|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn: Ngày giảng:  |  Tiết : 38 |

**NHẢY XA - THỂ THAO TỰ CHỌN - CHẠY BỀN**

 **- Nhảy Xa: +** Ôn một số đt bổ trợ, trò chơi: lò cò tiếp sức.

 + Giới thiệu kt chạy đà, tập chạy đà( cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván giậm nhảy).

 - **Thể Thao Tự Chọn:** + Bài tập phát triển chung.

 + Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên trái, bên phải

 + Luyện tập: Bài tập đánh cầu qua lại.

 **- CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A. MỤC TIÊU**

 **1. Kiến thức :** Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kĩ năng cơ bản để tập luyện, , kĩ thuật cần thiết để phát triển sức bền, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.

 **2. Kĩ năng :** học sinh thực hiện đúng, đều kt, biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và bổ trợ kĩ thuật.

 **3. Thái độ**- Rèn luyện cho HS tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và góp phần hình thành nhân cách.

**B . ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN**

 - Tài liệu : Giáo án, tranh minh hoạ

 - Địa điểm : Tập trên sân tập của trường

 - Dụng cụ : Xẻng, vợt cầu

**C. PHƯƠNG PHÁP:**

- Phương pháp thuyết trình, thị phạm

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÔI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU**1. Nhận lớp- Tập hợp báo cáo sĩ số.- GV nhận lớp- Thầy trò chúc sức khoẻ.- GV phổ biến nội dung, yêu cầu bài dạy .2. Khởi động.- Khởi động chung Cho lớp chạy nhẹ nhàng 1 vòng trên sân tập lớp tập trung, xoay các khớp, cổ, chân, tay, vai, hông, thân mình.  - Khởi động chuyên môn tại chỗ + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chân chạm mông 3. Kiểm tra bài cũ.- Nhảy xa có mấy giai đoạn**II. PHẦN CƠ BẢN****\* Nội dung 1****+ Nhảy xa:**\*Một số động tác bổ trợ* Đá lăng trước
* Đá lăng trước – sau
* Đá lăng sang ngang

 - Chạy nâng cao đùi di chuyển - Chạy đạp sau di chuyển+ Trò chơi: lò cò tiếp sức. + Giới thiệu kt chạy đà, tập chạy đà( cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván giậm nhảy).**\* Nội dung 2****+ Thể thao tự chọn:** + Bài tập phát triển chung. + Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên trái, bên phải + Luyện tập: Bài tập đánh cầu qua lại.3. Chạy bền: +Nam chạy 500m+ Nữ chạy 300m+ Chạy theo nhóm ( Nam, Nữ )4. Hệ thống bài : Học sinh chú ý phối hợp các giai đoạn với nhau.**III. PHẦN KẾT THÚC**1. Hồi tĩnh. thả lỏng :  Học sinh đứng theo hàng, tại chỗ thả lỏng chân tay thân mình và căng cơ.2. Nhận xét giờ học: 3. Giao bài tập về nhà- Bài tập 1: Luyện tập chạy bền nam 500m, nữ 300m.4. Xuống lớp | 100-200m2x8 n2l2l2l2h/s3L3/L2l1l | 7’10phút10’10’1'7 phút |  - ĐH nhận lớp  x x x x x x x x (1) x x x x x x x x x ▲- Thầy trò chúc sức khoẻ- GV nói ngắn gọn, rõ ràng đầy đủ chính, chính xác.- GV (CH) cho lớp khởi động- ĐH khởi động x x x x x x x x (2) x x x x x x x x  ▲- GV đánh giá nhận xét và cho điểm- Gv điều khiển lớp tập và sửa sai x x x x x x x xx x x x x x x x- G/v điều khiển lớp tập và sửa sai x x x x x x x xx x x x x x x x  **gv** x x x x x x x xx x x x x x x x- GV nhắc lại những kiến thức cơ bản cho học sinh.- HS nhận xét, GV nhận xét - GV điều khiển lớp thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x ▲- GV nhận xét buổi học- GV giao bài tập về nhà cho HS- Thầy trò chào nhau GV hô lớp “nghiêm” – cả lớp đồng thanh hô “khoẻ |

**E. RÚT KINH NGHIỆM:**

.........................................................................................................................................