|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU YEÂU CAÀU***Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch thöïc hieän : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua .*Kó naêng* : Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua, naâng daàn thaønh tích .-*Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân*-Kó naêng:* Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân naâng daàn thaønh tích.**ÑÒA ÑIEÅM – PHÖÔNG TIEÄN:**Saân tröôøng , hoá caùt , 2 boä coïc , xa ø, neäm , cuoác. | **GIAÙO AÙN SOÁ : 63**Tieát theo PPCT : 63Ngaøy soaïn :01/05/2021Ngaøy daïy: 04/05/2021 |
| **TG –ÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| **3’**10 laàn/nd2Lx30m2Lx20m | -Ñoäi hình haøng ngang ,lôùp tröôûng baùo caùo –GV nhaän lôùp x x x x x x x x-Goïi 2 HS leân thöïc hieän caâu hoûi baøi cuõ x x x x x x x x-Lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng . x x x x x x x x- Töøng haøng laàn löôït chaïy böôùc nhoû naâng cao ñuøi,chaïy ñaïp sau x x x x x x x x  |
| **5’** | Ñoäi hình haøng ngang x x x x x x x  x x x x x x x  |
| **32’**27’2 laàn2 laàn5-6 laàn5-6 laàn2 lần 3 lần 5’400-600m | - Ñoäi hình haøng ngang quay maët vaøo xaø- Goïi 2 HS leân ño ñaø 3 böôùc 🞁- Goïi 2 HS leân ño tieáp 2 böôùc ñaø nöõa( 5 böôùc) x x x x x x- Töøng em laàn löôït chaïy ñaø 5 böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng x x x x x- ***Ñoäng taùc sai :*** HS thöôøng giaäm nhaûy vaø ñaù laêng sai chaân x x x x x x***- Bieän phaùp söõa sai :*** Cho HS xaùc ñònh laïi chaân GN vaø kieåm x x x x x tra laïi TTCB chaïy ñaø cho ñuùng ( chaân GN ñöùng sau) - GV nhaéc laïi nhöõng ñieåm chính cuûa KT haûy cao kieåu böôùc qua - GV thöïc hieän laïi hoaøn chænh KT nhaûy cao kieåu böôùc qua 🞁- Töøng em laàn löôït thöïc hieän ch/ ñaø töï do hoaøn thieän KT Ncao kieåu böôùc qua vôùi möùc xaø thaáp - ***Ñoäng taùc sai :*** Ñaù laêng khoâng thaúng chaân maø co laïi laøm goùt ñuïng xaø,tay ñaùnh xuoáng thaáp hôn xaølaøm vöùng vaøo xaø vaø rôi xaø.Hoá caùt- ***Bieän phaùp söõa sai :*** Cho nhöõng HS thöïc hieän sai ra ngoaøi taäp hoaøn chænh kó thuaät qua daây thun laëp laïi nhieàu laàn töø töøng giai ñoaïn -> lieân keát vaø hoaøn thieän kó thuaät. x x x x x x x x x x- Laàn löôït töøng em thöïc hieän hoaøn thieän naâng cao x x x x x x x xkó thuaät nhaûy cao kieåu böôùc qua theo x x x x x x x x - ***Ñoäng taùc sai :*** HS thöôøng giaäm nhaûy vaø ñaù laêng sai chaân ***- Bieän phaùp söõa sai :*** Cho HS xaùc ñònh laïi chaân GN vaø kieåm  tra laïi TTCB chaïy ñaø cho ñuùng ( chaân GN ñöùng sau) . - GV nhaéc laïi nhöõng ñieåm chính cuûa KT haûy cao kieåu böôùc qua - GV thöïc hieän laïi hoaøn chænh KT nhaûy cao kieåu böôùc qua - Töøng em laàn löôït thöïc hieän ch/ñaø töï do hoaøn thieän KT Ncao kieåu böôùc qua vôùi möùc xaø thaáp - ***Ñoäng taùc sai :*** Ñaù laêng khoâng thaúng chaân maø co laïi laøm goùt ñuïng xaø,tay ñaùnh xuoáng thaáp hôn xaølaøm vöùng vaøo xaø vaø rôi xaø ø - Töøng em laàn löôït xuaát phaùt cao chaïy beàn.- Ñoäi hình voøng troøn ,GV höôùng daãn HS thaû loûng- Goïi 1-2 HS thöïc hieän hoaøn thieän KTnhaûy cao kieåu böôùc qua- Caû lôøp nhaän xeùt , GV boå sung vaø cuûng coá theâm cho caû lôùp |
| **5’** | - Veà nhaø oân taäp caùc noäi dung hoâm nay hoïc töø 5-6 laàn /ngaøy,chaïy beàn vaøo buoåi saùng |
| **1’** | -Tìm tòi các phương pháp mới để tập luyện và nâng cao thành tích |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU YEÂU CAÀU***Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch thöïc hieän : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua ..*Kó naêng* : Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua, naâng daàn thaønh tích .-*Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân*-Kó naêng:* Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân naâng daàn thaønh tích.**ÑÒA ÑIEÅM – PHÖÔNG TIEÄN:**Saân tröôøng , hoá caùt , 2 boä coïc , xa ø, neäm , cuoác. | **GIAÙO AÙN SOÁ : 64**Tieát theo PPCT : 64Ngaøy soaïn :03/ 5/ 2021Ngaøy daïy: 5/ 5/ 2021 |
| **TG - ÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| **3’**10 laàn/nd2Lx30m2Lx20m | -Ñoäi hình haøng ngang ,lôùp tröôûng baùo caùo –GV nhaän lôùp x x x x x x x x-Goïi 2 HS leân thöïc hieän caâu hoûi baøi cuõ x x x x x x x x-Lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng . x x x x x x x x- Töøng haøng laàn löôït chaïy böôùc nhoû naâng cao ñuøi,chaïy ñaïp sau x x x x x x x x  |
| **5’** | Ñoäi hình haøng ngang x x x x x x x  x x x x x x x  |
| **32’**2 laàn2 laàn5-6 laàn5-6 laàn400-600m | - Ñoäi hình haøng ngang quay maët vaøo xaø- Goïi 2 HS leân ño ñaø 3 böôùc 🞁- Töøng em laàn löôït chaïy ñaø 3 böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng- Goïi 2 HS leân ño tieáp 2 böôùc ñaø nöõa( 5 böôùc) x x x x x x- Töøng em laàn löôït chaïy ñaø 5 böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng x x x x x- ***Ñoäng taùc sai :*** HS thöôøng giaäm nhaûy vaø ñaù laêng sai chaân x x x x x x***- Bieän phaùp söõa sai :*** Cho HS xaùc ñònh laïi chaân GN vaø kieåm x x x x x tra laïi TTCB chaïy ñaø cho ñuùng ( chaân GN ñöùng sau) - GV nhaéc laïi nhöõng ñieåm chính cuûa KT haûy cao kieåu böôùc qua - GV thöïc hieän laïi hoaøn chænh KT nhaûy cao kieåu böôùc qua 🞁- Töøng em laàn löôït thöïc hieän chaïy ñaø töï do hoaøn thieän KT nhaûy cao kieåu böôùc qua vôùi möùc xaø thaáp - ***Ñoäng taùc sai :*** Ñaù laêng khoâng thaúng chaân maø co laïi laøm goùt ñuïng xaø,tay ñaùnh xuoáng thaáp hôn