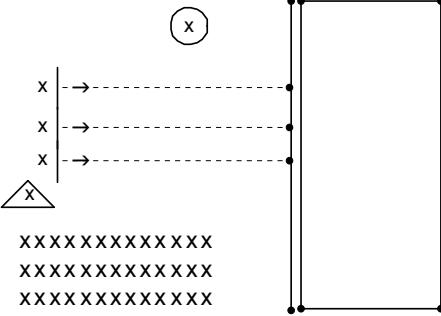
**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

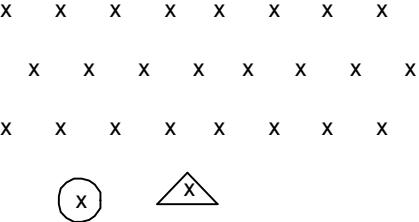
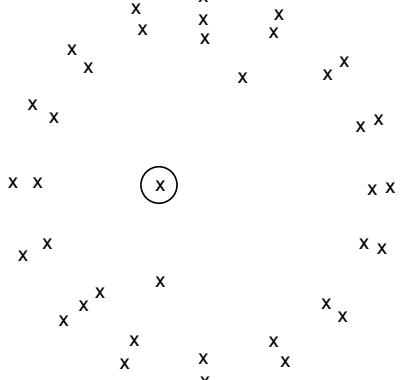
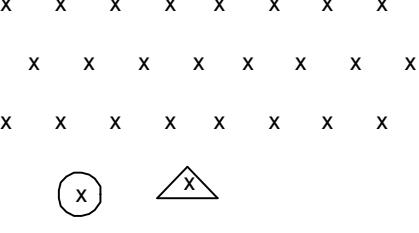
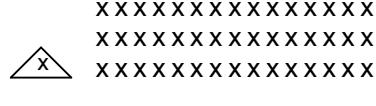
- \* Bật nhảy: Ôn nhảy bước bộ trên không, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. Yêu cầu tương đối thành thạo kỹ thuật
- \* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu, tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân.
- \* Chạy bền: Trò chơi người thừa thứ 3

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, bóng, đệm

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao - Chạy đà chính diện nhảy bước bộ trên không - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.	33p 13p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 

<p><u>2/ Đá cầu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ</li> <li>Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên</li> <li>Đá lăng trước, trước sau, sang ngang</li> <li>Chạy nâng cao đùi</li> <li>- Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân.</li> </ul>	12p	<p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p> <p>2 HS thực hiện kỹ thuật tảng cầu, lớp quan sát, nhận xét. GV bổ sung thực hiện lại động tác sau đó cho học sinh tập</p> <p>GV điều khiển HS tập thao hàng</p>
	8p	<p>GV điều khiển HS chơi.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <p>Trò chơi người thừa thứ ba</p> <p><b>C. PHÂN KẾT THÚC</b></p>	5p 3p	<p>GV điều khiển HS chơi.</p> 
<p><u>1/ Hồi tĩnh:</u></p> <p>Rũ tay, rũ chân</p> <p>Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u></p> <p>Các động tác bổ trợ bật nhảy</p> <p>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p> <p>Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân</p>	2p	<p>CS: Điều hành</p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 26 Tiết: 51

NS: 9.3.2007:

ND: 15.3.2007

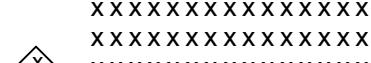
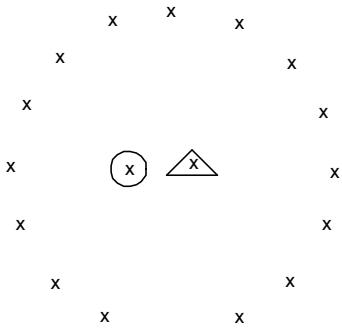
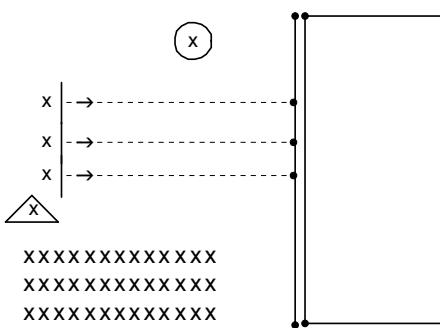
**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Bật nhảy: Luyện tập chạy đà nhảy bước bộ trên không. Yêu cầu tương đối thành thạo kỹ thuật
- \* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu đã học ở lớp 6, học mới thêm một số động tác bổ trợ. Ôn tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, học tảng cầu bằng mu bàn chân.
- \* Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, đệm, cột, xà.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHÂN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p> 
<u>II.Khởi động</u> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<b>B/ PHÂN CƠ BẢN</b> <u>1/ Bật nhảy.</u> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao. - Bật nhảy bằng 1 chân tay với vật trên cao - Chạy đà chính diện nhảy bước bộ trên không - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân	33p 12p	<p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 

<p>lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p><u>2/ Đá cầu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ</li> <li>Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên</li> <li>Đá lăng trước, trước sau, sang ngang</li> <li>Chạy nâng cao đùi</li> <li>Học mới: Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân</li> <li>- Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân.</li> <li>Học: Tảng cầu bằng mu bàn chân</li> </ul> <p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <p>Trò chơi người thừa thứ ba</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u></p> <p>Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u></p> <p>Các động tác bổ bật nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân.</p>	<p>13p</p> <p>8p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	<p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p> <p>GV hướng dẫn học sinh tập</p> <p>GV thực hiện động tác, HS quan sát 2 HS thực hiện kỹ thuật tảng cầu, lớp quan sát, nhận xét. GV bổ sung thực hiện lại động tác sau đó cho học sinh tập</p> <p>GV điều khiển HS tập thao hàng</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> <p>CS: Điều hành</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>xxxxxxxxxxxxxx</td></tr> <tr><td>xxxxxxxxxxxxxx</td></tr> <tr><td>xxxxxxxxxxxxxx</td></tr> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	xxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxx
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
x	x	x	x	x	x	x	x	x																																																			
xxxxxxxxxxxxxx																																																											
xxxxxxxxxxxxxx																																																											
xxxxxxxxxxxxxx																																																											

Tuần: 26 Tiết: 52

NS: 9.3.2007:

ND: 16.3.2007

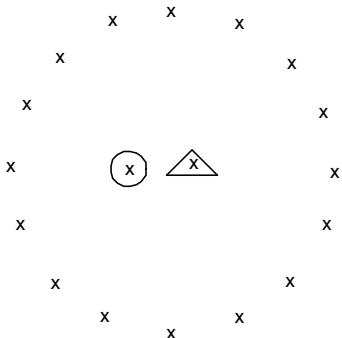
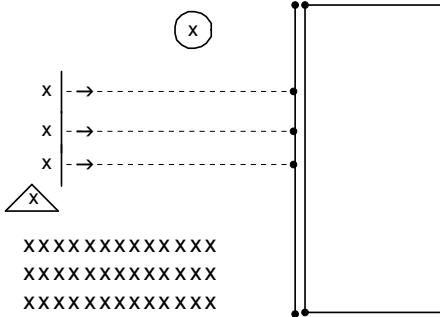
**BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Bật nhảy: Luyện tập chạy chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà và chuẩn bị kiểm tra. Yêu cầu tương đối thành thạo kỹ thuật
- \* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu.
- \* Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, đệm, cột, xà.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHÂN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHÂN CƠ BẢN</b> <b>1/ Bật nhảy.</b> - Bật nhảy bằng 2 chân tay với vào vật trên cao, bằng 1 chân tay với vật trên cao - Chạy đà chính diện nhảy bước bộ trên không - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.	33p 12p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 

