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: Sgk  b. §µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t.  - ChuÈn bÞ: Sgk.  - §éng t¸c: Sgk  c. 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’** | 200m  2Lx8  2-4hs  4Lx8  2-3L  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  §éng t¸c Bông  H10§éng t¸c Phèi hîp  H11  - 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¶ láng  x x x x x  x x x x x  GV nhËn xÐt vµ giao bµi tËp vÒ nhµ |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

………………………………………………………………………………………