#### *Ngày soạn: 2013* TIẾT:3

*Ngày dạy: 2013*

####  §H§N- bµi td- ch¹y bÒn

-**Đội hình đội ngũ**:Ôn một số kì năng đã học . Tập hợp hàng dọc , dóng hàng , điểm số đứng nghiêm ,nghĩ quay trái , phải ,sau

 **- Bài TD**: Ôn 3 động tác vươn thờ , tay, ngực : Học động tác chân ,bụng

-**Chạy bền** :Chạy vßng sè 8.

**A.MỤC TIÊU:**

 - KiÕn thøc: BiÕt c¸c khÈu lÖnh vµ c¸ch thùc hiÖn tËp hîp hµng ngang ®iÓm sè,dµn hµng, dån hµng.

+ BiÕt tªn vµ c¸ch thùc hiÖn c¸c ®éng t¸c: v­¬n thë, tay ,ngùc, ch©n, bông.

+BiÕt c¸ch thùc hiÖn ch¹y vßng sè 8.

- KÜ n¨ng:+ Thùc hiÖn khÈu lÖnh vµ c¸ch thùc hiÖn tËp hîp hµng ngang, dãmg hµng ®iÓm sè,dµn hµng, dån hµng.

+Thùc hiÖn c¬ b¶n ®óng c¸c ®éng t¸c: v­¬n thë, tay ,ngùcThùc hiÖn ®­îc c¸c ®éng t¸c ch©n bông.

+Thùc hiÖn ch¹y vßng sè 8.

- Th¸i ®é: Nhằm sữa chữa nhữnh lệch lạc của cơ thể và rèn luyện ý thøc tính khẩn trương, tinh thần tác phong nhanh nhẹn,khả năng phối hợp động tác.

 **B.Phương pháp:**

- Trực quan, các phương pháp tập luyện.

**C. §Þa ®iÓm- ph­¬ng tiÖn**

 **1 §Þa ®iÓm:** S©n tr­êng

 **2. Ph­¬ng tiÖn:**Giao án , còi ,vôi , đồng hồ ,Học sinh trang phục TD.

 **D TiÕn tr×nh dËy häc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | § L­îng |  PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC  |
| TG | SL |
| I**/ PHẦN MỞ ĐẦU**:1.**Nhận lớp**:Kiểm tra sĩ số. -GV nhận lớp kiểm tra trang phục, tình hình sức khoẻ của học sinh . Gvphổ biến nội dung bài học hôm nay:ĐHĐN-Bài TD.**2.Khởi động** :xoay khớp cổ tay , cổ chân ,hông , gối ,ép chằng dọc , ép chằng ngang.3.**KTBC:**3 động tác thể dục.II**/ PHẦN CƠ BẢN**:**1. §H§N**- ¤n tập các động tác ĐHĐN đã học.- ¤n 3 động tác thể dục đã học.\*Học dãn hàng ngang , dồn hàng .+dãn hàng:-khẩu lệnh:A làm chuẩn dãn cách một cánh tay.-Động tác:Khi dứt khẩu lệnh của chỉ huy học sinh đó đứng ngay ngắn.+**Khẩu lệnh thôi**:-Động tác HS đứng ở tư thế nghiêm :+Dồn hàng :-Khẩu lệnh:Em A làm chuản tất cả dồn hàng.+**Quay đằng sau**:-Khẩu lệnh :Đằng sau quay..Động tác lấy gót chân phải làm trụ quay người bên phải ra sau 180đ.+**Đi điều :**-Khẩu lệnh :Đi đều –Bước.**2. Bµi thÓ dôc**+ **¤n 3 động tácTD**:Thở , tay, ngực.+ **Học** :động tác chân.Nhip1,2,3,4 TTCB.5,6,7,8 như 1,2,3,4 nhưng đổi chân.+**Học** :động tác bụng:-Nhịp 1,2,3,4 TTCB.5,6,7,8 như 1,2,3,4 nhưng đổi chân.**3.Ch¹y bÒn**: ch¹y vßng sè 8III/**PHẦN KẾT THÚC:**1.**Củng cố**:ĐHĐN,bài thể dục2.**Thả lỏng**:Rũ tay chân ,cúi gập thân, hích thở sâu.**3.Nhận xét**:Tuyên dương lớp.4.**Giao bµi tËp vÒ nhµ**:Về nhà tập thêm bài TD,ĐHĐN, CB.-Nghỉ ,nghiêm:Giải tán ″ khoẻ” | 5’15’20’5’ | 2L/8N2em2L/8N4L/8N1L2L/8N | Lớp trưởng tập hợp 4 hàng ngang cự li hẹp. 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴🕴 🕴GV-Cán sự lớp điều khiển lớp KĐ 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴-GV cho học sinh chia theo nhóm tập và theo dõi kiểm tra.-HS thực hiện đúng theo khẩu lệnh -Thực hiện đúng theo khẩu lệnh.-GV chú ý söa sai.-GV cho học sinh tập theo 2-4 hàng dọc.-thực hiện đúng nhịp ,biên độ động tác.-GV làm mẫu học sinh chú ý thực hiện đúng.GV chú söa sai.-GV hướng dẫn học cho học sinh tập theo đội hình 4 hàng dọc. 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 🕴 |

 **E. RÚT KINH NGHIỆM :**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………