<p><u>2/ Đá cầu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ</li> <li>Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên</li> <li>Đá lăng trước, trước sau, sang ngang</li> <li>Chạy nâng cao đùi</li> <li>Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân</li> <li>- Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân.</li> </ul>	<p>13p</p> <p>CS điều khiển lớp tập GV uốn nắn nhắc nhở</p> <p>2 HS thực hiện kỹ thuật tảng cầu, lớp quan sát, nhận xét. GV bổ sung thực hiện lại động tác sau đó cho học sinh tập, chia tổ tập luyện</p> <p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở</p>
<p><u>3/ Chạy bền:</u></p> <p>Trò chơi người thừa thứ ba</p>	<p>8p</p> <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u></p> <p>Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p>	<p>5p</p> <p>3p</p> <p>CS: Điều hành</p>
<p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u></p> <p>Các động tác bổ trợ bật nhảy Chạy bền trên địa hình tự nhiên Chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân.</p>	<p>2p</p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>

Tuần: 27 Tiết:53

NS:16.3.2007:

ND:22.3.2007

**KIỂM TRA BẬT NHẢY****I/ Mục tiêu:**

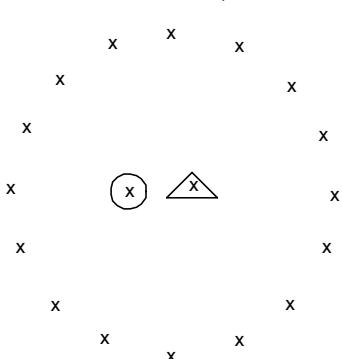
Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy đà chính diện, giật nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.

Yêu cầu: Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật, phối hợp được các giai đoạn.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, đệm, cột, xà

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p 5p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p>  <p>(x)</p> <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <p>1. Hình thức, nội dung kiểm tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy đà chính diện, giật nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</li> <li>- Kiểm tra theo đợt, mỗi đợt 5 HS. Mỗi HS được thực hiện 3 lần.</li> </ul> <p>2. Cách tính điểm:</p> <p>Điểm 9-10: Cả 3 lần nhảy đều đúng động tác và thành tích đạt mức giỏi(nam 100cm, nữ 90cm)</p>	33p 1p 2p	<p>GV thông báo và hướng dẫn nội dung, yêu cầu kiểm tra và cách tính điểm</p>  <p>(x)</p>

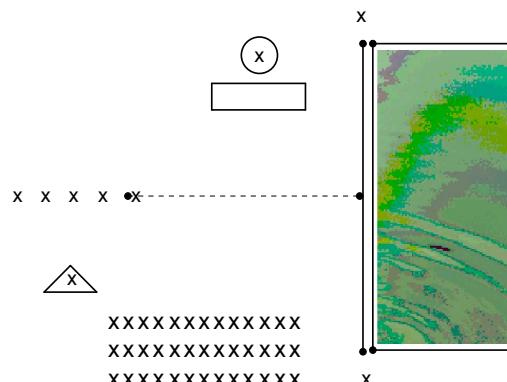
Điểm 7-8: Trong 3 lân nhảy có một lân nhảy tương đối đúng động tác và thành tích đạt mức khá(nam 90cm, nữ 80cm)

Điểm 5-6: Cả 3 lân nhảy đều thực hiện tương đối đúng động tác và thành tích đạt mức đạt(nam 80cm, nữ 70cm)

### 3. Tiến hành kiểm tra

30p

GV tiến hành kiểm tra có sự trợ giúp của CS.



### C. PHẦN KẾT THÚC

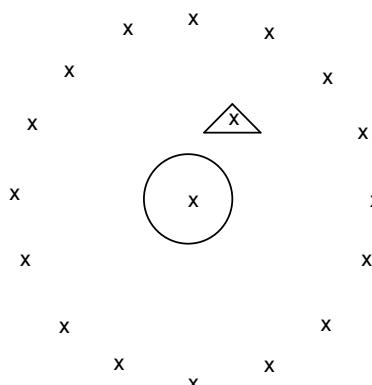
#### 1/ Hồi tĩnh:

Trò chơi tìm người chỉ huy

5p

2p

CS: Điều khiển lớp thả lóng



#### 2/ HDVN - nhận xét:

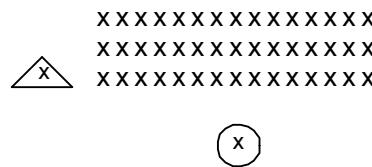
Chạy bền trên địa hình tự nhiên

Tầng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân.

Thống kê điểm

3p

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, thông báo điểm. Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện.



LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	1	Đ	T	T
		0	B	B	B	B	B	B	B	B	B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

Tuần: 27 Tiết: 54

NS: 16.3.2007:

ND: 23.3.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- \* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân. Học tư thế chuẩn bị và di chuyển. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, thực hiện được thế chuẩn bị và di chuyển.
- \* Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 400m, nữ 300m

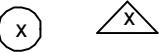
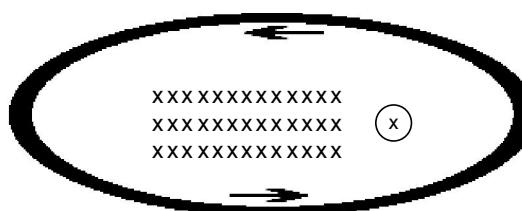
**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, đệm, cột, xà.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân.	33p 23p	2 HS thực hiện kỹ thuật tảng cầu, lớp quan sát, nhận xét. GV bổ sung thực hiện lại động tác sau đó cho học sinh tập, chia tổ tập luyện CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở  x x x (x) x x x x x x x x x (x) x x (x) x

GV thực hiện chính xác động tác lần 1

<p>- Học tư thế chuẩn bị và di chuyển:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi chùng, thân trên hơi ngả về trước, trọng tâm dồn vào 2 chân hoặc chân trước, hai tay buông tự nhiên, mắt quan sát cầu.</p> <p>+ Di chuyển: Bước trượt ngang, trượt chéo, chạy, dừng</p>	<p>HS quan sát, Lần 2 GV làm HS làm theo. GV điều khiển HS tập 2 lần rồi chia tổ tập luyện</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">(x) </p> <p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở</p> <p style="text-align: center;">x x x (x) x x x x x x x</p>
<p><u>3/ Chạy bền:</u> Trò chơi người thừa thứ ba</p> <p>10p</p>	<p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> 
<p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p>5p</p>	<p>CS: Điều hành</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">(x) </p>
<p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên Các động tác bổ đá cầu Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.</p> <p>2p</p>	<p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">(x)</p>

Tuần: 28 Tiết:55

NS:23.3.2007:

ND:29.3.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển. Học chuyền cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, thực hiện được thể chuẩn bị và di chuyển và chuyền cầu.

\* Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 400m

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, đệm, cột, xà.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển:	33p 23p	2 HS thực hiện kỹ thuật tảng cầu, lớp quan sát, nhận xét. GV bổ sung thực hiện lại động tác sau đó cho học sinh tập, chia tổ tập luyện CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở  x x x (x) x x x x x x x x x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x x x x x x x

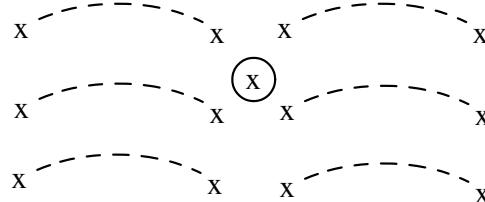
- Học chuyển cầu bằng mu bàn chân theo nhóm hai người.
- + Tư thế chuẩn bị: Đứng như tư thế chuẩn bị tảng cầu bằng mu bàn chân.
- + Động tác: Tung cầu lên cao ra trước, dùng mu bàn chân đá nhẹ vào cầu cho cầu bay sang bạn đối diện và di chuyển đón cầu và chuyển cầu.

3/ Chạy bền:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 400m

10p

GV hướng dẫn học sinh chuyển cầu theo nhóm hai người, 2HS thực hiện mẫu, lớp quan sát. Sau đó GV điều khiển lớp tập, nhắc nhở, uốn nắn

C. PHẦN KẾT THÚC1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

5p  
3p

CS: Điều hành

x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
x x x x x x x x

2/ HDVN - nhận xét:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên  
Các động tác bổ trợ đá cầu  
Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân,  
mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.

x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
x x x x x x x x



Tuần: 28 Tiết: 56

NS: 23.3.2007:

ND: 30.3.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, thực hiện được thế chuẩn bị và di chuyển và chuyền cầu.

\* Chạy bền: Trò chơi chạy dích dắc chuyền vật

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxx xxxxxxxx xxxx
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân.  - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.  x (x) x

bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển:

- Chuyển cầu bằng mu bàn chân theo nhóm hai người.

### 3/ Chạy bền:

Trò chơi chạy đích đắc chuyển vật.

## C. PHẦN KẾT THÚC

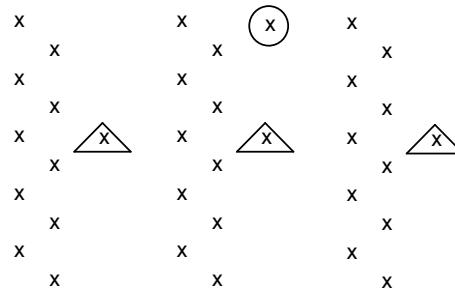
### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

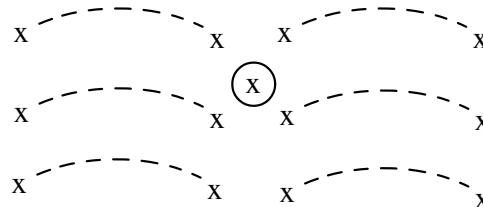
### 2/ HDVN - nhận xét:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên  
Các động tác bổ trợ đá cầu  
Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.

sửa chữa.

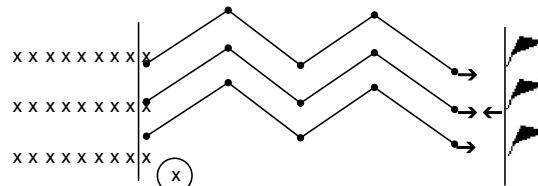


2HS thực hiện mẫu, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm. Sau đó GV điều khiển lớp tập, nhắc nhở, uốn nắn



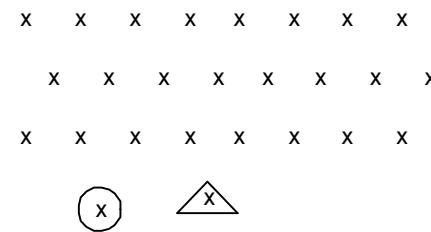
10p

GV hướng dẫn cách chơi và điều khiển HS chơi.



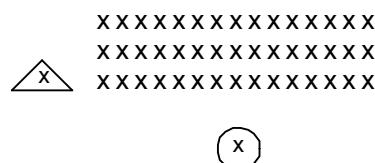
5p  
3p

CS: Điều hành



2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



Tuần: 29 Tiết:57

NS:30.3.2007:

ND:5.4.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn các động tác tảng cầu, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, chuyền cầu và thực hiện được động tác phát cầu.

\* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

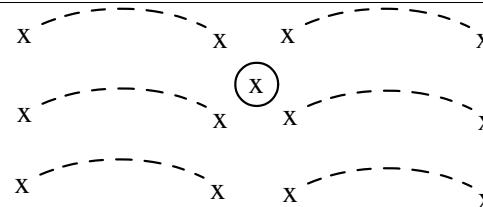
- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

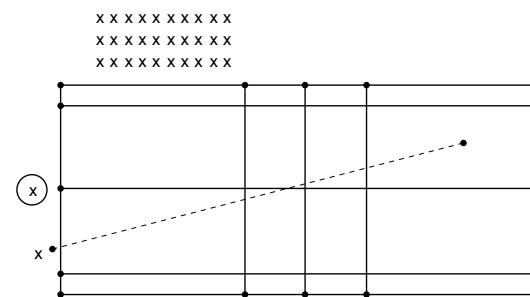
NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx
<b>II.Khoi động</b>  - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân. - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.  x (x) x CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.

nhóm hai người.

- Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.



GV thực hiện chính xác động tác lần 1 HS quan sát, Lần 2 GV làm chậm động tác để HS quan sát chi tiết, đồng thời GV vừa giảng giải, phân tích động tác. GV cho HS tập phát không có cầu. Rồi cho HX tập phát trên sân. GV quan sát uốn nắn.



### 3/ Chạy bền:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m

10p

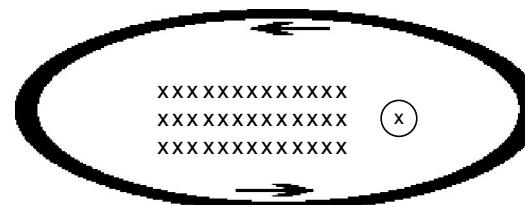
### C. PHẦN KẾT THÚC

#### 1/ Hồi tĩnh:

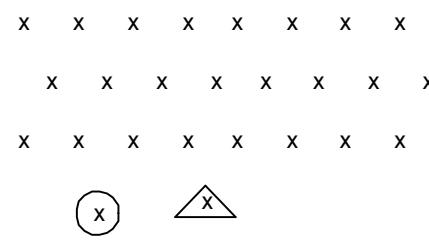
Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

5p  
3p

GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.



CS: Điều hành

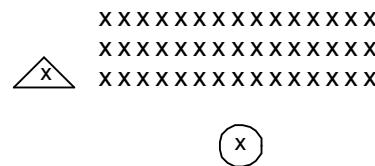


#### 2/ HDVN - nhận xét:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên  
Các động tác bổ trợ đá cầu  
Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân,  
mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.

