**Ngµy so¹n: TiÕt:40**

**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, ®µ 1 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t.

**- KÜ n¨ng**: Thùc hiÖn ®­îc 4 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay; Ch©n; l­ên,®éng t¸c ®¸ l¨ng tr­íc- sau, ®µ 1 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t.

**- 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 tra sÜ sè t¸c phong trang phôc häc sinh .  - N¾m sÜ sè.  - 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. §µ 1 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t.  - ChuÈn bÞ: Sgk.  - §éng t¸c: Sgk  **III. PhÇn kÕt thóc :**  **1.Th¶ láng.**  + TËp mét sè ®éng t¸c ®iÒu hoµ.  **2.NhËn xÐt.**  + GV ®¸nh gi¸ buæi häc  **3.HDVN.**  ¤n luyÖn c¸c néi dung :  + 4 ®éng t¸c bµi TD:  + Ch¹y bÒn 400- 600m  - Xuèng líp | **8’**  **17’**  **15’**  **5’** | 200m  2Lx8  2-4hs  4Lx8  2-3L  3L  **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 lµm mÉu1-2 lÇn  - HS thùc hiÖn theo §H n­íc ch¶y.  -  - 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:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………....