***Ngày soạn :***

***Ngày lên lớp :***

**Tiết 38: BÀI TD- BẬT NHẢY**

***A-MUÏC ĐÍCH- YÊU CẦU :***

**1-MỤC ĐÍCH**

- Bài thể dục : - Ôn động tác : Vươn thở, tay.

 \* Học mới động tác chân, lườn.

- Bật nhảy : Ôn động tác đá lăng trước sau, trò chơi “Nhảy cừu”.

**2-YÊU CẦU**

- Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục với cờ

- Biết và thực hiện được tương đối đúng trò chơi “ Nhảy cừu ”, động tác đá lăng trước sau. Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

**B-THỜI GIAN-ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN**

1- Thời gian 45 phút

2- Địa điểm : sân thể dục trường

3- Phương tiện: giáo án, còi.

**C-TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I-PHẦN MỞ ĐẦU**1-Gv ổn định tổ chức lớp2-Gv kiểm tra sĩ số3-Gv phổ biến nội dung bài học.\* Khởi động:- Khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay cổ chân. - Căng cơ: tay vai, ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập thân chéo,ưỡn thân, đá chân, ép ngang-ép dọc. - Chạy: bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mong. | 8-10 phút | LT tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số báo cáo.ĐHTT 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ĐHKĐ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |
| **II-PHẦN CƠ BẢN**1/ BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ. - ôn động tác vươn thở. - ôn động tác tay.\* Học mới. - Động tác chân.* Động tác lườn.

*2.* BẬT NHẢY *:*  - Ôn động tác đá lăng trước.- Ôn động tác đá lăng sau.- Trò chơi nhảy ô tiếp sức. | 28-30 phút | gv cho hs ôn lại 2 động tác.Gv đếm nhịp hs thực hiện động tác.Gv quan sát và sữa sai cho hs nếu cóGv làm mẫu và phân tích động tác hs quan sát sau đó gv hô khẩu lệnh hs thực hiện.ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Gv quan sát và sữa sai cho hs nếu có- Giáo viên phổ biến cho học sinh trò chơi “nhảy ô tiếp sức” :ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Gv quan sát và sữa sai cho hs nếu có |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõngGv nhận xét buổi họcGv dặn dò và cho bài tập về nhà  | 4-5 phút | ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |

Nhận xét rút kinh nghiệm: