**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: 24b. 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: Sgkb. 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’** | 200m2Lx82-4hs4Lx82-3L3H1L1L | - 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¬iHS ch¹y theo nhãm nam n÷ riªng .Gv quan s¸t - nh¾c nhëGV giíi thiÖu vµ lµm mÉu 1 sè ®éng t¸c- HS quan s¸t - tËp th¶ láng- C.sù cho líp th¶ lángx x x x x x x x x x- GV nhËn xÐt vµ giao bµi tËp vÒ nhµ§H xuèng lípx x x x x x x xx x x x x x x x |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

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