2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



Tuần: 29 Tiết: 58

NS: 30.3.2007:

ND: 6.4.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

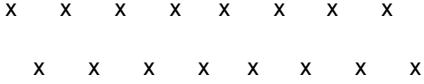
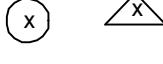
\* Đá cầu: - Kiểm tra 15p tảng cầu bằng mu bàn chân . Yêu cầu: Tảng đúng kỹ thuật, nâng cao thành tích

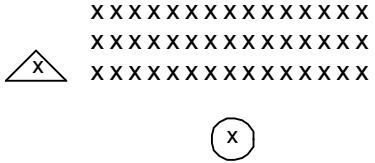
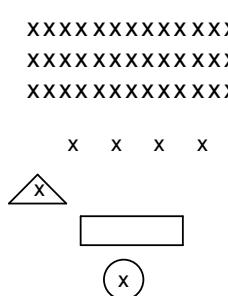
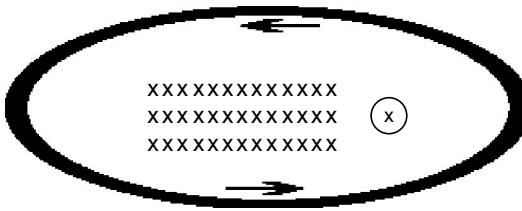
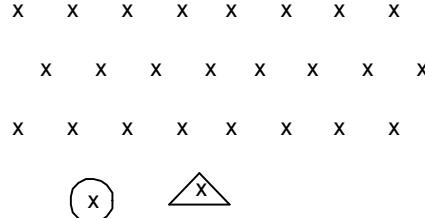
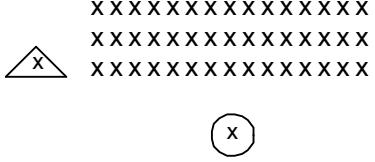
\* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  
<b>II.Khởi động</b>  - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.      
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân.	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.      

<p>- Kiểm tra 15 phút: Tâng cầu bằng mu bàn chân + Kiểm tra theo đợt, mỗi đợt 4 HS , mỗi HS được kiểm tra 1 lần. Kiểm tra tâng cầu trong thời gian 30s.</p> <p>Cách tính điểm:</p> <p><b>Điểm 9-10:</b> Tâng đúng kỹ thuật, nam 50 quả trở lên, nữ 45 quả trở lên.</p> <p><b>Điểm 7-8:</b> Tâng đúng kỹ thuật, nam tâng được 40-49 quả, nữ 35-44 quả.</p> <p><b>Điểm 5-6:</b> Tâng đúng, nam tâng được 30-39 quả, nữ 25-34 quả.</p> <p><b>Điểm 3-4:</b> Tâng đúng, nam tâng được dưới 30 quả, nữ dưới 25 quả.</p> <p>+ Tiến hành kiểm tra</p>	<p>GV hướng dẫn, thông báo nội dung, yêu cầu, cách tính điểm để HS nắm và thực hiện.</p>  <p>GV tiến hành kiểm tra có sự giúp đỡ của CS.</p> 
<p><u>3/ Chạy bền:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m</p>	<p><b>10p</b></p> <p>GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> 
<p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên Các động tác bổ trợ đá cầu Tâng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.</p>	<p><b>5p</b></p> <p><b>3p</b></p> <p><b>CS: Điều hành</b></p>  <p><b>2p</b></p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 30 Tiết: 59

NS: 6.4.2007:

ND: 12.4.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

\* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn các động tác tảng cầu, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, chuyền cầu và thực hiện được động tác phát cầu.

\* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx xxxxxx xxxxxxxx xxxx
<b>II.Khoi dong</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b> - Ôn các động tác bổ trợ Bật nhảy bằng 1 chân, bằng 2 chân, bằng 2 chân luân phiên Đá lăng trước, trước sau, sang ngang Chạy nâng cao đùi Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, bằng 1 chân. - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.  x  (x) x CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.

nhóm hai người.

- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

- Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

### 3/ Chạy bền:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 500m, nữ 450m

## C. PHẦN KẾT THÚC

### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân

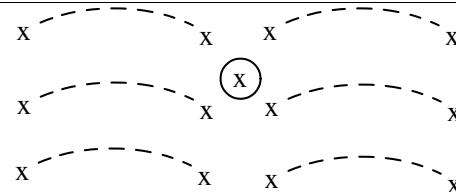
Hít thở sâu.

### 2/ HDVN - nhận xét:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên

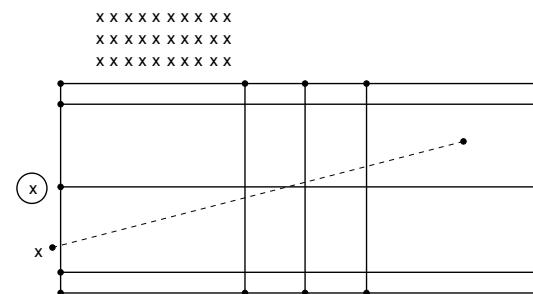
Các động tác bổ trợ đá cầu

Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển.



2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập.

GV thực hiện chính xác động tác lần 1 HS quan sát, Lần 2 GV làm chậm động tác để HS quan sát chi tiết, đồng thời GV vừa giảng giải, phân tích động tác. GV cho HS tập phát không có cầu. Rồi cho HX tập phát trên sân. GV quan sát uốn nắn.



GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.

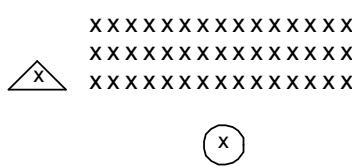


CS: Điều hành

x x x x x x x x  
x x x x x x x x  
x x x x x x x x



GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

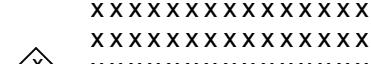
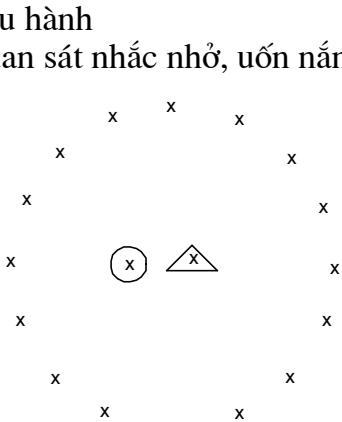
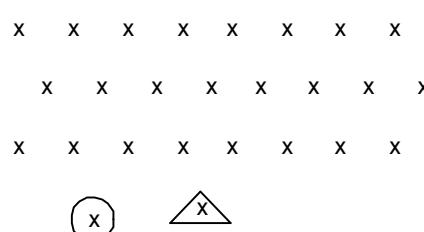
\* Đá cầu: - Ôn các động tác bổ trợ đá cầu. Ôn các động tác tảng cầu, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, các động tác phát cầu. Học một số điều cơ bản trong luật đá cầu. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, chuyền cầu và thực hiện được động tác phát cầu. Nắm được một số điều cơ bản trong luật đá cầu để áp dụng trong tập luyện và thi đấu.

\* Chạy bền: Trò chơi Bóng chuyền sáu.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p 5p	<p>CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung</p>  <p>CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.</p> 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>2/ Đá cầu:</u> - Ôn các động tác bổ trợ  - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân theo nhóm hai người.	33p 23p	<p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.</p>  <p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.</p>

- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

- Một số điều cơ bản trong luật đá cầu.

Điều 1: Sân.

Điều 4: Lưới

Điều 5: Quả cầu thi đấu

Điều 9: Nội dung thi đấu

Điều 11: Nhóm tuổi thi đấu

Điều 16: Thời gian cho cuộc thi

Điều 17: Số trận đấu, hiệp đấu.

### 3/ Chạy bền:

Trò chơi bóng chuyền sáu

## C. PHẦN KẾT THÚC

### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân

Hít thở sâu.

