Ngày soạn: **GIÁO ÁN THỂ DỤC 6**

Ngày giảng:

 Tiết 1

**Lý thuyết:** **Lợi ích - tác dụng của TDTT**

**A. MỤC TIÊU:**

 1, KT: Trang bị cho HS một số hiểu biết đúng về TDTTđể các em tích cực RLTT.

 2, KN: Biết được lợi ích tác dụng của TDTT đến cơ, xương, tuần hoàn, hô hấp và quá trình trao đổi chất.

 3, TĐ: Có thái độ hành vi đúng trong ứng xử với bạn và tự giác tích cực, kiên trì tập luyện TDTT trong các giờ học thể dục, tự học, tự tập hang ngày.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG PHÁP:**

 - Phòng học của trư­ờng THCS Hồng Thái Tây, vở ghi, giáo án, SGV và các tài liệu tham khảo.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP**

 **I. Phần mở đầu: 1’**

 - Học sinh báo cáo sĩ số lớp.

 - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.

 **II. Phần cơ bản:**

**-** Thời gian: **37’**

- Mục tiêu: Biết được lợi ích tác dụng của TDTT đến cơ, xương, tuần hoàn, hô hấp và quá trình trao đổi chất.

- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.

- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.

- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.

 1. Lợi ích góp phần giáo dục hình thành nhân cách HS

- Cái quý nhất của mỗi con người là sức khỏe và trí tuệ. Có sức khỏe tốt sẽ tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển được tốt hơn và ngược lại, TDTT giúp HS có được sức khỏe từ đó học tập các môn học và tham gia các hoạt động ở nhà trường đạt hiệu quả cao hơn, chính là góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, để các em trở thành những con người có ích cho xã hội.

- Khi tham gia các hoạy động TDTT đòi hỏi HS phải có tính kỉ luật cao, tinh thần và trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực..., chính là tác dụng góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách HS.

- Tập luyện TDTT thường xuyên, có kế hoạch giúp cho các em có một nếp sống lành mạnh, vui tươi, học tập và làm việc khoa học.

- Tập luyện TDTT có tác dụng phòng chống, chữa bệnh và phát triển các tố chất thể lực của cơ thể như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo chính xác...

2. Hệ thống bài: 2’

 - GV gọi 1 HS nhắc lại nội dung bài học.

 - GV nhấn mạnh những nội dung HS cần nắm chắc để vận dụng vào thực tế.

 **III. Phần kết thúc: 5’**

* GV nhận xét tinh thần, thái độ và kết quả học tập của học sinh trong giờ học.
* Nhắc nhở học sinh về nhà chuẩn bị tốt trang phục để giờ sau học thực hành ngoài sân tập của trường.

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **2**

 **ĐHĐN**:  **Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. Đứng**

 **nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay**

 **đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra vào lớp.**

 **BÀI TD: Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: Cung cấp cho học sinh các kiến thức cơ bản về môn ĐHĐN và một số động tác của bài TD

2, KN: Học sinh nắm được các các yêu cầu của môn học.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**C/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Chạy thường- Bài TD phát triển chung.\* Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.\* Khởi động chuyên môn3. Kiểm tra bài cũ.Lợi ích tác dụng của TDTT**II/Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Tập luyện các động tác ĐHĐN đã được làm quen ở cấp học dưới.- Tập hợp hàng ngang, dọc, Quay trái, phải, sau.- Nghiêm nghỉ- Điểm số.- Chào cờ.- Báo cáo.GV: gọi 1 - 3 học sinh lên thực hiện các khẩu lệnh .Nhắc lại các khẩu lệnh đúng để học sinh nhớ.2.Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Học:. Vươn thở.. Tay.. Ngực.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN, Bài TD**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L “‘‘‘4Lx8n““ | 8-10'28-30'12-14'12-14'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 3 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv làm mẫu và hướng dẫn học sinh xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác, và hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **3**

 **ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số,**

 **dồn hàng, dàn hàng.**

 **BÀI TD: Ôn 3 động tác: Vươn thở, tay, ngực.**

 **Học 2 động tác: Chân, bụng.**

 **CHẠY BỀN: Chạy vòng số 8.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung: ĐHĐN- Bài TD- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện được các động tác ở 3 nội dung trên.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng thông hiểu và vận dụng thực tế hàng ngày.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm:Sân tập.
* Phương tiện: Gv: Giáo án
* Hs: SGK, sách tham khảo lịch sử các môn TDTT.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐL** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung\* Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.\* Khởi động chuyên môn3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 3 động tác bài TD: Vươn thở, Tay, Ngực.**II/Phần cơ bản.**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Tập luyện các động tác ĐHĐN đã được làm quen ở cấp học dưới.. Tập hợp hàng dọc.. dóng hàng. dàn hàng.. Dồn hàng. Tập hợp hàng ngang.. Dàn hàng, dồn hàng.GV: gọi 1 - 3 học sinh lên thực hiện các khẩu lệnh .Nhắc lại các khẩu lệnh đúng để học sinh nhớ.2, Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ\* Ôn 3 động tác : Vươn thở, tay, ngực.\* Học mới:2 động tác: Chân, bụng.3, Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy vòng số 84. Hệ thống bài:- ĐHĐN, Bài TD như nội dung bài học.**III/ Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 2lx8N2-4em2-3L“““““2-3L | 8-10’28-30’10-12’11-12’2-4’ 1-2’3 - 5’ | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv cho Hs ôn sau đó làm mẫu động tác mới, phân tích kỹ thuật động tác, và hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em chạy bền theo vòng số 8.- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét đánh giá.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **4**

 **ĐHĐN**:  **Giậm chân tại chỗ đi đều- đứng lại.**

 **BÀI TD: Ôn 5 động tác Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng.**

 **Học 2 động tác: Vặn mình, phối hợp*.***

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: Giúp cho học sinh biết được các nội dung ĐHĐN- Bài TD.

2, KN: Học sinh nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học, bước đầu làm được các động tác mới.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng vận dụng thực tế.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Chạy thường- Bài TD phát triển chung.\* Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.\* Khởi động chuyên môn3. Kiểm tra bài cũ.Thực hiện các động tác ĐHĐN và bài thể dục do GV chỉ định.**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Giậm chân tại chỗ đi đều- đứng lại.2.Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn 5 động tác Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng.- Học 2 động tác: Vặn mình, phối hợp*.*3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN, Bài TD**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L 4Lx8n | 8-10'28-30'12-14'12-14'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra lớp nhận xét, GV bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv cho Hs ôn các động tác đã học 2-3 lần sau đó làm mẫu động tác mới, phân tích kỹ thuật động tác, và hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **5**

 **ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng đã học(do GV chọn).**

 **Học: Đi đều, đi đều vòng phải(trái).**

 **Bài TD: Ôn 7 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân,**

 **Bụng, Vặn mình, Phối hợp.**

 **Chạy bền: Chơi trò chơi: " 2 lần hít vào - 2 lần thở**

 **ra".Chạy vòng số 8**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung: ĐHĐN- Bài TD- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện được các động tác ở 3 nội dung trên.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng thông hiểu và vận dụng thực tế hàng ngày.

**/. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm:Sân tập.
* Phương tiện: Gv: Giáo án
* Hs: SGK, sách tham khảo lịch sử các môn TDTT.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **néi dung** | **® l­îng** | **ph­¬ng ph¸p - tæ chøc** |
| **sl** | **tg** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên mônXoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 3 động tác bài TD: Vươn thở, Tay, Ngực.**II/Phần cơ bản.**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn một số kỹ năng đã học(do GV chọn).- Học: Đi đều, đi đều vòng phải(trái).2, Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ\* Ôn 7 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp.3, Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chơi trò chơi: " 2 lần hít vào - 2 lần thở ra".- Chạy vòng số 8 4. Hệ thống bài:- ĐHĐN, Bài TD như nội dung bài học.**III/ Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 2lx8N2-4em3-4L3-4L | 8-10’28-30’10-12’11-12’2-4’ 1-2’3-5’ | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và đánh giá.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV làm mẫu Đt đi đều, đi đều vòng phải, trái cho HS quan sát và thực hiện.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹 GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv cho Hs ôn 7 ĐT đã học, hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV: Hướng dẫn học sinh cách chơi và luật chơi.- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em chạy bền theo vòng số 8.- GV gọi 2-3em lên thực hiện các động tác ĐHĐN và bài thể dục do GV chỉ định cho lớp quan sát và nhận xét. GV đánh giá cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**D/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **6**

 **ĐHĐN**: **Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn)**

 **Bài TD: Ôn 7 động tác đã học. Học 2 động tác: Nhảy, Điều**

 **hòa.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: Cung cấp cho học sinh các kiến thức cơ bản về ĐHĐN và một số động tác của bài TD

2, KN: Học sinh nắm được các các yêu cầu của môn học.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Chạy thường- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.ĐHĐN và bài Thể dục**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn)Đi đều, đi đều vòng phải, trái.2.Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn 7 động tác đã học. - Học 2 động tác: Nhảy, Điều hòa.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN, Bài TD**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "3-4em 2- 3L 4Lx8n | 8-10'28-30'12-14'12-14'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định động tác hs thực hiện yêu cầu kiểm tra lớp nhận xét, GV bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv cho HS ôn các động tác đã học 3 - 4 lần sau đó làm mẫu động tác mới, phân tích kỹ thuật động tác, và hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**D/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **7**

 **ĐHĐN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV**

 **chọn)**

 **Bài TD: Ôn 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng,**

 **Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa).**

 **CHẠY BỀN: Chạy vòng số 8.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung: ĐHĐN- Bài TD- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện được các động tác ở 3 nội dung trên.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng thông hiểu và vận dụng thực tế hàng ngày.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm:Sân tập.
* Phương tiện: Gv: Giáo án
* Hs: SGK, sách tham khảo lịch sử các môn TDTT.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **néi dung** | **® l­îng** | **ph­¬ng ph¸p - tæ chøc** |
| **sl** | **tg** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD tay không\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 9 động tác bài TD, ĐHĐN.**II/Phần cơ bản.**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn). Tập hợp hàng ngang.. Dàn hàng, dồn hàng.. Đi đều sửa sai chân khi đi đều.2, Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ\* Ôn 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa).3, Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy vòng số 84. Hệ thống bài:- ĐHĐN, Bài TD như nội dung bài học.**III/ Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 2lx8N2-4em2-3L | 8-10’28-30’10-12’11-12’2-4’ 1-2’3-5’ | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định động tác hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em sau đó các nhóm tự tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em chạy bền theo vòng số 8.- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**D/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **8**

 **ĐHĐN: Đi đều- đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi**

 **đi đều sai nhịp.**

 **Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm được các nội dung ĐHĐN – Bài TD.

2, KN: Thực hiện các động tác ở 2 nội dung trên tương đối tốt.

1. TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Bài TD phát triển chung. \* Khởi động chuyên mônXoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Lợi ích tác dụng của TDTT**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều- đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp.2.Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN, Bài TD**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L 4Lx8n(3-4L)/ ĐT | 8-10'28-30'12-14'12-14'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, đánh giá.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **9**

 **ĐHĐN:** **Đi đều- đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân**

 **khi đi đều sai nhịp.**

 **Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.**

 **Chạy bền: Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung: ĐHĐN- Bài TD- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện các động tác ở 3 nội dung trên tương đối chính xác, thành thạo.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng thông hiểu và vận dụng thực tế hàng ngày.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm:Sân tập.
* Phương tiện: Gv: Giáo án
* Hs: SGK, sách tham khảo lịch sử các môn TDTT.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **néi dung** | **® l­îng** | **ph­¬ng ph¸p - tæ chøc** |
| **sl** | **tg** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài thể dục tay không\* Khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 3 động tác bài TD: Vươn thở, Tay, Ngực.**II/Phần cơ bản.**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều- đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp.2, Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.3, Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.4. Hệ thống bài:- ĐHĐN, Bài TD như nội dung bài học.**III/ Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 2lx8N2-4em3-4L3-4L | 8-10’28-30’10-12’11-12’2-4’ 1-2’3-5’ | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em chạy bền tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**D/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **10**

 **ĐHĐN : Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều – đứng**

 **lại, đi đều vòng phải ( Trái) hoặc nội dung do GV**

 **chọn.**

 **Bài TD : Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: Cung cấp cho học sinh các kiến thức cơ bản về môn ĐHĐN và một số động tác của bài TD

2, KN: Học sinh nắm được các các yêu cầu của môn học.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Chạy thường- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Lợi ích tác dụng của TDTT**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái) hoặc nội dung do GV chọn.2.Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác. 3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN, Bài TD**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L 4Lx8n/ĐT(3-4L) | 8-10'28-30'12-14'12-14'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.- Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **11**

 **ĐHĐN**: **Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái); Hoặc một**

 **số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).**

 **Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.**

 **Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên; Học một số động tác hồi**

 **tĩnh sau khi chạy.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung: ĐHĐN- Bài TD- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện được các động tác ở 3 nội dung trên.

3, TĐ: Rèn luyện các kỹ năng thông hiểu và vận dụng thực tế hàng ngày.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm:Sân tập.
* Phương tiện: Gv: Giáo án
* Hs: SGK, sách tham khảo lịch sử các môn TDTT.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **néi dung** | **® l­îng** | **ph­¬ng ph¸p - tæ chøc** |
| **sl** | **tg** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 3 động tác bài TD: Vươn thở, Tay, Ngực.**II/Phần cơ bản.**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái); Hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).2, Bài TD phát triển chung:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ\* Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác. 3, Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên; - Học một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Vừa đi vừa dang tay ngang Hoặc lên cao : Hít vào bằng mũi ; thở ra bằng miệng.+ Đứng hai chân dang rộng bằng vai hai tay nắm lấy bắp đùi lắc sang hai bên.+ Ngồi, hai chân chống đất phía trước, hai tay chống đất phía sau lắc hai bắp chân thả lỏng.+ Nhảy thả lỏng toàn thân.4. Hệ thống bài:- ĐHĐN, Bài TD như nội dung bài học.**III/ Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. 3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 4lx8N2-4em3-4L3-4L | 8-10’28-30’10-12’11-12’2-4’ 1-2’3-5’ | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- Gv hướng dẫn học sinh thực hiện và sửa sai cho các em.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em Chạy trên địa hình tự nhiên; - GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN và bài thể dục cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**D/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **12-13**

**BÀI THỂ DỤC: Ôn tập và kiểm tra**

**A. MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm chắc nội dung bài thẻ dục.

2, KN: Thực hiện động tác đã học ở nội dung bài thể dục chính xác và đẹp.

3, TĐ: Biết vận dụng vào giờ kiểm tra để đạt kết quả cao.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ trang phục chu đáo.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP- TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 9 động tác bài TD: **II/ Phần cơ bản:****Tiết 12:**1, **Ôn bài thể dục:****-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa).- GV tổ chức thi giữa các nhóm.**Tiết 13:****2, Kiểm tra bài thể dục:** **-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của Bài TD.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ**a, Nội dung :**Kiểm tra bài thể dục tay không 9 động tác **b, Xếp loại:**- Loại đạt: Thuộc bài, có 2- 5 nhịp động tác bị sai sót nhỏ.- Loại chưa đạt: Thuộc bài có 5 - 10 nhịp động tác thực hiện chưa chính xác.**III/ Phần kết thúc:**- Cho HS thả lỏng rũ chân tay.- GV nhận xét buổi kiẻm tra của lớp và có thể công bố điểm ngay cho những HS đã kiểm tra. | 1L4l x 8n " "3- 4em  | 8-10'28-30'28-30’28-30’3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV cho 2 nhóm tập thi với nhau nam tập nữ quan sát nhận xét và ngược lại. GV quan sát và sửa sai những động tác HS làm chưa chính xác. - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 6 em.- HS đến lượt kiểm tra được gọi tên thì đứng đúng chỗ quy định GV hô nhịp để HS thực hiện động tác.- Mỗi HS được kiểm tra 1 lÇn, nếu kiểm tra chưa đạt kiểm tra lại lần 2.- Điểm kiẻm tra cho theo mức độ thực hiện động tác của từng HS.- Đội hình xuống lớp như đội hình nhận lớp- GV hô giải tán- HS hô khoẻ. |