xaølaøm vöùng vaøo xaø vaø rôi xaø.Hoá caùt- ***Bieän phaùp söõa sai :*** Cho nhöõng HS thöïc hieän sai ra ngoaøi taäp hoaøn chænh kó thuaät qua daây thun laëp laïi nhieàu laàn töø töøng giai ñoaïn -> lieân keát vaø hoaøn thieän kó thuaät x x- GV giôùi thieäu vaø thò phaïm moät soá ñieàu luaät thi ñaáu cô baûn cuûa nhaûy cao böôùc qua x x x x x x x x- Laàn löôït töøng em thöïc hieän hoaøn thieän naâng cao x x x x x x x xkó thuaät nhaûy cao kieåu böôùc qua theo x x x x x x x x ñuùng luaät thi ñaáu nhöng chæ nhaûy ôû moät möùc xaø x x x x x x x x(nam 90cm,nöõ 80cm) cho ñeán heát tieát hoïc - Tröôøng hôïp coù hoïc sinh toû ra coù naêng khieáu thì GV coù theå naâng xaø leân moät soá möùc cao hôn Töøng em laàn löôït xuaát phaùt cao chaïy beàn- Ñoäi hình voøng troøn ,GV höôùng daãn HS thaû loûng- Goïi 1-2 HS thöïc hieän hoaøn thieän KTnhaûy cao kieåu böôùc qua- Caû lôøp nhaän xeùt , GV boå sung vaø cuûng coá theâm cho caû lôùp |
| **5’** | - Veà nhaø oân taäp caùc noäi dung hoâm nay hoïc töø 5-6 laàn /ngaøy,chaïy beàn vaøo buoåi saùng |
| **1’** | -Tìm tòi các phương pháp mới để tập luyện và nâng cao thành tích |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU YEÂU CAÀU***Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch thöïc hieän : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua ..*Kó naêng* : Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng : kó thuaät caùc giai ñoaïn cuûa nhaûy cao kieåu böôùc qua, naâng daàn thaønh tích .-*Kieán thöùc*: Hoïc sinh bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân*-Kó naêng:* Hoïc sinh thöïc hieän cô baûn ñuùng bieát caùch chaïy treân ñòa hình töï nhieân naâng daàn thaønh tích.**ÑÒA ÑIEÅM – PHÖÔNG TIEÄN:**Saân tröôøng , hoá caùt , 2 boä coïc , xa ø, neäm , cuoác. | **GIAÙO AÙN SOÁ : 65**Tieát theo PPCT : 65Ngaøy soaïn :10/ 5/ 2021Ngaøy daïy:13/ 5/ 2021 |
| **TG - ÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| **8’**10 laàn/nd2Lx30m2Lx20m | -Ñoäi hình haøng ngang ,lôùp tröôûng baùo caùo –GV nhaän lôùp x x x x x x x x-Goïi 2 HS leân thöïc hieän caâu hoûi baøi cuõ x x x x x x x x-Lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng . x x x x x x x x- Töøng haøng laàn löôït chaïy böôùc nhoû naâng cao ñuøi,chaïy ñaïp sau x x x x x x x x  |
| **32’**2 laàn2 laàn5-6 laàn5-6 laàn400-600m | - Ñoäi hình haøng ngang quay maët vaøo xaø- Goïi 2 HS leân ño ñaø 3 böôùc 🞁- Töøng em laàn löôït chaïy ñaø 3 böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng- Goïi 2 HS leân ño tieáp 2 böôùc ñaø nöõa( 5 böôùc) x x x x x x- Töøng em laàn löôït chaïy ñaø 5 böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng x x x x x- ***Ñoäng taùc sai :*** HS thöôøng giaäm nhaûy vaø ñaù laêng sai chaân x x x x x x***- Bieän phaùp söõa sai :*** Cho HS xaùc ñònh laïi chaân GN vaø kieåm x x x x x tra laïi TTCB chaïy ñaø cho ñuùng ( chaân GN ñöùng sau) - GV nhaéc laïi nhöõng ñieåm chính cuûa KT haûy cao kieåu böôùc qua - GV thöïc hieän laïi hoaøn chænh KT nhaûy cao kieåu böôùc qua 🞁- Töøng em laàn löôït thöïc hieän chaïy ñaø töï do hoaøn thieän KT nhaûy cao kieåu böôùc qua vôùi möùc xaø thaáp - ***Ñoäng taùc sai :*** Ñaù laêng khoâng thaúng chaân maø co laïi laøm goùt ñuïng xaø,tay ñaùnh xuoáng thaáp hôn xaølaøm vöùng vaøo xaø vaø rôi xaø.Hoá caùt- ***Bieän phaùp söõa sai :*** Cho nhöõng HS thöïc hieän sai ra ngoaøi taäp hoaøn chænh kó thuaät qua daây thun laëp laïi nhieàu laàn töø töøng giai ñoaïn -> lieân keát vaø hoaøn thieän kó thuaät x x- GV giôùi thieäu vaø thò phaïm moät soá ñieàu luaät thi ñaáu cô baûn cuûa nhaûy cao böôùc qua x x x x x x x x- Laàn löôït töøng em thöïc hieän hoaøn thieän naâng cao x x x x x x x xkó thuaät nhaûy cao kieåu böôùc qua theo x x x x x x x x ñuùng luaät thi ñaáu nhöng chæ nhaûy ôû moät möùc xaø x x x x x x x x(nam 90cm,nöõ 80cm) cho ñeán heát tieát hoïc - Tröôøng hôïp coù hoïc sinh toû ra coù naêng khieáu thì GV coù theå naâng xaø leân moät soá möùc cao hôn  - Töøng em laàn löôït xuaát phaùt cao chaïy beàn |
| **5’** | - Ñoäi hình voøng troøn ,GV höôùng daãn HS thaû loûng- Goïi 1-2 HS thöïc hieän hoaøn thieän KTnhaûy cao kieåu böôùc qua- Caû lôøp nhaän xeùt , GV boå sung vaø cuûng coá theâm cho caû lôùp- Veà nhaø oân taäp caùc noäi dung hoâm nay hoïc töø 5-6 laàn /ngaøy,chaïy beàn vaøo buoåi saùng |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU :**- Kieán thöùc:Bieát caùch T/hieän ñuùng caùc ÑTBT,caùc BT phaùt trieån theå löïc ,hoaøn thieän 4 giai ñoaïn KT . Kó naêng: T/hñuùng ,ñöôïc caùc KT ñoäng taùc vaø naâng cao daàn TT - Kieán thöùc: Bieát caùch T/h ñöôïc chaïy treân ñòa hình TN. – Kó naêng: T/h chaïy ñuùng y/caàu,duy trì vaø naâng daàn söùc beàn, t/ hieän ñuùng 1soá ÑT hoài tónh sau khi chaïy**ÑÒA ÑIEÅM – PHÖÔNG TIEÄN:** 2 boä coïc , xa ø, neäm , cuoác,thöôùc daây,soå ñieåm. | **GIAÙO AÙN SOÁ : 66****Tieát theo PPCT: 66**Ngaøy soaïn :11/5/2021Ngaøy daïy:14/5/2021 |
| **TG-ÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| **8ph**10 laàn/nd2Lx30m2Lx20m | -Ñoäi hình haøng ngang ,lôùp tröôûng baùo caùo –GV nhaän lôùp x x x x x x x x-Lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng . x x x x x x x x-Töøng haøng laàn löôït chaïy böôùc nhoû naâng cao ñuøi,chaïy ñaïp sau x x x x x x x x-Töøng haøng ngang laàn löôït chaïy ñaø 1-3 böôùc GN – ñaù laêng x x x x x x x x  |
| **32ph** | - Ñoäi hình haøng ngang quay maët vaøo xaø-Laàn löôït töøng em nam nhaûy thöû ôû möùc xaø 90cm 🞁-Kieåm tra theo giôùi tính (Nam tröôùc –Nöõ sau) . x x x x x x x-Moãi em ñöôïc nhaûy toái ña 3 laàn ñeå qua 1 möùc xaø x x x x x x x x x x x x x x-Baét ñaàu kieåm tra töø möùc xaø(nam 95cm) x x x x x x x 🞁-Laàn löôït töøng em theo danh saùch goïi teân raHoá caùt thöïc hieän kieåm tra-Caû lôùp quan saùt nhaän xeùt möùc ñoä thöïc hieän cuûa töøng em-GV boå sung vaø caên cöù thaønh tích xeáp loaïi baøi x xkieåm tra cho töøng em -Laàn löôït töøng em nöõ nhaûy thöû ôû möùc xaø80cm . x x x x x x x x-Laàn löôït töøng em theo danh saùch goïi teân ra x x x x x x x x thöïc hieän kieåm tra. x x x x x x x x-Baét ñaàu kieåm tra töø möùc xaø(nöõ 85cm) x x x x x x x x -Caû lôùp quan saùt nhaän xeùt möùc ñoä thöïc hieän cuûa töøng em-GV boå sung vaø caên cöù thaønh tích xeáp loaïi baøi kieåm tra cho töøng em |
| **5ph** | -Ñoäi hình voøng troøn ,GV höôùng daãn HS thaû loûng-GV nhaän xeùt chaát löôïng baøi kieåm tra,nhaän xeùt nhöõng toàn taïi haïn cheávaø höôùng daãn söõa sai vaø coâng boá ñieåm cuûa töøng em.-Veà nhaø oân taäp TTTC + chuaån bò moãi em 1 quaû caàu + chaïy beàn nam 800, nöõ 500m |
| **GIAÙO AÙN SOÁ : 67****Tieát theo PPCT :67**Ngaøy soaïn :12/05/2021 | **NOÄI DUNG BAØI HOÏC** **- Kieåm tra:** Chaïy beàn treân ñòa hình töï nhieân |
| **PHAÀN – NOÄI DUNG** | **YEÂU CAÀU VAØ PHAÂN TÍCH KYÕ THUAÄT** |
| I / MÔÛ ÑAÀU1/ Nhaän lôùp.2/G/ thieäu ND-y/caàu3/ Khôûi ñoäng.4/Kieåm tra baøi cuõ | - Lôùp tröôûng baùo caùo só soá –> GV nhaän lôùp- Nhö ôû phaàn muïc ñích yeâu caàu.-Xoay coå tay coå chaân,goái,hoâng,khuyûu,vai,löng buïng, eùp ngang,doïc, xoaïc ngang,doïc, chaïy böôùc nhoû,naâng cao ñuøi , chaïy taêng toác .-Khoâng kieåm tra baøi cuõ? |
| II/ CÔ BAÛN***1/ Kieåm tra chaïy beàn*** | ***-* Noäi dung kieåm tra :** Chaïy 500m (nam ,nöõ ) coù tính thôùi gian .***-* Caùch cho ñieåm :** Ñieåm kieåm tra cho theo möùc ñoä ñaït ñöôïc veà thaønh tích cuûa töøng em.

|  |  |
| --- | --- |
| **XEÁP LOAÏI** | **YEÂU CAÀU** |
| **Ñaït** | Chaïy heát cöï li quy ñònh .Thaønh tích ñaït ôû möùc Nam : 1ph 35” trôû xuoáng ; Nöõ töø 1ph 50” trôû xuoáng . |
| **Chöa ñaït** | Chaïy heát cöï li quy ñònh . Khoâng tính thôøi gian .Khoâng Chaïy heát cöï li quy ñònh . Hoaëc vöøa chaïy vöøa ñi boä |

 |
| III/ KEÁT THUÙC1/Thaû loûng2/Cuûng coá3/Nhaän xeùt . 4/BTVN – daën doø  | -Di chuyeån ñaùnh tay thaû loûng , cuùi ruû tay ruû chaân,ngoài rung ñuøi,xoa boùp chaân.-Cuûng coá kó caùch phaân phoái söùc trong khi chaïy.-GV nhaän xeùt ñaùnh giaù tình hình thöïc hieän baøi kieåm tra cuûa lôùp .  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU**:* Kieán thöùc.: Bieát caùch thöïc hieän chaïy beàn treân ñòa hình töï nhieân
* Kó naêng: Thöïc hieän cô baûn ñuùng chaïy beàn treân ñòa hình töï nhieân. Ñaït tieâu chuaàn RLTT.