### 2/ HDVN - nhận xét:

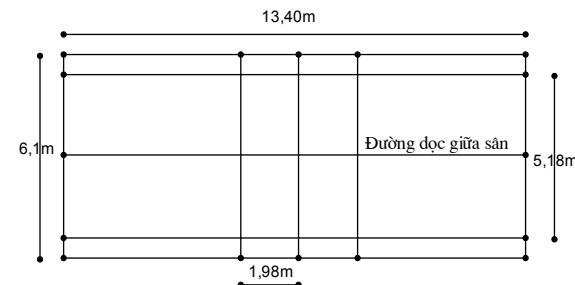
Chạy bền trên địa hình tự nhiên

Các động tác bổ trợ đá cầu

Tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển, tập phát cầu.

2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập.

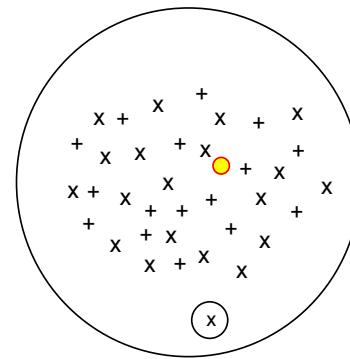
GV giới thiệu



Lưới mầu trắng dài 7m, rộng 0,75m. cao 1,40m. Có thi đấu đơn, đôi, đồng đội, thời gian khởi động chuyên môn trước trận là 3p, tg nghỉ trước hiệp 2 là 2p, trước hiệp 3 là 5p, một trận có 3 hiệp, bên nào thắng 2 hiệp thì bên đó thắng.

10p

GV hướng dẫn, điều khiển HS chơi.



5p  
3p

CS: Điều hành

x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x  
x x x x x x x x x



2p

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.

xxxxxx  
xxxxxx  
xxxxxx



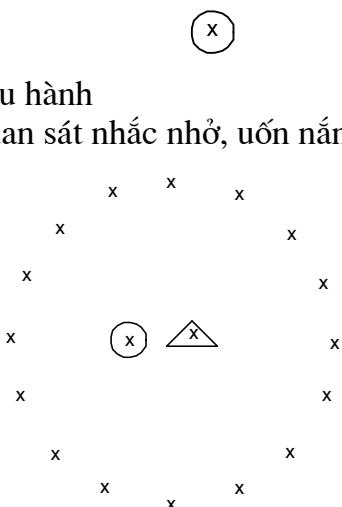
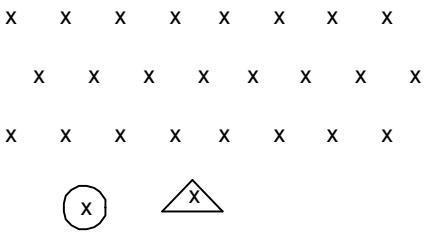
**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

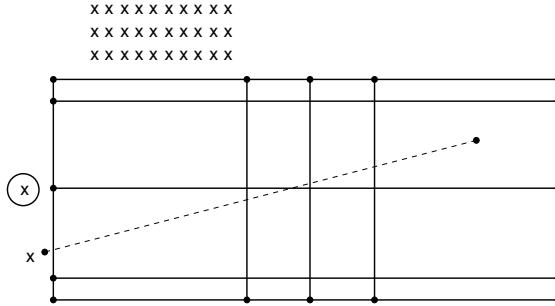
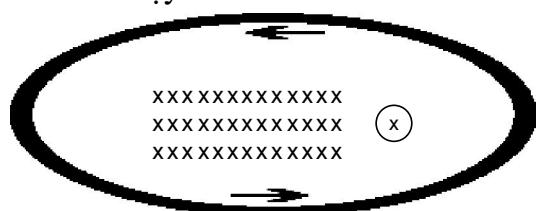
- \* Đá cầu: Ôn các động tác tảng cầu, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyên cầu bằng mu bàn chân, các động tác phát cầu. Thi đấu đơn. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, chuyên cầu và thực hiện được động tác phát cầu, thi đấu tích cực.
- \* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 600m, nữ 500m.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <u>I.Nhận lớp</u>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <u>2/ Đá cầu:</u>  - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân theo nhóm hai người.	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở. 

<p>- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p>	<p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa. 2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập.</p> 
<p>- Thi đấu đơn.</p>	<p>GV hướng dẫn và điều khiển HS thi đấu. Yêu cầu vận dụng kỹ thuật phát cầu đã học để phát cầu.</p>
<p><u>3/ Chạy bền:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 600m, nữ 500m</p>	<p>10p GV điều khiển, HS chạy theo nhóm, mỗi nhóm 8em. GV nhắc nhở HS phân phối sức, phối hợp thở khi chạy và hồi tĩnh sau chạy.</p> 
<p><u>C. PHẦN KẾT THÚC</u></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Chạy bền trên địa hình tự nhiên Các động tác bổ trợ đá cầu Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển, tập phát cầu.</p>	<p>5p 3p 2p CS: Điều hành</p> <p>x x</p> <p>(x) </p> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx</p> <p> (x)</p>

Tuần: 31 Tiết:62

NS:13.4.2007:

ND:19.4.2007

**ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

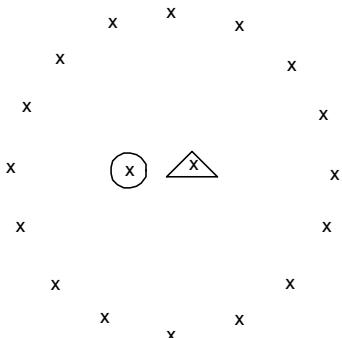
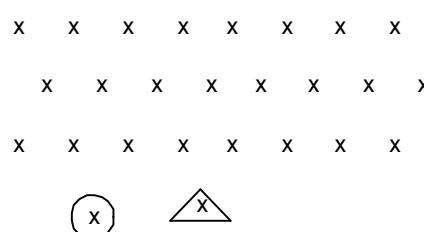
\* Đá cầu: Tiếp tục ôn các động tác tảng cầu, tư thế chuẩn bị và di chuyển, chuyên cầu bằng mu bàn chân, các động tác phát cầu. Thi đấu đơn. Yêu cầu: Tương đối thành thạo các động tác tảng cầu, chuyên cầu và thực hiện được động tác phát cầu, thi đấu tích cực.

\* Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 600m, nữ 500m chuẩn bị kiểm tra.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Sân bãi sạch, phẳng, đường chạy, cầu, bóng.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khởi động</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>2/ Đá cầu:</b>  - Ôn tảng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tảng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân theo nhóm hai người.	33p 23p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.  CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở,

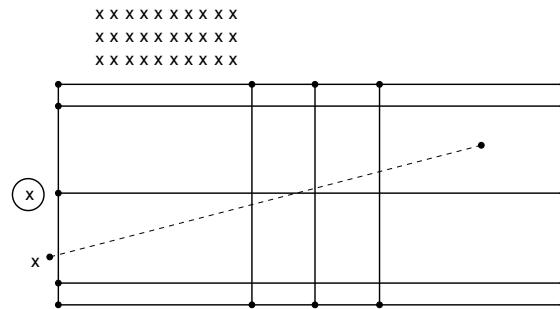
- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

- Thi đấu đơn.

### 3/ Chạy bền:

Chạy bền trên địa hình tự nhiên nam 600m, nữ 500m chuẩn bị kiểm tra

sửa chữa.  
2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập.



**10p**

### C. PHẦN KẾT THÚC

#### 1/ Hồi tĩnh:

Rũ tay, rũ chân  
Hít thở sâu.

#### 2/ HDVN - nhận xét:

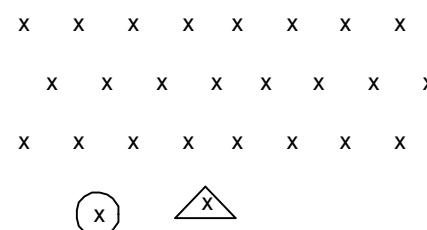
Chạy bền trên địa hình tự nhiên 500m chuẩn bị kiểm tra  
Các động tác bổ trợ đá cầu  
Tảng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân, tư thế chuẩn bị và di chuyển, tập phát cầu.

GV điều khiển HS thi đấu. Yêu cầu vận dụng kỹ thuật phát cầu đã học để phát cầu và các động tác tảng cầu chuyển cầu đã được học trong thi đấu.



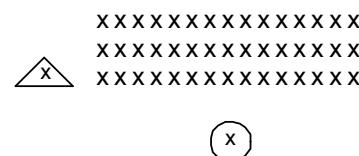
**5p**  
**3p**

CS: Điều hành



**2p**

GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.



Tuần: 32 Tiết: 63

NS: 20.4.2007:

ND: 26.4.2007

**KIỂM TRA CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra thành tích chạy bền 500m, phối hợp với kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng luyện tập sức bền, thành tích của từng em, từ đó GV có kế hoạch và phương pháp dạy học phù hợp.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc và đảm bảo an toàn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Đường chạy bãi sạch, phẳng, đồng hồ bấm giây, dây đích.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhân lớp:</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx  △  ()
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Các động tác bổ trợ chạy.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x (x) △ x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Nội dung kiểm tra</b> - Kiểm tra thành tích chạy bền 500m trên địa hình tự nhiên (trong sân trường) <b>2/ Hình thức và nội dung kiểm tra.</b> Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 5 - 8 HS, mỗi HS tham gia kiểm tra một lần. <b>3/ Cách tính điểm.</b> - <b>Điểm 9-10:</b> Chạy đạt thành tích mức giỏi theo tiêu chuẩn RLTT.	33p 5p 2p	3/ Cách tính điểm. * GV đưa ra nội dung và yêu cầu kiểm tra: - Kiểm tra lần lượt theo danh sách Nam và Nữ riêng, mỗi nhóm 5 em - Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần

100s(nam), 112s(nữ).

- **Điểm 7-8:** Chạy đạt thành tích mức khá theo tiêu chuẩn RLTT. 110s(nam), 119s(nữ).

- **Điểm 5-6:** Chạy đạt thành tích mức đạt theo tiêu chuẩn RLTT. 1120s(nam), 132s(nữ).

- **Điểm 3-4:** Chạy không đạt thành tích mức đạt theo tiêu chuẩn RLTT. Dưới 120s(nam), 132s(nữ).

#### 4/ Tiến hành kiểm tra.

### C. PHÂN KẾT THÚC

#### 1. Hồi tĩnh:

- Rũ chân, rũ tay

- Hít thở sâu

#### 2. HDVN - Nhận xét:

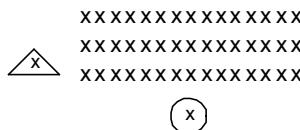
Nhận xét thông báo điểm

Luyện tập các động tác tung cầu, phát cầu đã học chuẩn bị kiểm tra.

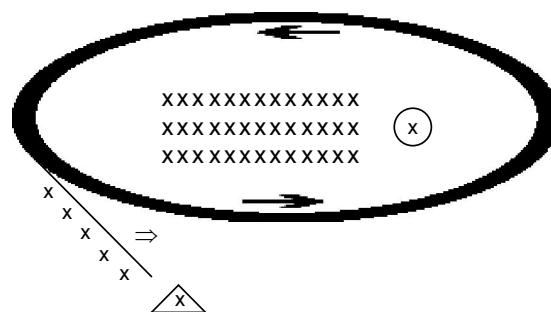
Thống kê điểm

LỚP	Số	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	10	D T	T B	T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

26p



GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS.  
HS kiểm tra theo đội hình dưới:



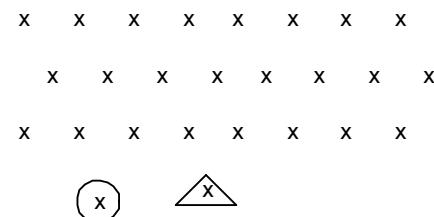
5p

2p

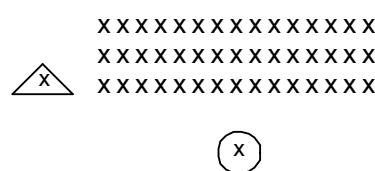
Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và tự khởi động.

3p

CS: Điều hành lớp thả lỏng.



GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.



Tuần: 32 Tiết: 64

NS: 20.4.2007:

ND: 27.4.2007

**KIỂM TRA CHẠY BỀN****I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Qua kiểm tra đánh giá được khả năng luyện tập luyện của HS, thành tích của từng em, từ đó GV có kế hoạch và phương pháp dạy học thời gian tiếp theo cho phù hợp.
- Yêu cầu HS kiểm tra nghiêm túc, cố gắng và đảm bảo an toàn

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

- Đường chạy bãi sạch, phẳng, sân, lối, cầu.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHONG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhân lớp:</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx  △  ()
<b>II.Khởi động</b> - Tập bài TD phát triển chung - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Các động tác bổ trợ chạy.	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x (x) △ x x x x x x  ()
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Nội dung kiểm tra</b> - Kiểm tra kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. <b>2/ Hình thức và nội dung kiểm tra.</b> Kiểm tra từng em, mỗi em thực hiện phát 10 lần động tác phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. <b>3/ Cách tính điểm.</b> - <b>Điểm 9-10:</b> Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, từ 9 lần trở lên phát cầu đều qua sân đổi phương (không yêu cầu	33p 1p 1p 2p	1p * GV đưa ra nội dung và yêu cầu kiểm tra: - Kiểm tra lần lượt theo danh sách. - Mỗi em chỉ được kiểm tra 1 lần

phát chính xác vào ô nào).

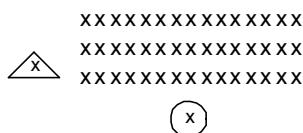
- **Điểm 7-8:** Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, từ 7-8 lần phát cầu qua sân đối phương

- **Điểm 5-6:** Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, từ 5-6 lần phát cầu qua sân đối phương.

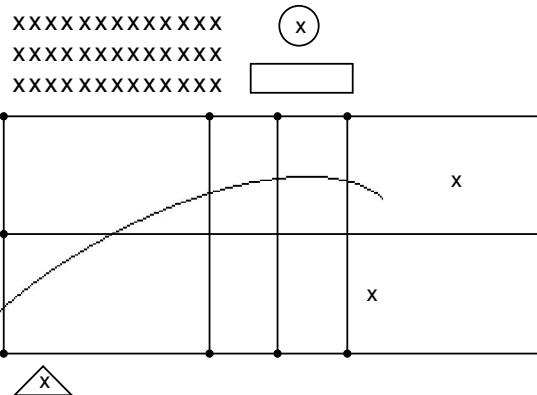
- **Điểm 3-4:** Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, dưới 5 lần phát cầu qua sân đối phương.

