Ngµy so¹n: TiÕt:42

Ngµy gi¶ng:

**thÓ dôc - bËt nh¶y**

**A.Môc tiªu :**

**- KiÕn thøc:** BiÕt c¸ch thùc hiÖn4 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay; Ch©n; l­ên. Häc 2 §T: Bông , Phèi hîp, ®µ 1 b­íc giËm nh¶y ®¸ l¨ng. ®µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t. Trß ch¬i: "BËt xa tiÕp søc"

**- KÜ n¨ng**: Thùc hiÖn ®­îc 4 ®éng t¸c: V­¬n thë; Tay; Ch©n; l­ên. Häc 2 §T: Bông , Phèi hîp, ®µ 1 b­íc giËm nh¶y ®¸ l¨ng. ®µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t. Trß ch¬i: "BËt xa tiÕp søc"

**- Th¸i ®é:** RÌn luyÖn ph¸t triÓn kh¶ n¨ng phèi hîp ®éng t¸c, 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, hè c¸t, quèc

**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:V­¬n thë, Tay,Ch©n,L­ên.b. Häc 2 ®éng t¸c:+ §éng t¸c 5: Bông.+ §éng t¸c 6: Phèi hîp.**2.BËt Nh¶y *:***a .¤n ®éng t¸c ®µ 1 b­íc giËm nh¶y ®¸ l¨ng - ChuÈn bÞ: Sgk- §éng t¸c: Sgkb. §µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t.- ChuÈn bÞ: Sgk.- §éng t¸c: Sgkc. Trß ch¬i: "BËt xa tiÕp søc" - ChuÈn bÞ: Sgk.- C¸ch ch¬i: Sgk**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 ***.*****2.NhËn xÐt.**+ GV ®¸nh gi¸ buæi häc **3.HDVN.** ¤n luyÖn c¸c néi dung : + 6 ®éng t¸c bµi TD: + Ch¹y bÒn 400- 600m- Xuèng líp  | **7’****15’****15’****8’** | 200m2Lx82-4hs4Lx82-3L3L3L**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 §éng t¸c BôngH10§éng t¸c Phèi hîpH11- GV lµm mÉu HS tËp theo. GV ®Õm HS kÕt hîp tËp tõ §T1- §T6- HS tËp ®ång lo¹t. §H hµng ngang- Gv lµm mÉu1-2 lÇn- HS thùc hiÖn theo §H n­íc ch¶y.GV h­íng dÉn tæ chøc cho HS ch¬i- C.sù cho líp th¶ lángx x x x x x x x x x GV nhËn xÐt vµ giao bµi tËp vÒ nhµ |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

………………………………………………………………………………………