Ngày soạn:

Ngày giảng:

**Tiết 12 ĐHĐN + BÀI THỂ DỤC**

**I. MỤC TIÊU YÊU CẦU**

**1. Nhiệm vụ:**

**ĐHĐN**: Đi đều – Đứng lại, đi dều vòng phải (trái) đổi chân khi đi sai nhịp.

**Bài TD:** Tiếp tục hoàn thiện 9 động tác:Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, nhảy, Điều hòa

**Chạy bền**: Một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy

**2. Yêu cầu:**

***+ Kiến thức.***

- **ĐHĐN**: Biết tên và cách thực đi đều vòng phải và vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp

- **Bài TD**: Biết tên và cách thực hiện 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa)

- **Chạy bền:** Biết cách thực hiện một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy

***+ Thái độ học tập:*** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ VÀ PHƯƠNG TIỆN GIẢNG DẠY**

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Thiết bị và phương tiện giảng dạy.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, đồng hồ TT, tranh TD

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học.  - Hỏi về tình hình sức khỏe hs  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - Xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  1 vòng  2l x 8 nhịp  1 x15” | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động    🛆gv  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động |
| **II. PHẦN CƠ BẢN**  **- ĐHĐN:**  **+ Ôn:**  + Đi đều vòng phải ( trái), Đi đều đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp.  **- Bài TD:** Ôn 9 động tác đã học.  + Vươn thở  + Tay  + Ngực  + Chân  + Bụng  + Vặn mình  + Phối hợp.  + Nhảy  + Điều hòa  ***\* Yêu cầu:*** Thực hiện đúng nhịp độ, biên độ động tác và phương hướng động tác.  **Chạy bền:**  **Học** một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy.  -Vừa đi vừa dang tay (hoặc lên cao): hít vào bằng mũi, buông tay xuống thở ra bằng miệng.  - Đứng 2 chân giạng rộng bằng vai hoặc hơn vai, hai tay nắm lấy 2 bắp đùi lắc sang 2 bên.  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  - Biết cách điều khiển và hô đúng khẩu lệnh đội hình đội ngủ.  **-** Thuộc tên động tác, thực hiện đúng phương hướng di chuyển tay, chân….và nhịp điệu.  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.  **III. PHẦN KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh:  2.Nhận xét bài học  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5- 7’**  **4-5**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  - Hs hô đúng khẩu lệnh và biết phân đoạn “Động lệnh và dự lệnh”.  ***\* Phân nhóm tập luyện xoay vòng***  - Đội hình tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆Gv  **- Nhóm 1:** Đội hình đội ngủ.  **Tổ 1.**  0 0 0 0 0 0  **Tổ 2.**  0 0 0 0 0 0  **- Nhóm 2:** Bài thể dục  **Tổ 3.** 0 0 0 0 0 0  **Tổ 4.**  0 0 0 0 0 0  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  GV  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung.  **Đh** xuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0    🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ |

***Rút kinh nghiệm sau tiết dạy:***