Ngµy so¹n: TiÕt: 38

Ngµy gi¶ng:

**thÓ dôc - bËt nh¶y**

**A.Môc tiªu :**

**- KiÕn thøc:** BiÕt c¸ch thùc hiÖn 4®éng t¸c: V­¬n thë; Tay, Ch©n ; L­ên, ®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau, ®¸ l¨ng sang ngang;trß ch¬i: "Nh¶y « tiÕp søc"

**- KÜ n¨ng**: Thùc hiÖn ®­îc 4®éng t¸c: V­¬n thë; Tay, Ch©n ; L­ên, ®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau, ®¸ l¨ng sang ngang;trß ch¬i: "Nh¶y « tiÕp søc"

 **- Th¸i ®é:** RÌn luyÖn c¸c tè chÊt cña c¬ thÓ, gãp phÇn h×nh thµnh nh©n c¸ch.

**B.§Þa ®iÓm ph­¬ng tiÖn :**

**1. §Þa ®iÓm:**S©n tr­êng

**2. Ph­¬ng tiÖn**:- S©n tËp , cßi, cê

**C.Ph­¬ng ph¸p:**

- Ph­¬ng ph¸p thuyÕt tr×nh, thÞ ph¹m.

**D.TiÕn tr×nh lªn líp**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Néi dung | §L | Ph­¬ng ph¸p tæ chøc |
| Tg | SL |
| **I . PhÇn më ®Çu :****1.NhËn líp** :- KiÓm tra sÜ sè, t­ thÕ t¸c phong trang phôc häc sinh. **2. GV phæ biÕn** **néi dung**: - y/cÇu bµi häc **3. Khëi ®éng** :+ Ch¹y khëi ®éng +TËp bµi TD ph¸t triÓn chung + Xoay khíp - Ðp d©y ch»ng**4. KiÓm tra bµi cò:** + TËp 2 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay**II**. **PhÇn c¬ b¶n** :***1 .* *ThÓ Dôc* :****a. ¤n tËp 2 ®éng t¸c bµi TD:**+ §éng t¸c1: V­¬n thë.+ §éng t¸c 2: Tay.**b. Häc 2 ®éng t¸c:** + Ch©n .+ L­ên.- ChuÈn bÞ: SGK- Tr: 24- §éng t¸c: SGK- Tr: 24\* Cñng cè Thi c¸c tæ tËp ®óng tËp ®Ñp 4 §T ®· häc **2.BËt Nh¶y :****a .¤n ®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau** ; §¸ l¨ng sang ngang.- ChuÈn bÞ: Sgk- §éng t¸c: Sgk**b. Ch¬i trß:** "Nh¶y « tiÕp søc" - ChuÈn bÞ: Sgk.- C¸ch ch¬i: Sgk**III. PhÇn kÕt thóc :****1. Th¶ láng**: Rò ch©n tay, hÝt thë s©u ®i l¹i th¶ láng. **2.NhËn xÐt** - ®¸nh gi¸ buæi häc **3. HDVN** : ¤n luyÖn c¸c néi dung : + 4 ®éng t¸c bµi TD: + Ch¹y bÒn 400- 600m- Xuèng líp. | 5’15’15’5’ | 200m2Lx82Lx82-4hs4Lx82-3L3L3l3-4l3h1l | - C¸n sù ®iÒu khiÓn líp khëi ®éng- GV nhËn xÐt - cho ®iÓm HS- GV ®Õm HS «n ®ång lo¹t.§H 4 hµng ngangH9- GV lµm mÉu chËm- HS tËp theo1-2L- GV ®Õm kÕt hîp ph©n tÝch kÜ thuËt cho HS tËp, ®ång thêi quan s¸t söa sai.H24- Gv h­íng dÉn tæ chøc cho HS ch¬i- Chia líp thµnh 2 ®éi ch¬i- C.sù cho líp th¶ láng |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

.........................................................................................................................................................................................................................................................................