***Ngày soạn :***

***Ngày lên lớp :***

***Tiết :41***

**BÀI TD- BẬT NHẢY – CHẠY BỀN**

***A-MUÏC ĐÍCH- YÊU CẦU :***

**1-MỤC ĐÍCH**

- Bài thể dục : Ôn 4 động tác : Vươn thở, tay, chân, lườn.

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

Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

**2-YÊU CẦU**

- Thực hiện được tương đối chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục với cờ. Biết thở đúng khi thực hiện các động tác.

- 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.

- Biết và thực hiện tốt các động tác kĩ thuật đã học, phát triển thể lực. Biết tự tập và kiên trì tập luyện để phát triển sức mạnh.

**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 lớp  2-Gv kiểm tra sĩ số  3-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.  - Động tác vươn thở.    Động tác tay.    Động tác chân.    Động tác lườn.    *2.* BẬT NHẢY *:*  - Ôn động tác đá lăng trước.  - Ôn động tác đá lăng sau.  - Trò chơi nhảy cừu.  3:Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.  Nam chạy 6 vòng sân  Nữ chạy 3 vòng sân | 28-30 phút | gv cho hs ôn lại 2 động tác.  Gv đếm nhịp hs thực hiện động tác.  ĐHTL  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Gv quan sát và sữa sai cho hs nếu có  - Giáo viên phổ biến cho học sinh trò chơi “nhảy cừu” :  + Chuẩn bị : Tập hợp học sinh thành 2-4 hàng dọc nam riêng, nữ riêng. Mỗi hàng chọn một đến 3 em đóng vai “cừu”( Có thể cho cừu đứng quay ngang hoặc quay dọc theo hướng chạy đà của học sinh).  + Cách chơi : Các em lần lượt chạy đà đến “Cừu”, đặt hai tay lên lưng “cừu”, nhảy dạng 2 chân để vượt qua “cừu”. Sau đó về tập hợp ở cuối hàng hoặc nhảy tiếp qua “cừu” số 2, 3 rồi về tập hợp.  ĐH chạy bền. |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**  Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõng  Gv nhận xét buổi học  Gv dặn dò và cho bài tập về nhà | 4-5 phút | ĐHTL  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

Nhận xét rút kinh nghiệm: