Ngµy so¹n: TiÕt:43

Ngµy gi¶ng:

**thÓ dôc - bËt nh¶y**

**ch¹y bÒn**

**A.Môc tiªu :**

**- KiÕn thøc:** BiÕt c¸ch thùc hiÖn 6 ®éng t¸c bµi TD: V­¬n thë; Tay; Ch©n; L­ên, Bông, Phèi hîp, ®éng t¸c ®µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t, ch¹y bÒn.

**- KÜ n¨ng:** Thùc hiÖn ®­îc 6 ®éng t¸c bµi TD: V­¬n thë; Tay; Ch©n; L­ên, Bông, Phèi hîp, ®éng t¸c ®µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t, ch¹y bÒn.

**- Th¸i ®é:** RÌnluyÖn ph¸t triÓn c¸c tè chÊt vËn ®éng, 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 |
| **A . PhÇn më ®Çu :****1. æn ®Þnh tæ chøc*.***- NhËn líp: KiÓm tra sÜ 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 6 ®éng t¸c bµi TD: + V­¬n thë; Tay; Ch©n; L­ên; Bông; Phèi hîp.**B**. **PhÇn c¬ b¶n** :**1 .** **ThÓ Dôc** :a. ¤n 6 ®éng t¸c bµi TD:+ §éng t¸c 1: V­¬n thë.Tay, Ch©n, L­ên, Bông, Phèi hîp.- ChuÈn bÞ: SGK- Tr: 24- §éng t¸c: SGK- Tr: 24b. Cñng cè Thi tËp ®óng tËp ®Ñp 6 §T ®· häc **2.BËt Nh¶y :**a. §µ 3 b­íc giËm nh¶y vµo hè c¸t- ChuÈn bÞ: Sgk.- C¸ch ch¬i: Sgkb. Trß ch¬i: “ KhÐo v­íng ch©n”- ChuÈn bÞ: Sgk.- C¸ch ch¬i: Sgk**3.Ch¹y bÒn :****a.** LuyÖn tËp ch¹y bÒn :Nam : 500m ; n÷ : 400m  b. 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**C. 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 : + 6 ®éng t¸c bµi TD: + Ch¹y bÒn 400- 600m | 5’15’10’10’5’ | 200m2Lx82-4hs4Lx82-3L3L1L**1L** | - C¸n sù tËp hîp b¸o c¸ox x x x x x x x xx x x x x x x x xGV- 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- Gv lµm mÉu cho HS quan s¸tHS tËp theo §H n­íc ch¶yGV h­íng dÉn tæ chøc cho HS 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:**

………………………………………………………………………………………