GIÁO ÁN KHỐI 10 MÔN THỂ DỤC

Tiết 1:

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Biết và nắm được mục tiêu, nội dung chương trình lớp 10
- Biết tên, thứ tự và cách thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)

2.*Kĩ năng:*

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt, chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác,tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

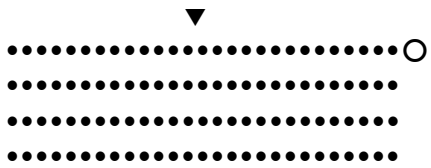
1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chhức
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối + ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8 ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	 GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay

II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu*** : - Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình thể duch nhịp điệu - Học: động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) + Giáo viên phân tích và làm mẫu kĩ thuật + Học sinh tập trung nghe giảng + Học sinh tập luyện * **Yêu cầu** : bước đầu biết và thực hiện được kĩ thuật động tác, học sinh tập luyện nghiêm túc, tự giác ***2.Củng cố kiến thức:*** - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) **III.Phần kết thúc:** ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Ôn tập động tác 1-3(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	32ph 30ph 2ph 5ph	▼ ••••••••••••••••••••••••••○ •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• Đội hình phân tích và làm mẫu kĩ thuật Chia 2 tổ (nam,nữ riêng) nữ tập bài tập thể dục nhịp điệu nữ, nam tập bài tập nhiệp điệu nam Nữ • • • • • • **x** • • **x** • • Nam • Cả lớp tập hợp thành 4 hàng ngang Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ ••••••••••••••••••••••••••○ •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• ••••••••••••••••••••••••••

Tiết 2:
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY NGẮN

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Biết và thực hiện được động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Nắm được các động tác kĩ thuật trong chạy ngắn

2.Kĩ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt,chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

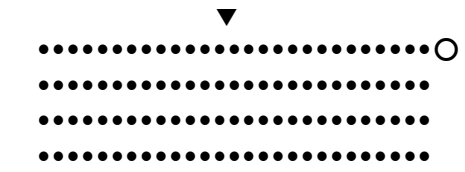
1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi ,

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối + ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	 GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay

II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu:*** - Ôn : động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) +Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nữ +Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nam ***2.Chạy ngắn:*** - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ 30-60m - Trò chơi : sử dụng trò chơi lò cò tiếp sức ***3.Củng cố kiến thức:*** - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) *** Yêu cầu :** thực hiện động tác đẹp, nhịp nhàng, đẹp, có tinh liên kết, tham gia trò chơi tích cực **III.Phần kết thúc:** ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Tiếp tục ôn tập động tác 1-3 :(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	32ph 15ph 2L/đ tác 15ph 2ph 5ph	chia 2 tổ (nam ,nữ riêng) nữ ôn bài tập thể dục, nam học chạy ngắn.sau chuyển nội dung x Nữ • ▼ • • • • • • • • • • → • • • • • • • • • • → • • • • • • • • • • → Nam Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ • ○ •

Ngày 15 tháng 09 năm 2021

Tiết 3

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY NGẮN

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Củng cố và hoàn thiện động tác 1-3(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Biết và thực hiện được động tác 4- 5(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Nắm được các động tác kĩ thuật trong chạy ngắn

2.Kĩ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt,chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác,tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi ,

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	**Định lượng**	**Phương pháp tổ chức**
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối +ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	▼ ••••••••••••••••••••••••••○ •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay ▼ • ○
II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu:*** - Ôn : động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) + Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nữ + Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nam - Học: động tác 4- 5 (bài tập thể dục nhịp	32ph 15ph	Chia 2 tổ (nam ,nữ riêng) nữ ôn bài tập thể dục, nam học chạy ngắn.sau chuyển nội dung **x** Nữ •

điệu nam, nữ) + Giáo viên phân tích và làm mẫu kĩ thuật + Học sinh thực hiện động tác ***2.Chạy ngắn:*** - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ 30-60m - Trò chơi : sử dụng trò chơi lò cò tiếp sức ***3.Củng cố kiến thức:*** - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-5 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) *** Yêu cầu :** thực hiện động tác đẹp, nhịp nhàng, đẹp, có tinh liên kết, tham gia trò chơi tích cực **III.Phần kết thúc:** ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Tiếp tục ôn tập động tác 1- 5 :(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	2L/đ tác 15ph 2ph 5ph	▼ ••••••••••→ ••••••••••→ ••••••••••→ Nam Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ ••••••••••••••••••••••••••○ •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• ••••••••••••••••••••••••••</br>

Tiết 4

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY NGẮN

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Củng cố và hoàn thiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Biết và thực hiện được động tác 4- 5 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Nắm được kĩ thuật sau các lệnh "vào chỗ ", "sẵn sàng", xuất phát thấp với bàn đạp

2.Kĩ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt, chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi , bàn đạp xuất phát, cờ

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối + ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	▼ ••••••••••••••••••••••••••○ •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••• GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay ▼ • • • • • • • • • • • •

		• ○
II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu:*** - Ôn : động tác 1-5 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) + Động tác 1-5 bài thể dục nhị điệu nữ + Động tác 1-5 bài thể dục nhị điệu nam ***2.Chạy ngắn:*** - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Học: kĩ thuật sau các lệnh"vào chỗ",sẵn sàng,xuất phát thấp với bàn đạp, chạy 15-20m - Trò chơi : sử dụng trò chơi cướp cờ ***3.Củng cố kiến thức:*** - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-5 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) - Thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp *** Yêu cầu :** thực hiện động tác đẹp, nhiịp nhàng, đẹp, có tinh liên kết, tham gia trò chơi tích cực	32ph 15ph 2L/đ tác 15ph 2ph	chia 2 tổ (nam, nữ riêng) nữ ôn bài tập thể dục, nam học chạy ngắn.sau chuyển nội dung **x** Nữ • ▼ • • • • • • • • • • → 15 –20m • • • • • • • • • • → • • • • • • • • • • → Nam Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang
III.Phần kết thúc: ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Tiếp tục ôn tập động tác 1- 5 :(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	5ph	Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ • ○ •

Ngày 25 tháng 09 năm 2021

GIÁO ÁN MÔN THỂ DỤC KHỐI 11

Tiết 1:

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Biết và nắm được mục tiêu, nội dung chương trình lớp 10
- Biết tên, thứ tự và cách thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)

2.*Kĩ năng:*

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt, chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác,tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

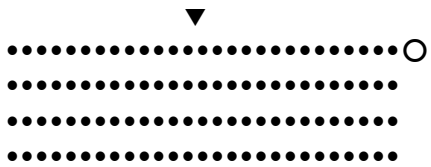
1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chhức
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối + ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8 ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	 GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay

II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu*** : - Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình thể duch nhịp điệu - Học: động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) + Giáo viên phân tích và làm mẫu kĩ thuật + Học sinh tập trung nghe giảng + Học sinh tập luyện * **Yêu cầu** : bước đầu biết và thực hiện được kĩ thuật động tác, học sinh tập luyện nghiêm túc, tự giác	32ph 30ph	▼ •••••••••••••••••••••••••••○ ••••••••••••••••••••••••••• ••••••••••••••••••••••••••• ••••••••••••••••••••••••••• Đội hình phân tích và làm mẫu kĩ thuật Chia 2 tổ (nam,nữ riêng) nữ tập bài tập thể dục nhịp điệu nữ, nam tập bài tập nhiệp điệu nam Nữ • • • • • • **x** • • **x** • • Nam •
2.Củng cố kiến thức: - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)	2ph	Cả lớp tập hợp thành 4 hàng ngang
III.Phần kết thúc: ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Ôn tập động tác 1-3(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	5ph	Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ •••••••••••••••••••••••••••○ ••••••••••••••••••••••••••• ••••••••••••••••••••••••••• •••••••••••••••••••••••••••

Tiết 2:
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU – CHẠY NGẮN

I.MỤC TIÊU:

1.Kiến thức:

- Biết và thực hiện được động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ)
- Nắm được các động tác kĩ thuật trong chạy ngắn

2.Kĩ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, thực hiện 1 cách linh hoạt,chủ động,

3.Thái độ:

- Học sinh tự giác, tích cực tập luyện, tính kĩ luật cao

II.ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

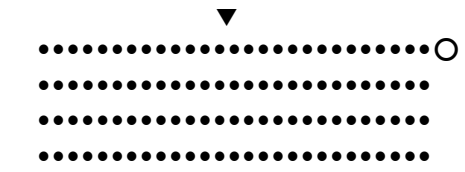
1.Địa điểm:

- Sân trường được chuẩn bị sạch sẽ, an toàn

2.Phương tiện:

- Học sinh:trang phục đúng quy cách, gọn gàng
- Giáo viên: còi ,

III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
I.Phần mở đầu: ***1.Nhận lớp:*** -HS: tập hợp và báo cáo -GV: nhận lớp hỏi về tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu nội dung và giao nhiệm vụ ***2. Khởi động:*** -Chạy 1 vòng quanh sân trường - *Khởi động chung:* + xoay khớp cổ tay, cổ chân + xoay khớp vai + xoay khớp hông + xoay khớp gối + ép ngang + ép dọc - *Khởi động chuyên môn:* + Bài tập thể dục tay không + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau	8ph 150m 1lx8nh 1lx8nh 2l /hs	 GV: giao nhiệm vụ HS : từ đội hình tập trung, cán sự điều khiển lớp cho lớp chạy 1 vòng quanh sân trường Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang giãn cách 1 sãi tay

