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: 24  b. 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: Sgk  b. 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’ | 200m  2Lx8  2-4hs  4Lx8  2-3L  3L  1L  **1L** | - C¸n sù tËp hîp b¸o c¸o  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  GV  - 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¸t  HS tËp theo §H n­íc ch¶y  GV h­íng dÉn tæ chøc cho HS ch¬i  HS ch¹y theo nhãm nam n÷ riªng .  Gv quan s¸t - nh¾c nhë  GV giíi thiÖu vµ lµm mÉu 1 sè ®éng t¸c  - HS quan s¸t - tËp th¶ láng  - 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  §H xuèng líp  x x x x x x x x  x x x x x x x x |

**E.Rót kinh nghiÖm:**

………………………………………………………………………………………