ÑÒA ÑIEÅM – PHÖÔNG TIEÄNSaân chaïy beàn, ñoàng hoà tính thôøi gian,soå ñieåm | **GIAÙO AÙN SOÁ** : **67****Tieát theo PPCT:67**Ngaøy soaïn :12/05/2021Ngaøydaïy: 14/05/2021 |
| **TGÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| **8ph**5-6laàn5-6laàn | - Ñoäi hình haøng ngang,lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng caùc khôùp x x x x x x - Lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng caùc khôùp x x x x x x -Töøng haøng chaïy böôùc nhoû,naâng cao ñuøi ,chaïy ñaïp sau x x x x x x -Töøng haøng chaïy taêng toác x x x x x x  **△**  |
| **32ph**1L1L1Lx500m | - Ñoäi hình haøng ngang caùch nhau 1 saûi tay  x x x x x  x x x x x -Giaùo vieân nhaéc nhôû hoïc sinh veà caùch x x x x x phaân phoái söùc vaø thaû loûng sau kieåm tra x x x x x-GV höôùng daãn caùch toå chöùc vaø phöông phaùp kieåm tra. -Kieåm tra thaønh nhieàu ñôït cho nhöõng hoïc sinh coù söùc khoeû bình thöôøng vaø ñaõ coù 1 quaù trình taäp luyeän nhaát ñònh , moãi ñôït 3-5 hoïc sinh .-Moãi hoïc sinh chaïy 1 laàn sau khi khôûi ñoäng kó .Tröôøng hôïp ñaëc bieät thì cho kieåm tra laïi laàn 2 xxxxxvaøo tieát hoïc sau . +Töøng toáp 3-5 hoïc sinh laàn löôït kieåm tra. +GV baám giôø tính thôøi gian vaø cöû 1 hoïc sin ghi laïi thaønh tích .+GV caên cöù thaønh tích ñoái chieáu bieåu ñieåm chaám ñeå cho ñieåm töøng em .  |
| **5ph**2lx8n/1ñt | -Ñoäi hình voøng troøn , GV höôùng daãn thaû loûng- GV nhaän xeùt chaát löôïng baøi kieåm tra,nhaéc nhôû cuûng coá laïi caùch phaân phoái söùc - GV coâng boá ñieåm cho töøng em .- Veà nhaø tieáp tuïc LT chaïy beàn vaøo saùng sôùm haøng ngaøy (500m) |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIAÙO AÙN SOÁ : 70****Tieát theo PPCT :70**N. soaïn :14/05/2021 | **NOÄI DUNG BAØI HOÏC**-Kieåm tra tieâu chuaån ñaùnh giaù theå löïc hoïc sinh moân taïi choã baät xa; Chaïy con thoi 4 x 10m (Tính thaønh tích) |
| **PHAÀN - NOÄI DUNG** | **YEÂU CAÀU VAØ PHAÂN TÍCH KYÕ THUAÄT** |
| I/ MÔÛ ÑAÀU1/Nhaän lôùp2/G/ thieäu ND-y/caàu3/Khôûi ñoäng 4/ Baøi cuõ | - Lôùp tröôûng baùo caùo só soá –> GV nhaän lôùp.- Nhö ôû phaàn muïc ñích yeâu caàu.-Xoay khôùp coå tay coå chaân,goái,hoâng,vai,khuyûu,coå,ÑT löng buïng,gaäp duoãi goái.-Khoâng kieåm tra baøi cuõ. |
| II/ CÔ BAÛN1/ Kieåm tra tieâu chuaån ñaùnh giaù xeáp loaïi theå löïc HS. | **Noäi dung thi tieâu chuaån RLTT**: Kieåm tra thaønh tích taïi choã baät xa.Chaïy con thoi 4 x 10m.**Caùch cho ñieåm:**-Ñieåm kieåm tra cho theo möùc ñoä thaønh tích ñaït ñöôïc cuûa töøng hoïc sinh theo ñoä tuoåi vaø giôùi tính ñaõ ñöôïc quy ñònh ôû bieåu ñieåm höôùng daãn.

