***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 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.- 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 sânNữ 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 lõngGv nhận xét buổi họcGv dặn dò và cho bài tập về nhà  | 4-5 phút | ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

Nhận xét rút kinh nghiệm: