|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 100-200m  2x8 n  2l  2l  2l  2h/s  3L  3/L  2l  1l | 7’  10  phút  10’  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 x  x x x x x x x x  - G/v điều khiển lớp tập và sửa sai  x x x x x x x x  x x x x x x x x    **gv** x x x x x x x x  x 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:**

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