Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT 19: ĐHĐN : ÔN TẬP**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- ĐHĐN**: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, Đi đều – Đứng lại, đi đều vòng phải (trái) đổi chân khi đi sai nhịp.

**2. Kỹ năng:**

- **ĐHĐN**: Biết chỉ huy tập hợp hàng, điểm số, tên và cách thực đi đều vòng phải và vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp

**3. 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

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, cá nhân

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi

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

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **A. 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  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động chung:**  - Chạy nhẹ một vòng sân  - xoay các khớp: cổ, tay, chân, hông, gối  -Ép dọc, ép ngang.  **3.Khởi động chuyên môn:**  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông. | **6 – 8 phút**  1 vòng  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **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  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 |
| **B. PHẦN CƠ BẢN**  **1. ĐHĐN:**  **+ Ôn tập :**  - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  - Tập hợp hàng doc, dóng hàng, điểm số  - Đi đều vòng phải ( trái),  - Đi đều đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp.  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh của các kỹ thuật  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.  **C. 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**  **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***  **- Nhóm 1:** Đội hình đội ngủ.  Tổ 1.  0 0 0 0 0 0  Tổ 2.  0 0 0 0 0 0  Tổ 3.  0 0 0 0 0 0  Tổ 4.   1. 0 0 0 0 0   -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - phân chia đội thắng, đội thua  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống 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 |

Nhận xét giờ dạy :……………………………….………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………