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’ | 200m  2Lx8  2Lx8  2-4hs  4Lx8  2-3L  3L  3l  3-4l  3h  1l | - C¸n sù ®iÒu khiÓn líp khëi ®éng  - GV nhËn xÐt - cho ®iÓm HS  - GV ®Õm HS «n ®ång lo¹t.§H 4 hµng ngang  H9- 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:**

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