|  |  |
| --- | --- |
| **UBND QUẬN LONG BIÊN**  Trường THCS Sài Đồng | **TRỌNG TÂM ÔN TẬP CUỐI HỌC KÌ I**  **Năm học 2020 - 2021**  **Môn: Thể dục** |

**I. Khối 6:**

**1. Nội dung kiến thức:** Môn cầu lông: Kỹ thuật phát cầu ngắn – mặt trái.

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật phát cầu ngắn – mặt trái vào ô qui định

- Phát triển sự khéo léo, chính xác.

- Thành tích tâng đạt từ 3/5 lần trở lên vào ô qui định.

**II. Khối 7:**

**1. Nội dung kiến thức:** Môn cầu lông: Kỹ thuật di chuyển bước bước đơn(6 bước)

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật di chuyển bước đơn.

- Phát triển sự khéo léo, chính xác.

- Thành tích phát cầu đạt từ 4/7 lần trở lên vào ô qui định.

**III. Khối 8:**

**1. Nội dung kiến thức:** Môn đá cầu: Kỹ thuật phát cầu bằng mu chính diện.

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật phát cầu bằng mu chính diện vào ô qui định.

- Phát triển sự khéo léo, chính xác.

- Thành tích phát cầu đạt từ 4/7 lần trở lên vào ô qui định.

**IV. Khối 9:**

**1. Nội dung kiến thức:** Môn nhảy xa: Thực hiện theo 4 giai đoạn kỹ thuật.

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật nhảy xa kiểu “bước qua”.

- Phát triển sức nhanh, sức mạnh của chân.

- Thành tích đạt 2,7m (nam); 2,3m (nữ).

**Ban giám hiệu Tổ trưởng Người ra trọng tâm**

***( Nhóm trưởng)***

**Nguyễn Thị Tuyến Dương Thanh hương**  **Nguyễn Bá Giáp**