|  |  |
| --- | --- |
| **Möùc** | **Yeâu caàu** |
| **Nam/tuoåi** | **Nöõ/tuoåi** |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Toát** | >1.81<12.50 | >1.94<12.30 | >2.04<12.10 | >1.10<12.00 | >1.61<12.80 | >1.6<12.70 | >1.63<12.60 | >1.64<12.40 |
| **Ñaït** | >1.63<13.10 | >1.72<13.00 | >1.83<12.90 | >1.91<12.80 | >1.44<13.80 | >1.45<13.70 | >1.46<13.60 | >1.47<13.40 |

**Yeâu caàu:** Hs thöïc hieän ñuùng theo söï höôùng daãn cuûa Gv vaø kyõ thuaät cuûa ñoäng taùc. Töï giaùc tham gia kieåm tra. |
| III/ KEÁT THUÙC1/Thaû loûng2/Cuûng coá3/Nhaän xeùt . 4/Daën doø ra BTVN | -Ñöùng ruû chaân ruû tay, cuùi buoâng loûng thaân treân , nhaûy thaû loûng toaøn thaân.-Chuù yù cuûng coá kyõ cho HS moat soá kyõ thuaät ñaõ hoïc trong HKII, chuaån bò KT chaïy beàn- Gv nhaän xeùt tieát hoïc. |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUÏC TIEÂU:** - Kieán thöùc. Kieåm tra ñaùnh giaù xeáp loaïi theå löïc hoïc sinh moân taïi choã baät xa vaø chaïy con thoi 4 x 10m. Phaùt huy toái ña söùc maïnh vaø söùc nhanh ñeå ñaït ñöôïc möùc xeáp loaïi cao nhaát. Kó naêng: T/hñuùng ,ñöôïc caùc KT ñoäng taùc vaø ñaït thaønh tích cao.**ÑÒA ÑIEÅM –PHÖÔNG TIEÄN:**-Saân tröôøng, ga. Coøi ,trang phục tập,voâi, ñoàng hoà, thöôùc daây. | **GIAÙO AÙN SOÁ : 70****Tieát theo PPCT 70**N.soaïn : 14/5/2021Ng/daïy: 15/05/2021 |
| **TGÑLVÑ** | **PHÖÔNG PHAÙP – BIEÄN PHAÙP** |
| 10ph2Lx30m2Lx20m2Lx20m |  x x x x x x x x-Ñoäi hình haøng ngang ,lôùp tröôûng ñieàu khieån lôùp khôûi ñoäng caùc khôùp x x x x x x x x - Töøng haøng laàn löôït chaïy böôùc nhoû, naâng cao ñuøi,chaïy ñaïp sau. x x x x x x x x- Töøng haøng laàn löôït thöïc hieän xuaát phaùt cao chaïy taêng toác. x x x x x x x x- Töøng haøng laàn löôït thöïc hieän xuaát phaùt thaáp chaïy lao. 🞁 |
| 30ph3l/1HS4x10m1L (4x10m) | -Ñoäi 4 hình haøng ngang caùch nhau moät saûi tay x x x x x x-Cho caû lôùp ngoài xuoáng,Giaùo vieân phoå bieán phöông x x x x x xphaùp toå chöùc kieåm tra. x x x x x x x x x x x x-Kieåm tra thaønh nhieàu ñôït,moãi ñôït 1 hoïc sinh 🞁- Moãi hoïc sinh tham gia kieåm tra 3 laàn .Hoá caùt - Tröôøng hôïp ñaëc bieät coù theå cho kieåm tra laïi laàn 2 nhöng ñieåm toái ña chæ ôû möùc Khaù  -Cöû 1 hoïc sinh coù naêng löcï hoâ xuaát phaùt toát leân hoâ cho  caùc nhoùm thöïc hieän kieåm tra - Cöû 1 hoïc sinh chöõ ñeïp leân ghi laïi thaønh tích cuûa töøng em- Taäp hôïp ñoäi hình 4 haøng doïc nam tröôùc nöõ sau 4m- Laàn löôït töøng em theo haøng ngang nghe leänh cuûa 4m 4m Giaùo vieân vaø ngöôøi hoâ ñeå tieán haønh kieåm tra.- GV baám giôø vaø ñoïc thaønh tích cuûa töøng em cho em ghi thaønh tích 4m- Caên cöù vaøo thaønh tích ñaït ñöôïc cuûa töøng em ñeå GV nhaän xeùt,cho ñieåm |
| 5ph | - Ñoäi hình voøng troøn ,GV höôùng daãn HS thaû loûng- GV nhaän xeùt chaát löôïng thi, höôùng daãn hoïc sinh söõa chöõa moät soá sai soùt coøn maéc phaûi. -Coâng boá ñieåm (xeáp loaïi)baøi thi tieâu chuaån ñaùnh giaù xeáp laoïi theå löïc-Veà nhaø oân taäp chaïy beàn nam 600m- nöõ 400m 1laàn /ngaøy vaøo saùng sôùm. Chuaån bò KT 1t. |