#### 4/ Tiến hành kiểm tra.

29p



GV điều khiển có sự giúp đỡ của CS.

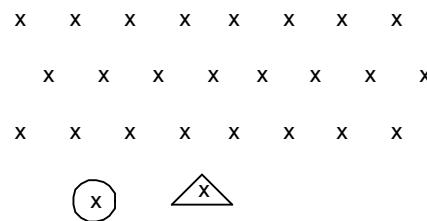


5p

Những em chưa đến lượt kiểm tra yêu cầu trật tự và tự khởi động.

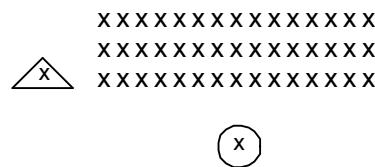
2p

CS: Điều hành lớp thả lồng.



3p

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS có kết quả tốt cần phát huy, HS cần cố gắng. Thông báo điểm, hướng dẫn HS tập luyện ở nhà và chuẩn bị cho bài học sau.



#### C. PHẦN KẾT THÚC

##### 1. Hồi tĩnh:

- Rũ chân, rũ tay
- Hít thở sâu

##### 2. HDVN - Nhận xét:

Nhận xét thông báo điểm

Luyện tập các động tác bổ trợ bật nhảy

Thống kê điểm

LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	1	0	D T B	T T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

Tuần: 33 Tiết: 65

NS: 27.4.2007: ND: 3.5.2007

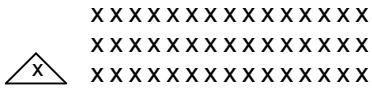
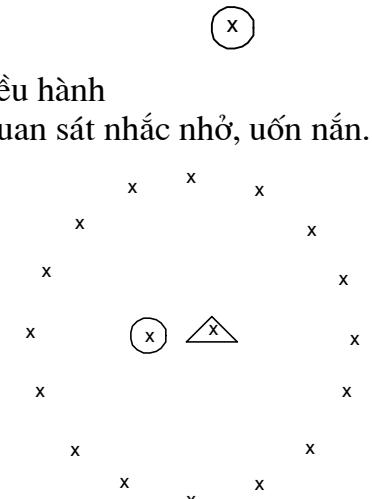
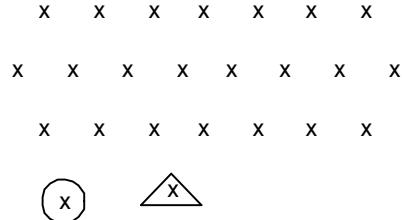
**ÔN TẬP CUỐI NĂM****BẬT NHẢY****I/ Mục tiêu:**

- Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi, trò chơi bật ô tiếp sức
- Yêu cầu: HS thực hiện thành thạo các động tác bổ trợ, trò chơi

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

Sân tập phẳng, đệm, cờ hiệu.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung 
<b>II.Khoi dong</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn. 
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Các động tác bổ trợ:</b>  - Bật nhảy bằng 2 chân, 1 chân, hai chân luân phiên. - Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. - Chạy nâng cao đùi tại chỗ - Đà một bước đá lăng, đà một bước giảm nhảy đá lăng. <b>2/ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.</b>	33p 10p 18p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở. 
		2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét,

<p>3/ Tò chơi: Bật ô tiếp sức.</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><b>1/ Hồi tĩnh:</b> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p><b>2/ HDVN - nhận xét:</b> Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật xa, bật cao tay với vật trên cao, chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng</p>	<p>5p</p> <p>5p 3p</p> <p>2p</p> <p>GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập. CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.</p> <p>GV hướng dẫn và điều khiển HS chơi.</p> <p>CS: Điều hành</p> <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x																				
x	x	x	x	x	x	x	x	x																				
x	x	x	x	x	x	x	x	x																				

Tuần: 33 Tiết: 66

NS: 27.4.2007 ND: 4.5.2007

**ÔN TẬP CUỐI NĂM**  
**BẬT NHẢY**

**I/ Mục tiêu:**

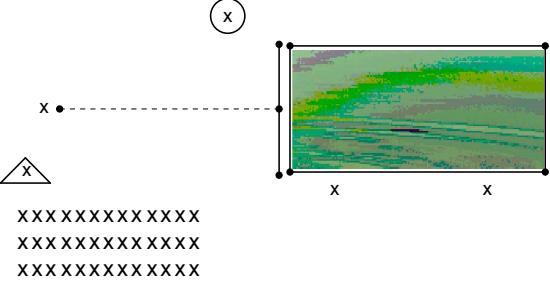
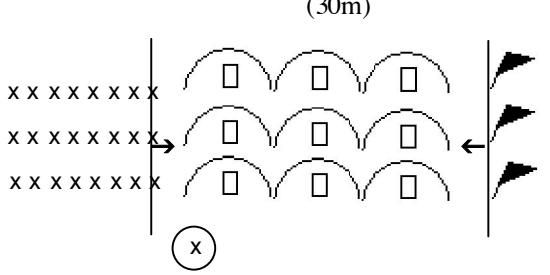
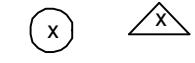
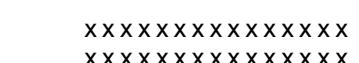
- Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi, trò chơi bật vượt chướng ngại vật tiếp sức.
- Yêu cầu: HS thực hiện thành thạo các động tác bổ trợ, trò chơi

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

Sân tập phẳng, đệm, cờ hiệu.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  XXXXXX XXXX XXXX XXXXXX XXXX XXXX XXXXXX XXXX XXXX
<b>II.Khởi động</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) x x x x x x x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Các động tác bổ trợ:</b>  - Bật nhảy bằng 2 chân, 1 chân, hai chân luân phiên. - Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. - Chạy nâng cao đùi tại chỗ - Bật cao tay với vật trên cao - Đà một bước đá lăng, đà một bước	33p 10p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.  x (x) x

<p>giảm nhảy đá lăng.</p> <p>2/ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>3/ Tò chơi: Bật vượt chướng ngại vật tiếp sức.</p> <p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p>1/ Hồi tĩnh: Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p> <p>2/ HDVN - nhận xét: Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật xa, bật cao tay với vật trên cao, chạy đà tự do giảm nhảy đá lăng</p>	<p>18p</p> <p>5p</p> <p>5p</p> <p>3p</p> <p>2p</p>	<p>2HS thực hiện, lớp quan sát nhận xét, GV kết luận sửa chữa cho điểm, rồi cho HS tập. CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa.</p>  <p>GV hướng dẫn và điều khiển HS chơi.</p>  <p>CS: Điều hành</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
x	x	x	x	x	x	x	x	x																					

Tuần: 34 Tiết: 67

NS: 4.5.2007:

ND: 10.5.2007

**ÔN TẬP CUỐI NĂM**  
**BẬT NHẢY**

**I/ Mục tiêu:**

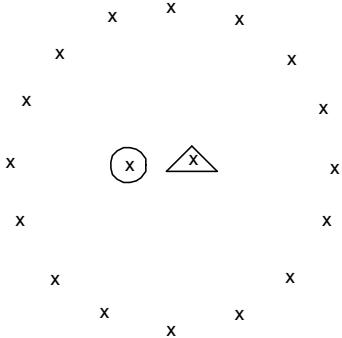
- Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi (tập trung vào nội dung chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi để chuẩn bị kiểm tra), trò chơi bật xa tiếp sức tiếp sức.

