**Ngµy so¹n: TiÕt: 39**

**Ngµy gi¶ng:**

**thÓ dôc - bËt nh¶y**

**ch¹y bÒn**

**A.Môc tiªu :**

**- KiÕn thøc:** BiÕt c¸ch thùc hÖn 4 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay; Ch©n; l­ên, ®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau, trß ch¬i: "BËt xa tiÕp søc" , luyÖn tËp ch¹y bÒn nam : 500m ; n÷ : 400m .

**- KÜ n¨ng**: Thùc hiÖn ®­îc 4 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay; Ch©n; l­ên, ®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau, trß ch¬i: "BËt xa tiÕp søc" , luyÖn tËp ch¹y bÒn nam : 500m ; n÷ : 400m .

**- 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. æn ®Þnh tæ chøc.**  - NhËn líp: KiÓm trasÜ sè t¸c phong trang phôc häc sinh .  - GV phæ biÕn néi dung - y/cÇu bµi häc  **2. Khëi ®éng.**  + Ch¹y khëi ®éng  +TËp bµi TD ph¸t triÓn chung  + Xoay khíp - Ðp d©y ch»ng  **3. KiÓm tra bµi cò*.***  TËp 4 ®éng t¸c bµi TD:  + V­¬n thë; Tay; Ch©n; L­ên.  **II**. **PhÇn c¬ b¶n** :  **1 .** **ThÓ Dôc** :  a. ¤n 4 ®éng t¸c bµi TD:  + §éng t¸c 1: V­¬n thë.  + §éng t¸c 2: Tay.  + §éng t¸c 3: Ch©n.  + §éng t¸c 4: L­ên.  - ChuÈn bÞ: SGK- Tr: 24  - §éng t¸c: SGK- Tr: 24  b. Cñng cè  Thi 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 ch¬i : "BËt xa tiÕp søc"  - ChuÈn bÞ: Sgk.  - C¸ch ch¬i: Sgk  **3.Ch¹y bÒn :**  **a.** LuyÖn tËp ch¹y bÒn :  Nam : 500m ; n÷ : 400m  **III. PhÇn kÕt thóc :**  **1.Th¶ láng*.*** Mét sè ®éng t¸c th¶ láng håi tÜnh sau khi ch¹y :  Võa ®i võa hÝt thë s©u - dang tay  - Th¶ láng c¼ng ch©n , c¬ b¾p ®ïi  - nhón nh¶y th¶ láng , cói th¶ láng - §Êm l­ng nhÑ  + TËp mét sè ®éng t¸c ®iÒu hoµ.  **2.NhËn xÐt.**  + GV ®¸nh gi¸ buæi häc  **3.HDVN*.*** + 4 ®éng t¸c bµi TD:  + Ch¹y bÒn 400- 600m | **5’**  **15’**  **10’**  **10’**  **5’** | 200m  2Lx8  2-4hs  4Lx8  2-3L  3H  1L  1L | - C¸n sù ®iÒu khiÓn líp khëi ®éng  - GV nhËn xÐt - cho ®iÓm HS  - GV ®Õm kÕt hîp ph©n tÝch kÜ thuËt cho HS tËp, ®ång thêi quan s¸t söa sai.  - Chia nhãm HS tù «n luyÖn  - GV quan s¸t - nh¾c nhë - söa sai. §­a ra nhËn xÐt  - HS tËp ®ång lo¹t. §H hµng ngang  - Gv h­íng dÉn tæ chøc cho HS ch¬i  - Chia líp thµnh 2 ®éi ch¬i    HS ch¹y theo nhãm nam n÷ riªng .  Gv quan s¸t - nh¾c nhë  GV giíi thiÖu vµ lµm mÉu 1 sè ®éng t¸c  - HS quan s¸t - tËp th¶ láng  - C.sù cho líp th¶ láng  x x x x x  x x x x x  - GV nhËn xÐt vµ giao bµi tËp vÒ nhµ  §H xuèng líp  x x x x x x x x  x x x x x x x x |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

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