#### *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 8  III/**PHẦN KẾT THÚC:**  1.**Củng cố**:ĐHĐN,bài thể dục  2.**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/8N  2em  2L/8N  4L/8N  1L  2L/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 :**

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