**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**VĐCB: Chạy liên tục theo hướng thẳng 18m trong 10 giây.**

**TCVĐ: Chuyền bóng**

**Lứa tuổi: MGL ( 5 – 6 tuổi )**

**Thời gian: 30 – 35 phút**

**Giáo viên: Vũ Minh Hồng**

**I.Mục đích yêu cầu:**

**1.Kiến thức**

- Trẻ nhớ tên vận động cơ bản, biết chạy theo hướng thẳng 18m trong khoảng10s
- Biết cách chơi trò chơi

**2.Kỹ năng:**

- Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng, chạy liên tục không nghỉ, khi chạy mắt nhìn thẳng về phía trước. Rèn khả năng phối hợp các giác quan.

- Rèn cho trẻ kỹ năng phản xạ theo hiệu lệnh

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ

**3.Thái độ:**

- GD trẻ tinh thần tập thể, hợp tác khi chơi.

- Trẻ mạnh dạn tham gia tập luyện

**II.Chuẩn bị:**

**\*Đồ dùng của cô:**

- Vạch xuất phát, xắc xô

- 4-5 quả bóng

- Sân bãi sạch sẽ an toàn, cờ đích 2 cái

**III. Cách tiến hành**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các bước tiến hành** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định tổ chức.**   **2.Phương pháp hình thức tổ chức.**                                          **3.Kết thúc**  | - Trò chuyện với trẻ- Dẫn dắt vào bài\***Khởi động**- Cho trẻ đi vòng tròn vừa đi vừa hát bài” Em là chim câu trắng”  kết hợp các kiểu chân: đi thường, đi gót, đi thường, đi bằng mũi bàn chân, đi chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh của cô.- Sau đó về 2 hàng dọc, điểm số tách 4 hàng ngang tập bài tập phát triển chung **\*Trọng động:** **a)BTPTC**+ ĐT tay: 2tay đưa ra trước, lên cao  (Thực hiện 2Lx8N)+ ĐT bụng:  Đứng cúi người về phía trước (Thực hiện 2Lx 8N)+ ĐT chân: Đứng, nhún chân, khuỵu gối (Thực hiện 3Lx 8N)+ Động tác bật: Bật tách chân khép chân. (Thực hiện 2Lx 8N)Sau đó chuyển đội hình 2 hàng dọc***b)Vận động cơ bản: Chạy liên tục theo hướng thẳng 18m trong 10s***- Cô giới thiệu vận động cơ bản- Để thực hiện được bài tập này các con quan sát cô tập mẫu trước nhé.- Làm mẫu 2 lần+ Lần 1: Không phân tích+ Lần 2: Phân tích vận động:TTCB: Cô đứng trước vạch chuẩn hai chân đứng trước vạch, tay thả dọc thân. Khi có hiệu lệnh “Chuẩn bị” chân phải bước phía trước làm trụ, chân trái phía sau, người hơi nghiêng về phía trước, tay trái gập vuông góc trước ngực, tay phải thẳng phía sau, mắt nhìn thẳng. Khi có hiệu lệnh “Chạy” thì cô chạy thật nhanh về phía trước, phối hợp chân tay mắt. Qua đích cắm cờ cô giảm tốc độ chậm lại rồi đi về cuối hàng.- Cho 2 trẻ lên làm mẫu và nhận xét, sửa sai.- Cả lớp lần lượt thực hiện.- Cho trẻ của 2 đội thi đua chạy- Cô cho trẻ thi đua theo hình thức tổ nhóm cá nhân- Cô bao quát sửa sai cho những trẻ làm chưa đúng- Cô động viên khen trẻ**c)Trò chơi: Chuyền bóng**- Hỏi lại trẻ cách chơi, luật chơi- Cô nêu luật chơi và cách chơi+ Cách chơi: Cô chia lớp mình thành 2 đội cô sẽ phát cho mỗi đội 1 quả bóng, bạn đứng đầu hàng sẽ cầm bóng. Khi nghe hiệu lệnh của cô thì  bạn đầu hàng sẽ chuyền qua đầu cho tới bạn cuối hàng sau đó quay lại chuyền bóng xuống chân. Đội nào chuyền nhanh và đúng thì đội đó dành chiến thắng.+ Tổ chức cho trẻ chơi.+ Nhận xét sau mỗi lần chơi+ Nhận xét trò chơi.**\*Hồi tĩnh:**- Cho trẻ đi thành vòng tròn làm chim bay nhẹ nhàng- Cô nhận xét giờ học.  |  -Trẻ lắng nghe    -Trẻ khởi động, đi thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh của cô. -Trẻ về 4 hàng ngang tập bài tập phát triển chung      -Trẻ lắng nghe    -Trẻ quan sát cô làm mẫu   - Trẻ quan sát và lắng nghe cô phân tích động tác  - 2 trẻ lên thực hiện - Cô cho 2 đội thực hiện 2 trẻ/1 lần, tổ, nhóm, cá nhân.   - Trẻ lắng nghe cô phổ biến cách chơi và luật chơi     -Trẻ chơi trò chơi 3-4 lần   - Trẻ đi lại hít thở nhẹ nhàng- Trẻ lắng nghe cô nhận xét. |