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **14**

 **ĐHĐN:** **Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái) và**

 **một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV**

 **chọn).**

 **CHẠY BỀN: Chạy trên địa hình tự nhiên; học một số động tác**

 **hồi tĩnh sau khi chạy.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung ĐHĐN - Chạy bền.

2, KN: Thực hiện các động tác đã học ở các nội dung trên tương đối tốt, bước đàu biết và làm được các động tác mới.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc trong tập luyện.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**B/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**C/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Các động tác ĐHĐN do GV chỉ định.**II/Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái) và một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).2.Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên; Thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L  | 8-10'28-30'22-24'3-4'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em Chạy trên địa hình tự nhiên; - GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **15**

 **ĐHĐN:** **Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái) và một số**

 **nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).**

 **CHẠY BỀN: Chạy trên địa hình tự nhiên; học một số động tác**

 **hồi tĩnh sau khi chạy.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung ĐHĐN - Chạy bền.

2, KN: Thực hiện các động tác đã học ở các nội dung trên tương đối tốt, bước đàu biết và làm được các động tác mới.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc trong tập luyện

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Các động tác ĐHĐN do GV chỉ định.**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải ( Trái) và một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).2.Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên; Thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN.**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L  | 8-10'28-30'22-24'3-4'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.- Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em Chạy trên địa hình tự nhiên; - GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng: Tiết:16

**Lý thuyết:** **Lợi ích - tác dụng của TDTT**

**A. MỤC TIÊU:**

 - Trang bị cho HS một số hiểu biết đúng về TDTTđể các em tích cực RLTT.

 - Biết được lợi ích tác dụng của TDTT đến cơ, xương, tuần hoàn, hô hấp và quá trình trao đổi chất.

 - Có thái độ hành vi đúng trong ứng xử với bạn và tự giác tích cực, kiên trì tập luyện TDTT trong các giờ học thể dục, tự học, tự tập hang ngày.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**B. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

 - Phòng học của trư­ờng THCS Hồng Thái Tây, vở ghi, giáo án, SGV và các tài liệu tham khảo.

**C. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

 **I. Phần mở đầu: 2’**

 - Học sinh báo cáo sĩ số lớp.

 - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.

 **II. Phần cơ bản:**

1. Tác dụng của TDTT đến cơ thể.

**-** Thời gian: **38’**

- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.

- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.

- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.

- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.

- Tập luyện TDTT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho cơ phát triển, thể hiện ở sức nhanh, sức bền, độ đàn hồi và độ linh hoạt của cơ tăng lên.

- Tập luyện TDTT làm cho xương tiếp thu máu được đầy đủ hơn, các tế bào xương phát triển nhanh và trẻ lâu, xương dày lên, cứng và dai hơn, khả năng chống đỡ tăng lên.

- Tập luyện TDTT làm cho cơ, xương phát triển tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người.

- Tập luyện TDTT sẽ làm cho tim khỏe lên, sự vận chuyển máu của hệ mạch đi nuôi cơ thể và thải các chất cặn bã ra ngoài được thực hiện nhanh hơn, nhờ vậy khí huyết được lưu thông, người tập ăn ngon, ngủ tốt, học tốt, có nghĩa là sức khỏe được tăng lên.

- Nhờ tập luyện TDTT thường xuyên lồng ngực và phổi nở ra, các cơ làm chức năng hô hấp được khỏe và độ đàn hồi tăng. Khả năng của các cơ xương tham gia vào hoạt động hô hấp cũng linh hoạt lên. Nhờ vậy lượng trao đổi khí ở phổi tăng, làm cho máu giàu ô xi hơn, sức khỏe được tăng lên.

2. Hệ thống bài: 2’

 - GV gọi 1 HS nhắc lại nội dung bài học.

 - GV nhấn mạnh những nội dung HS cần nắm chắc để vận dụng vào thực tế.

 **III. Phần kết thúc: 3’**

* GV nhận xét tinh thần, thái độ và kết quả học tập của học sinh trong giờ học.
* Nhắc nhở học sinh về nhà chuẩn bị tốt trang phục để giờ sau học thực hành ngoài sân tập của trường.

