Ngày soạn

Ngày dạy

**Tiết 13** : **BÀI THỂ DỤC: ÔN TẬP**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục : Ôn tập và hoàn thiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác.

b) Về kĩ năng. - Thực hiện tương đối tốt các động tác đó học, đúng, đều, đẹp các động tác của bài thể dục phát triển chung 35 động tác.

c) Về thái độ. Giáo dục cho Hs có ý thức học tập và yêu thích bộ môn, biết tự tập luyện hàng ngày để nâng cao sức khỏe.

***2. Địa điểm – Phương tiện***

a) Địa điểm . - Sân tập TD của nhà trường, vệ sinh sạch sẽ, an toàn.

b) Phương tiện. - Phấn kẻ vạch xuất phát và đích, còi, cờ nhỏ 8 cái, 4 bàn đạp.

***3. Phương pháp giảng dạy:***

- Thực hành, giảng giải và làm mẫu

***4. Tiến trình bài dạy***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội Dung** | **ĐL** | **Phương Pháp - Tổ Chức** |
| **A. Phần mở đầu:**  ***1. GV nhận lớp:***  ***2. kiểm tra trang phục tình hình sức khoẻ của hs.***  ***3. GV phổ biến nội dung bài học.***  ***4. Khởi động:***  - Khởi động chung: 8 đt td phát triển chung.  - Khởi động chuyên môn:  + Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông.  + Ép dây chằng ngang, dọc .  + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.  **B. Phần cơ bản.**  ***1. Bài thể dục:***  Ôn các động tác1-35 đối với cả nam và nữ.  ***\* Củng cố bài giảng:***  ***Bài thể dục 36 đt***  **C. Phần kết thúc:**  - Học sinh thả lỏng.  - Nhận xét giờ học.  - Hướng dẫn học sinh ôn bài ở nhà | **10’**  2 x 8  2 x 8  2 x 8  **30’**  12’  4l  3’  **5’** | - TT 4 hàng ngang cán sự điều khiển.  - Cán sự báo cáo, số hs kiến tập.  - GV nói ngắn gọn đủ ý.  - Khởi động theo ngang do cán sự điều khiển:  GV  ▼  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  - GV nhắc lại nội dung ôn tập.  - Cho học sinh luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.    0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0  ∆GV  - Gọi 3 - 4 học sinh lên kiểm tra (có thể cho điểm).  - Gọi 2-> 4 em lên thực hiện.  - Học sinh khác nhận xét .  - Giáo viên nhận xét chung.  - Học sinh thả lỏng theo giáo viên.  - Tuyên dương những em học tốt.  - Ôn kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích  - Các động tác bài thể dục. |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

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