II.Phần cơ bản: ***1. Thể dục nhịp điệu:*** - Ôn : động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) +Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nữ +Động tác 1-3 bài thể dục nhị điệu nam ***2.Chạy ngắn:*** - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ 30-60m - Trò chơi : sử dụng trò chơi lò cò tiếp sức ***3.Củng cố kiến thức:*** - Gọi 2 học sinh lên thực hiện động tác 1-3 (bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) *** Yêu cầu :** thực hiện động tác đẹp, nhịp nhàng, đẹp, có tinh liên kết, tham gia trò chơi tích cực **III.Phần kết thúc:** ***1. Thả lỏng:*** - Rung đùi - Vươn thở ***2.Giao bài tập về nhà:*** - Tiếp tục ôn tập động tác 1-3 :(bài tập thể dục nhịp điệu nam, nữ) ***3.Xuống lớp:*** - Nhận xét buổi học	32ph 15ph 2L/đ tác 15ph 2ph 5ph	chia 2 tổ (nam ,nữ riêng) nữ ôn bài tập thể dục, nam học chạy ngắn.sau chuyển nội dung x Nữ • ▼ • • • • • • • • • • → • • • • • • • • • • → • • • • • • • • • • → Nam Cả lớp tập hợp 4 hàng ngang Từ đội hình tập hợp cả lớp giản cách 1 sãi tay ▼ • ○ •

Ngày 15 tháng 09 năm 2021

Tiết 3

TDNĐ-TDLH

Chạy tiếp sức: Ôn kỹ thuật trao và nhận tín gậy từ dưới lên

I.Mục tiêu:

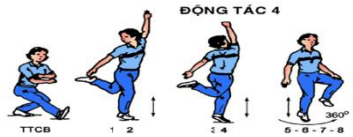
-Học sinh nắm được các kỹ thuật trao và nhận tín gậy

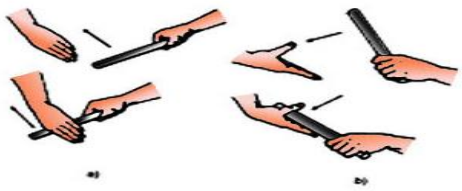
-Rèn luyện sự nhanh nhẹn khéo léo, phát triển sức mạnh.

II.Địa điểm,phương tiện:

- SVĐ trường THPT Y Jut: Vệ sinh sạch sẽ.
- Chuẩn bị: Còi, cờ,gậy tiếp sức
- Thời gian: 45’

III.Tiến trình bài giảng.

NỘI DUNG	TG	PHƯƠNG PHÁP
I.Phần mở đầu.	7p	
1.Nhận lớp: nắm vững sĩ số	2p	Đội hình nhận lớp
2.Phổ biến yêu cầu tiết học		x x x x
- Hoàn thành khối lượng, thực hiện		x x x x
tốt kỹ thuật động tác.		x x x x
- Có ý thức tổ chức kỷ luật	4p	x x x x
3.Khởi động:		
- Thực hiện 8 động tác TD tay		GV
không, xoay các khớp, ép dây		
chằng.		- Khởi động theo hướng dẫn của giáo
- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đá	1p	viên
lăng sau.		theo đội hình 4 hàng ngang sole
4.Kiểm tra bài cũ		- Gọi 2 em thực hiện giáo viên quan sát
II.Phần cơ bản		cho điểm.
1 TDNĐ- TDLH (Ôn tập)	34p	x x x x
a) TDNĐ	13p	x x x x
		x x x x x x x x
b) TDLH(16-20)		Lần lượt từng em thực hiện giáo viên quan sát sửa sai.
		XX XX
2. Chạy tiếp sức:		

a.Bài tập bổ trợ: - chạy bước nhỏ - chạy nâng cao gót - chạy nâng cao đùi - chạy đạp sau - chạy tăng tốc b. Kỹ thuật trao – nhận từ dưới lên 	14p	XX → XX - Giáo viên quan sát sửa sai cho các em, nhắc nhở các em tập luyện nghiêm túc. - Gv làm mẫu động tác, phân tích kỹ thuật. - Gọi 2 em trả lời giáo viên nhận xét sửa sai. Gv quan sát sửa sai, nhắc nhở hs tập luyện ↓ x x x x x x x x x x (1) x x x x x x x x x x (2)
* Củng cố: Thực hiện kỹ thuật .	2p	đội hình trao nhận tín gậy tại chỗ tay không và có tín gậy Sau 10- 15 phút đổi nhóm và nội dung tập luyện x x x x x x x x x x x x x x
III.Phần kết thúc. 1.Thả lỏng, hồi tĩnh: - Các cơ, khớp: Tay, chân, toàn thân. 2.Nhận xét:- ý thức học tập - Thực hiện kỹ thuật động tác 3.Bài tập về nhà:	5p	xx xx GV xx Đội hình thả lỏng GV - Thả lỏng xong dồn hàng lại giáo iên nhận xét dặn dò.

Tiết 4

Ngày soạn: 11/9
Ngày dạy:18/9

TDNĐ-TDLH

Chạy tiếp sức: Kỹ thuật trao và nhận tín gậy từ dưới trên xuống.