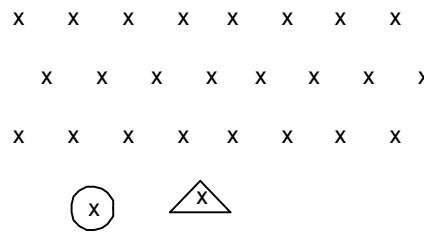
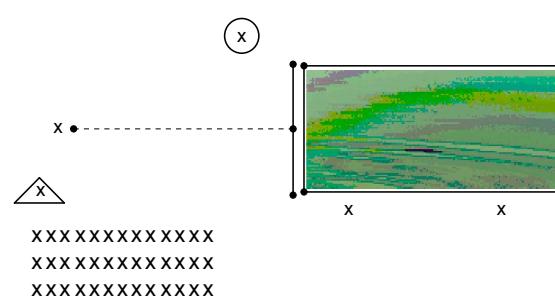
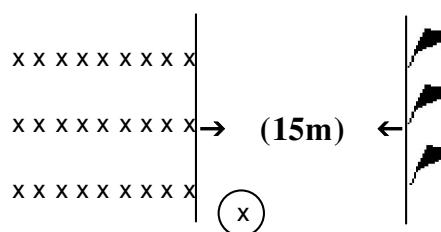
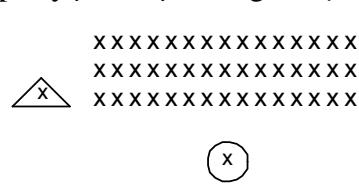
- Yêu cầu: HS thực hiện thành thạo các động tác bổ trợ, rèn luyện nhảy xa chuẩn bị kiểm tra, nhiệt tình trách nhiệm trong trò chơi.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

Sân tập phẳng, đệm, cờ hiệu.

**III/ Tiến trình dạy học**

NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung   
<b>II.Khoi dong</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Các động tác bổ trợ:</b>  - Bật nhảy bằng 2 chân, 1 chân, hai chân luân phiên. - Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. - Chạy nâng cao đùi tại chỗ	33p 10p	CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật cao tay với vật trên cao</li> <li>- Đà một bước đá lăng, đà một bước giậm nhảy đá lăng.</li> </ul> <p>2/ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.</p>	<p><b>18p</b></p>  <p>CS điều khiển, GV quan sát nhắc nhở, sửa chữa. Tùng tổ thực hiện</p>
<p>Thi đấu giữa các tổ</p> <p>3/ Tò chơi: Bật xa tiếp sức.</p>	<p><b>5p</b></p>  <p>GV hướng dẫn và điều khiển HS chơi.</p>
<p><b>C. PHẦN KẾT THÚC</b></p> <p><u>1/ Hồi tĩnh:</u> Rũ tay, rũ chân Hít thở sâu.</p>	<p><b>5p</b></p> <p><b>3p</b></p>  <p>CS: Điều hành</p>
<p><u>2/ HDVN - nhận xét:</u> Các động tác bổ trợ bật nhảy, bật xa, bật cao tay với vật trên cao, chạy đà tự do giậm nhảy đá lăng. Chuẩn bị kiểm tra.</p>	<p><b>2p</b></p>  <p>GV: Giao bài tập về nhà, hướng dẫn HS cách tập luyện, nhận xét giờ học.</p> 

Tuần: 34 Tiết: 68

NS: 4.5.2007: ND: 10.5.2007

**KIỂM TRA HỌC KỲ II****BẬT NHẢY****I/ Mục tiêu:**

- Kiểm tra chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi. Nhằm đánh giá quá trình tập luyện của HS
- Yêu cầu: HS thực hiện được động tác, có thành tích.

**II/ Địa điểm - Phương tiện**

Sân tập phẳng, đệm, cờ hiệu, thước đo.

**III/ Tiến trình dạy học**

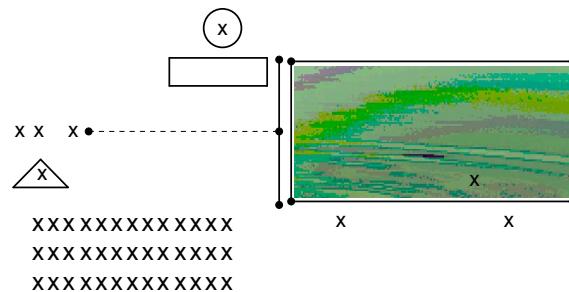
NỘI DUNG	ĐL	PHƯƠNG PHÁP - TC
<b>A/ PHẦN MỞ ĐẦU</b> <b>I.Nhận lớp</b>	7p 2p	CS: Tập hợp, báo cáo GV: Nhận lớp, phổ biến nội dung  xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx  △ (x)
<b>II.Khởi động</b> - Xoay các khớp - Ép dọc - ép ngang - Ôn các động tác bổ trợ	5p	CS: Điều hành GV: Quan sát nhắc nhở, uốn nắn.  x x x x x x x (x) △ x x x x x x x
<b>B/ PHẦN CƠ BẢN</b> <b>1/ Nội dung kiểm tra:</b> Kiểm tra thành tích chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi. <b>2/ Hình thức, yêu cầu kiểm tra.</b> Kiểm tra theo từng đợt, mỗi đợt 3 HS, mỗi HS được thực hiện 3 lần, lần cao nhất lấy điểm. <b>3/ Cách tính điểm:</b> <b>- Điểm 9-10:</b> Thực hiện đúng động tác, thành tích đạt 3,4m(nam), 2,9m(nữ).	33p 30s 30s 2p	GV thông báo nội dung, yêu cầu kiểm tra để HS nắm và thực hiện.  xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx  △ (x)

- **Điểm 7-8:** Thực hiện đúng động tác, thành tích đạt 3,1m(nam), 2,6m(nữ).
- **Điểm 5-6:** Thực hiện đúng động tác, thành tích đạt 2,8m(nam), 2,3m(nữ).
- **Điểm 3-4:** Thực hiện đúng động tác, thành tích đạt dưới 2,8m(nam), 2,3m(nữ).

4/ Tiến hành kiểm tra:

30p

GV có sự hỗ trợ của CS tiến hành kiểm tra, chú ý đảm bảo an toàn.



### C. PHẦN KẾT THÚC

1/ Hồi tĩnh:

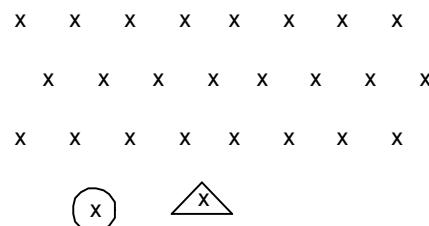
Rũ tay, rũ chân

Hít thở sâu.

5p

2p

CS: Điều hành



3p

2/ HDVN - nhận xét:

Thống kê điểm.

LỚP	SĨ SỐ	ĐIỂM									
		4	5	6	7	8	9	10	D T B	T T B	T B
7A <sub>1</sub>											
7A <sub>2</sub>											
K7											

GV: Nhận xét giờ kiểm tra, biểu dương HS thực hiện tốt trong giờ kiểm tra, thông báo điểm.

