Ngày soạn:

Ngày giảng:

 **Tiết 12 ĐHĐN + BÀI THỂ DỤC**

**I. MỤC TIÊU YÊU CẦU**

**1. Nhiệm vụ:**

**ĐHĐN**: Đi đều – Đứng lại, đi dều vòng phải (trái) đổi chân khi đi sai nhịp.

**Bài TD:** Tiếp tục hoàn thiện 9 động tác:Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, nhảy, Điều hòa

**Chạy bền**: Một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy

 **2. Yêu cầu:**

***+ Kiến thức.***

- **ĐHĐN**: Biết tên và cách thực đi đều vòng phải và vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp

- **Bài TD**: Biết tên và cách thực hiện 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa)

- **Chạy bền:** Biết cách thực hiện một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy

***+ Thái độ học tập:*** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ VÀ PHƯƠNG TIỆN GIẢNG DẠY**

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Thiết bị và phương tiện giảng dạy.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, đồng hồ TT, tranh TD

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU:** **1. Nhận lớp:****-** Ổn định tổ chức lớp**-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS**-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học.- Hỏi về tình hình sức khỏe hs **2. Khởi động:*****- Khởi động chung:***- Chạy nhẹ một vòng sân trường- Xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.***- Khởi động chuyên môn:***- Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.\* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**1 vòng2l x 8 nhịp1 x15” | **Đh** nhận lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆GvĐh chạy khởi động  🛆gv ĐH khởi động0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)Cán sự điều khiển lớp khởi động |
| **II. PHẦN CƠ BẢN****- ĐHĐN:****+ Ôn:** + Đi đều vòng phải ( trái), Đi đều đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp.**- Bài TD:** Ôn 9 động tác đã học. + Vươn thở + Tay + Ngực + Chân + Bụng + Vặn mình + Phối hợp. + Nhảy + Điều hòa***\* Yêu cầu:*** Thực hiện đúng nhịp độ, biên độ động tác và phương hướng động tác.**Chạy bền:** **Học** một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy.-Vừa đi vừa dang tay (hoặc lên cao): hít vào bằng mũi, buông tay xuống thở ra bằng miệng.- Đứng 2 chân giạng rộng bằng vai hoặc hơn vai, hai tay nắm lấy 2 bắp đùi lắc sang 2 bên.+ Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.☞ ***Củng cố***- Biết cách điều khiển và hô đúng khẩu lệnh đội hình đội ngủ.**-** Thuộc tên động tác, thực hiện đúng phương hướng di chuyển tay, chân….và nhịp điệu.**-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.**III. PHẦN KẾT THÚC:**1. Hồi tỉnh: 2.Nhận xét bài học3.Giao bài tập về nhà4.Xuống lớp. |  **28 - 30** **phút****5- 7’** **4-5** **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện. - Hs hô đúng khẩu lệnh và biết phân đoạn “Động lệnh và dự lệnh”.***\* Phân nhóm tập luyện xoay vòng***- Đội hình tập luyện.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆Gv**- Nhóm 1:** Đội hình đội ngủ.**Tổ 1.**0 0 0 0 0 0**Tổ 2.** 0 0 0 0 0 0**- Nhóm 2:** Bài thể dục**Tổ 3.** 0 0 0 0 0 0**Tổ 4.**  0 0 0 0 0 0- Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.GV- Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.- Gv nhận xét chung. **Đh** xuống lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv- GV hô giải tán, Hs hô khoẻ |

***Rút kinh nghiệm sau tiết dạy:***