I.Mục tiêu:

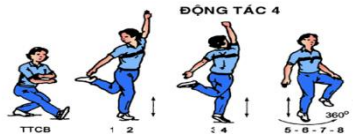
-Học sinh nắm được các kỹ thuật dẫn bóng, trao và nhận tín gậy, biêt áp dụng trong tập luyện và thi đấu

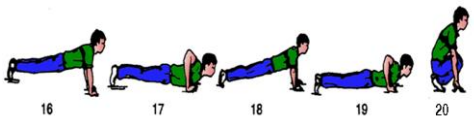
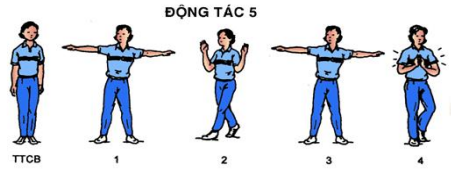
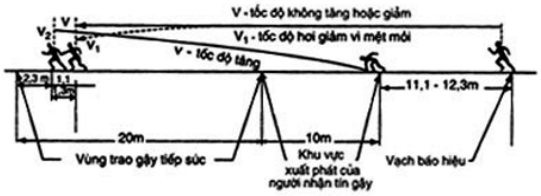
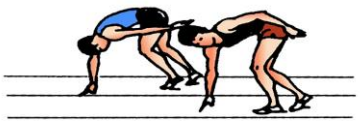
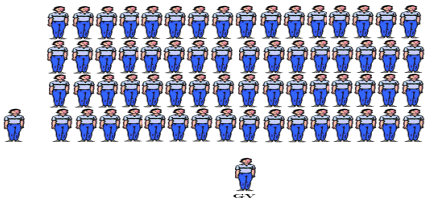
-Rèn luyện sự nhanh nhẹn khéo léo, phát triển sức mạnh.

II.Địa điểm,phương tiện:

- SVĐ trường THPT Y Jut: Vệ sinh sạch sẽ.
- Chuẩn bị: Còi, cờ,gậy tiếp sức
- Thời gian: 45'

III.Tiến trình bài giảng.

NỘI DUNG	TG	PHƯƠNG PHÁP
I.Phần mở đầu.	7p	
1.Nhận lớp: nắm vững sĩ số	2p	Đội hình nhận lớp
2.Phổ biến yêu cầu tiết học - Hoàn thành khối lượng, thực hiện tốt kỹ thuật động tác. - Có ý thức tổ chức kỷ luật	4p	xxxx xxxx GV xxxx → xxxx
3.Khởi động: - Thực hiện 8 động tác TD tay không, xoay các khớp, ép dây chằng. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đá lăng sau.	1p	- Khởi động theo hướng dẫn của giáo viên theo đội hình 4 hàng ngang sole x x x x x x x x ↓ x x x x x x x x (X)
4.Kiểm tra bài cũ:		- Gọi 2 em thực hiện giáo viên quan sát cho điểm.
II.Phần cơ bản		
1. a) TDNĐ 	34p	
b) TDLH(16-20)	13p	Lần lượt từng em thực hiện giáo viên quan sát sửa sai. XX

 Học động tác 5  **2. Chạy tiếp sức:** A xuất phát số 1. số 2 3 4  XP số 2 3 4  * Củng cố: Thực hiện kỹ thuật . **III. Phần kết thúc.** 1. Thả lỏng, hồi tĩnh: - Các cơ, khớp: Tay, chân, toàn thân. 2. Nhận xét:- ý thức học tập - Thực hiện kỹ thuật động tác 3. Bài tập về nhà:	14p 2p 5p	XX XX → XX - Lần lượt 2Hs/ 1 quả bóng thực hiện. - Giáo viên quan sát sửa sai cho các em, nhắc nhở các em tập luyện nghiêm túc. - Gv làm mẫu động tác, phân tích kỹ thuật. - Gọi 2 em trả lời giáo viên nhận xét sửa sai. Gv quan sát sửa sai, nhắc nhở hs tập luyện ↓ x x x x x x x x x x (1) x x x x x x x x x x (2) đội hình trao nhận tín gậy tại chỗ tay không và có tín gậy Sau 10- 15 phút đổi nhóm và nội dung tập luyện x x x x x x x x x x x x x x xx xx GV xx  Đội hình thả lỏng GV - Thả lỏng xong dồn hàng lại giáo viên nhận xét dặn dò.

GIÁO ÁN MÔN THỂ DỤC KHỐI 12

TíẾT 3

TDNĐ NỮ - TDLH NAM

CHẠY NGẮN

A. MỤC TIÊU:

1. TDNĐ: nữ.

- Kiến Thức: Biết cách thực hiện các động tác từ 1- 2
- Kĩ Năng: Bước đầu thực hiện được các động tác từ 1-2

2. Bài TD liên hoàn của nam:

- Kiên Thức: Biết cách thực hiện các động tác từ 1-5
- Kĩ Năng: Thực hiện được các động tác từ 1-5.

3. Chạy ngắn

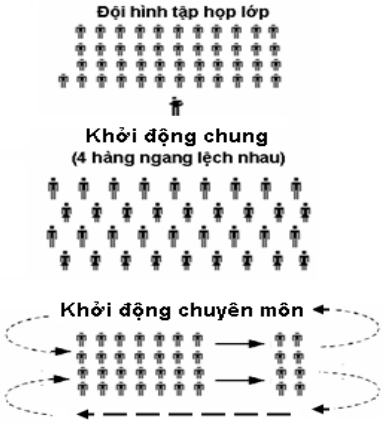
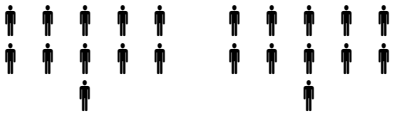
-BTBT

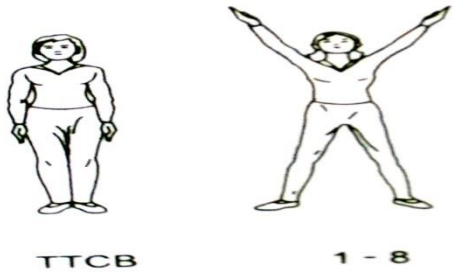
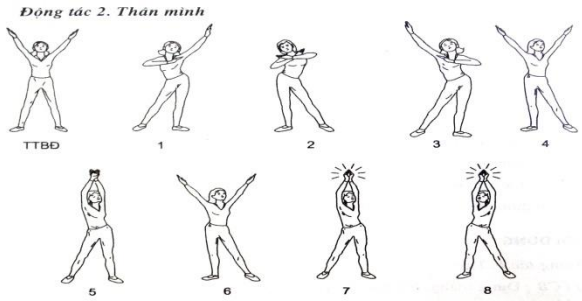
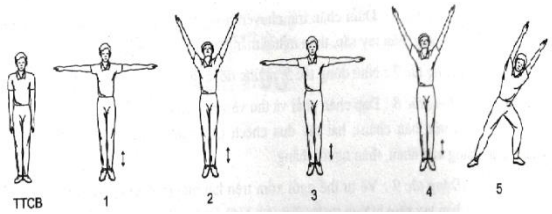
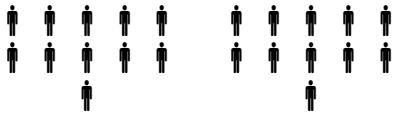
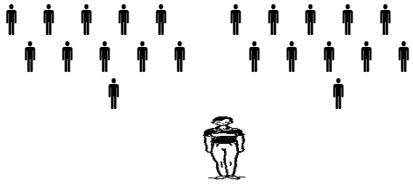
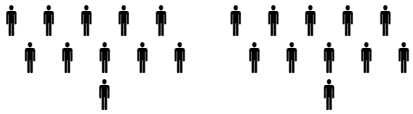
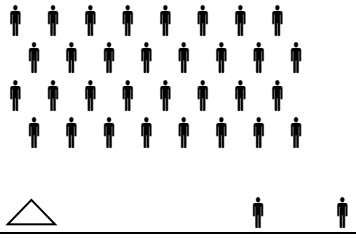
- Thái độ: HS nghiêm túc, ý thức tổ chức kỉ luật cao, tự giác tích cực, linh hoạt, nhanh nhẹn và có tinh thần tập thể

B. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường THPT Y Jut
- Chuẩn bị cả GV: Giáo án, còi chỉ huy.
- Chuẩn bị của HS: Trang phục thể thao, dụng cụ tập luyện đầy đủ.

C. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	LVĐ	Phương pháp tổ chức
I/ PHẦN MỞ ĐẦU 1/ Ổn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gặp duỗi,… - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau … - GV quan sát nhắc nhở.	10’ 2 l - 8 nhịp 2 lần	
II/ Phần cơ bản: 1. TDNĐ: Giới thiệu cho hs nắm về các tư thế của tay chân trong bài TDNĐ - Học: Động tác tay.	30 phút	Đội hình 4 nhóm nữ tập TDNĐ 

 - Động tác thân mình:  2. Bài TDLH của Nam: - Học : Động tác 1 đến 5.  2. Chạy ngắn (BTBT) Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao gót Chạy nâng cao đùi Chạy tăng tốc GV phân tích, giảng giải và thị phạm cho hs xem. 4. Củng cố : - Gọi 2 HS lên thực hiện lại bài TD? - HS thực hiện lại KT trao nhận tín gậy.? - Lớp nhận xét, GV nhận xét chung.		 GV quan sát sửa sai hs thường mắc. ĐH tập bài TDLH nam cán sư điều khiển.   GV quan sát sửa sai hs thường mắc ĐH tại chỗ tập kĩ thuật trao nhận tín gậy GV quan sát sửa sai hs thường mắc. Đội hình củng cố bài cũ 

		GV quan sát nhận xét chung.
III/ PHẦN KẾT THÚC 1/ Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu… - GV quan sát, nhắc nhở. 2/ Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. - Giao bài tập về nhà cho HS. - Lớp giải tán.	5 phút	

TIẾT 4

TDNĐ NỮ – TDLH NAM
CHẠY NGẮN

A. MỤC TIÊU:

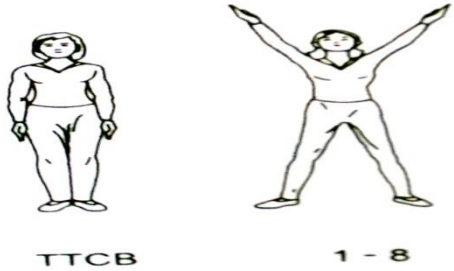
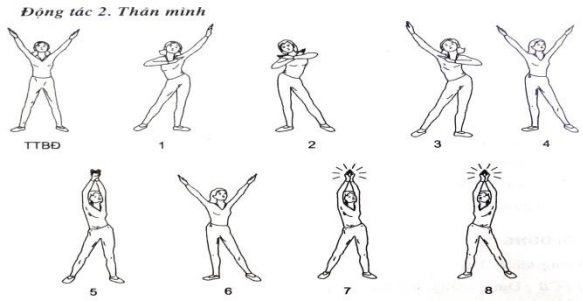
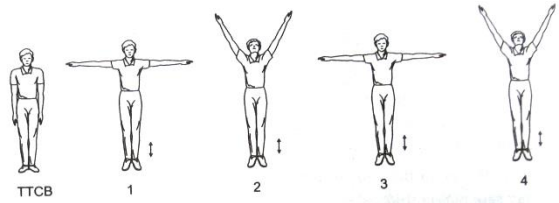
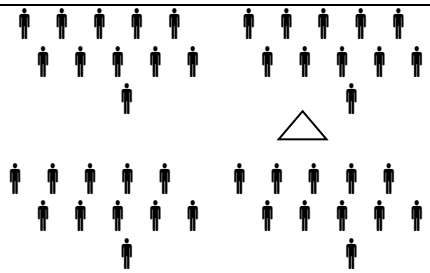
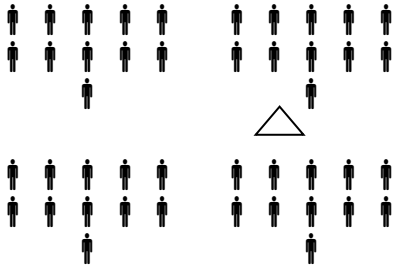
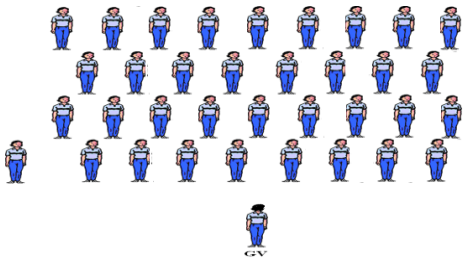
1. TDNĐ: nữ.
   - Kiến Thức: Biết cách thực hiện các động tác từ 1- 2
   - Kĩ Năng: Bước đầu thực hiện được các động tác từ 1-2
2. Bài TD liên hoàn của nam:
   - Kiến Thức: Biết cách thực hiện các động tác từ 1-5
   - Kĩ Năng: Thực hiện được các động tác từ 1-5.
3. Chạy ngắn
   - Thái độ: HS nghiêm túc, ý thức tổ chức kỉ luật cao, tự giác tích cực, linh hoạt, nhanh nhẹn và có tinh thần tập thể trong giờ kiểm tra.

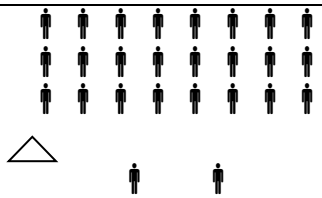
B. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường THPT Y Jut
- Chuẩn bị cả GV: Giáo án, còi chỉ huy.
- Chuẩn bị của HS: Trang phục thể thao, dụng cụ tập luyện đầy đủ.

C. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	LVĐ	Phương pháp tổ chức
I/ PHẦN MỞ ĐẦU 1/ Ổn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gặp duỗi,… - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau … - GV quan sát nhắc nhở.	10 phút 2 l - 8 nhịp 2 lần	 Đội hình khởi động (GV hoặc lớp trưởng hướng dẫn khởi động
II/ Phần cơ bản: 1. TDNĐ:	30 phút	Đội hình 4 nhóm nữ tập TDNĐ

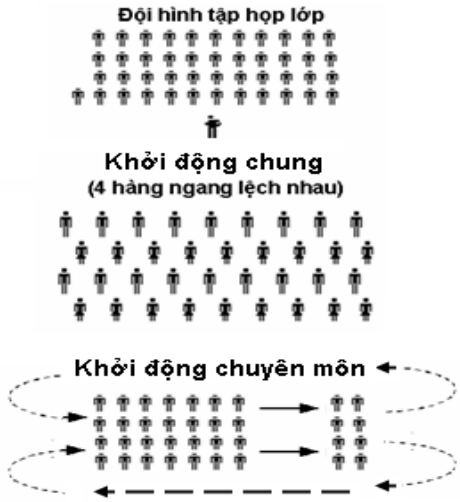
Giới thiệu cho hs nắm về các tư thế của tay chân trong bài TDNĐ - Học: Động tác tay.  - Động tác thân mình:  2. Bài TDLH của Nam: - Học : Động tác 1 đến 5.  3. Chạy ngắn (BTBT) Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao gót Chạy nâng cao đùi Chạy tăng tốc GV phân tích, giảng giải và thị phạm cho hs xem.		 GV quan sát sửa sai hs thường mắc. ĐH tập bài TDLH nam cán sư điều khiển.  GV quan sát sửa sai hs thường mắc ĐH tại chỗ tập kĩ thuật trao nhận tín gậy  GV quan sát sửa sai hs thường mắc. Đội hình củng cố bài cũ

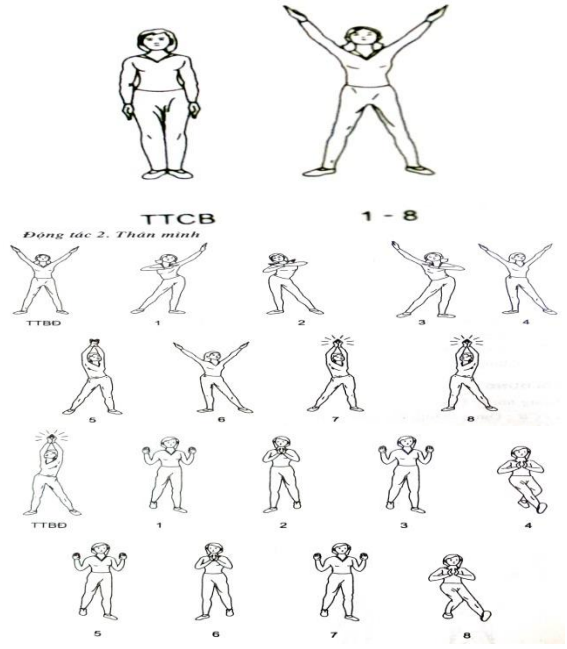
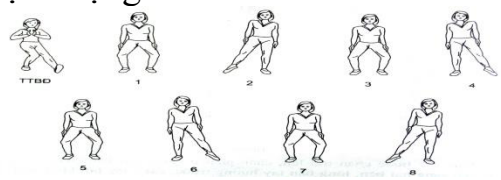
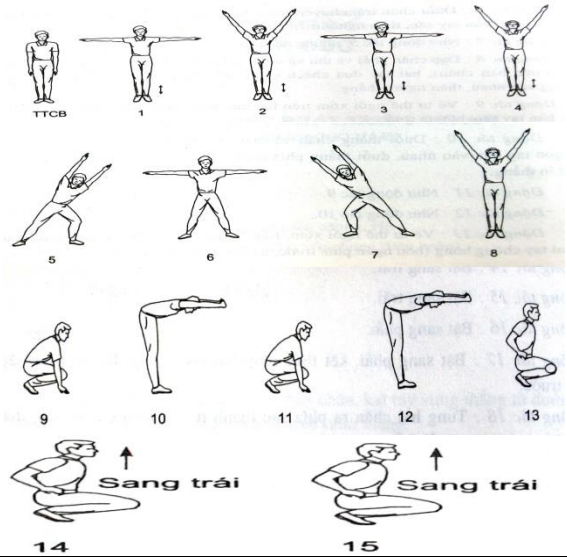
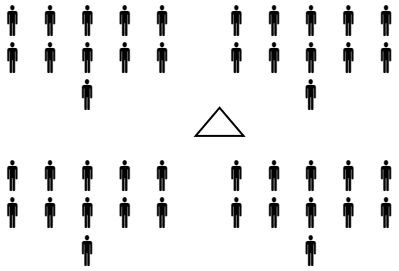
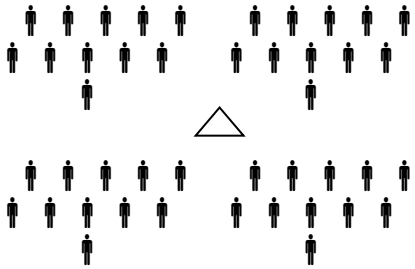
4. Củng cố : - Gọi 2 HS lên thực hiện lại bài TD? - HS thực hiện lại KT trao nhận tín gậy.? - Lớp nhận xét, GV nhận xét chung.		 GV quan sát nhận xét chung.
III/ PHẦN KẾT THÚC 1/ Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu… - GV quan sát, nhắc nhở. 2/ Nhận xét : - GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. - Giao bài tập về nhà cho HS. - Lớp giải tán.	5 phút	

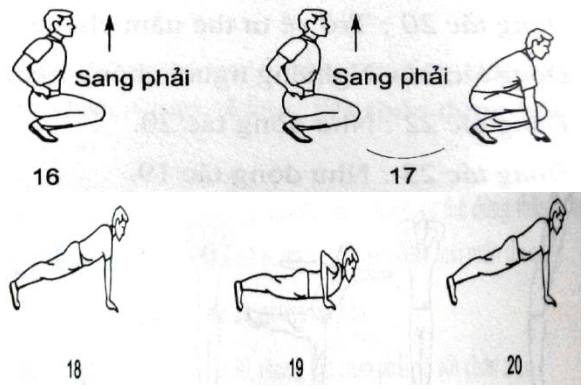
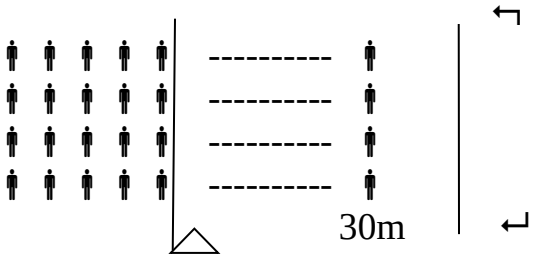
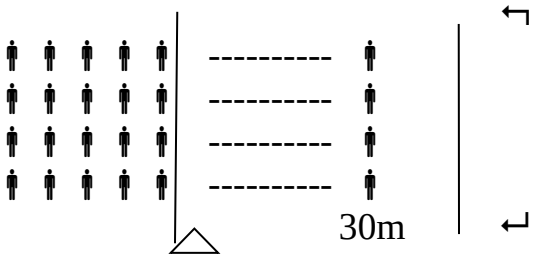
TIẾT 5

TDNĐ NỮ – TDLH NAM
CHẠY NGẮN

A. MỤC TIÊU:
1. TDNĐ: nữ.
- Kiến Thức: Ôn các động tác từ 1- 3. Học 4
- Kĩ Năng: + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1-3.
+ Thực hiện được động tác 4
2. Bài TD liên hoàn của nam:
- Kiến Thức: Ôn các động tác từ 1-15. Học 16-20
- Kĩ Năng: + Thưc hiện cơ bản đúng các động tác từ 1-15
+ Thực hiện được các động tác từ 16 - 20.
3. Chạyngắn. BTBT
- Thái độ: HS nghiêm túc, ý thức tổ chức kỉ luật cao, tự giác tích cực, linh hoạt, nhanh nhẹn và có tinh thần tập thể trong giờ tập luyện.
B. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:
- Tại sân trường THPT Y JUT
- Chuẩn bị cả GV: Giáo án, còi chỉ huy.
- Chuẩn bị của HS: Trang phục thể thao, dụng cụ tập luyện đầy đủ.
C. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

Nội dung	LVĐ	Phương pháp tổ chức
I/ PHẦN MỞ ĐẦU 1/ Ổn định tổ chức lớp. - Tập hợp, điểm số, báo cáo - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra, hỏi thăm sức khoẻ của HS. - Phổ biến nội dung, yu cầu giờ học. 2/ Khởi động : - Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang, gặp duỗi,… - Chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau … - Kiểm tra : bài TD - GV quan sát nhắc nhở.	10 phút 2 l - 8 nhịp 2 lần	
II/ Phần cơ bản: 1. TDNĐ: Ôn	30 phút	

- Động tác tay. - Động tác thân mình: GV cho HS ôn động tác đã học.  - Học: Động tác chân..  2. Bài TDLH của Nam: - Ôn: Động tác 1 đến 15.  		Đội hình 4 nhóm nữ tập TDNĐ  GV quan sát sửa sai hs thường mắc. ĐH tập bài TDLH nam cán sư điều khiển.  GV quan sát sửa sai cho học sinh

GV cho cán sự điều khiển ôn các động tác đã học. - Học: Động tác 16 – 20.  3.Chạy ngắn (BTBT) Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao gót Chạy nâng cao đùi Chạy tăng tốc - - Bài tập Chạy lặp lại với tốc độ cao (2-3 lần x 30m). GV phân tích, thị phạm cho hs xem. 4. Củng cố : - Gọi 2 HS lên thực hiện lại bài TD? - HS thực hiện lại KT trao nhận tín gậy.? - Lớp nhận xét, GV nhận xét chung.		Do GV điều khiển  GV quan sát sửa sai hs Đội hình chạy nhanh tốc độ cao  GV quan sát sửa sai hs
III/ PHẦN KẾT THÚC 1/ Thả lỏng - GV cho học sinh thả lỏng cơ bắp, hít thở sâu… - GV quan sát, nhắc nhở. 2/ Nhận xét :	5 phút	

- GV nhận xét ưu - khuyết điểm trong giờ học. - Giao bài tập về nhà cho HS. - Lớp giải tán.		