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

 Ngày soạn:

 Ngày giảng:

 Tiết: **17**

 **ĐHĐN:** **Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn).**

 **CHẠY BỀN: Chạy trên địa hình tự nhiên.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung ĐHĐN - Chạy bền.

2, KN: Thực hiện các động tác đã học ở các nội dung trên tương đối tốt.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc trong tập luyện.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Các động tác ĐHĐN do GV chỉ định.**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (Trái).2.Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L Nam3Nữ 2 vòng | 8-10'28-30'22-24'3-4'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.- Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em Chạy trên địa hình tự nhiên; - GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Ngày soạn:

 Ngày giảng:

 Tiết: **18**

 **ĐHĐN:** **Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp**

 **hàng dọc, dóng hàng, điẻm số; đi đều- đứng lại hoặc**

 **một số nội dung Hs thực hiện còn yếu(do GV chọn)**

 **CHẠY BỀN: Chạy trên địa hình tự nhiên.**

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung ĐHĐN - Chạy bền.

2, KN: Thực hiện các động tác đã học ở các nội dung trên tương đối tốt.

3, TĐ: Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc trong tập luyện.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:**

* Địa điểm: Sân tập trường
* Phương tiên: Gv: Giáo án, Còi, cờ; Hs: trang phục gọn gàng, giầy tập.

**D/ TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP-TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. Phần mở đầu:**1. Nhận lớp:- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.Các động tác ĐHĐN do GV chỉ định.**II.Phần cơ bản:**1, ĐHĐN:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung đã học của ĐHDN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều- đứng lại hoặc một số nội dung Hs thực hiện còn yếu(do GV chọn)2.Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên.3. Hệ thống bài.**-** ĐHĐN**III. Phần kết thúc**:1. Hồi tĩnh, thả lỏng.2. Nhận xét giờ học. Tinh thần, thái độ, kết quả học tập của hs3. Giao bài tập về nhà.4. Xuống lớp. | 1L4l x 8n " "1- 2em 2- 3L Nam 3 nữ 2 V | 8-10'28-30'22-24'3-4'1- 2'3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 3 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, xoay các khớp, ép ngang ép dọc.- Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và cho điểm.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV hỏi tình hình sức khỏe của HS sau đó hướng dẫn các em Chạy trên địa hình tự nhiên; - GV gọi 2-3em lên thực hiện động tác ĐHĐN cho lớp quan sát và nhận xét. GV nhận xét cho điểm.- Gv nhận xét ngắn gọn, xác đáng.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Gv: “Giải tán” – Hs “Khoẻ”. |

**E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **19- 20**

**ĐHĐN: Ôn tập và kiểm tra**

**A. MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm chắc nội dung ĐHĐN.

2, KN: Thực hiện động tác đã học ở nội dung ĐHĐN chính xác.

3, TĐ: Biết vận dụng vào giờ kiểm tra để đạt kết quả cao.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ trang phục chu đáo.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP- TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 1 số động tác ĐHĐN: **II/ Phần cơ bản:****Tiết 19:**1, **Ôn:** ĐHĐN**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của ĐHĐN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều- đứng lại hoặc một số nội dung Hs thực hiện còn yếu(do GV chọn)- GV tổ chức thi giữa các nhóm.**Tiết 20:****2, Kiểm tra** **ĐHĐN:** **-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác ĐHĐN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ**a, Nội dung :**Kiểm tra các động tác ĐHĐN**b, Xếp loại:**- Loại đạt: Thuộc bài, có 1- 2 nhịp động tác bị sai sót nhỏ.- Loại chưa đạt: Thuộc bài có 3 - 5 nhịp động tác thực hiện chưa chính xác.**III/ Phần kết thúc:**- Cho HS thả lỏng rũ chân tay.- GV nhận xét buổi kiẻm tra của lớp và có thể công bố điểm ngay cho những HS đã kiểm tra. | 1L4l x 8n " "3- 4em  | 8-10'28-30'28-30’28-30’3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV cho 2 nhóm tập thi với nhau nam tập nữ quan sát nhận xét và ngược lại. GV quan sát và sửa sai những động tác HS làm chưa chính xác. - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 6 em.- HS đến lượt kiểm tra được gọi tên thì đứng đúng chỗ quy định GV hô nhịp để HS thực hiện động tác.- Mỗi HS được kiểm tra 1 lần, nếu kiểm tra chưa đạt kiểm tra lại lần 2.- Điểm kiẻm tra cho theo mức độ thực hiện động tác của từng HS.- Đội hình xuống lớp như đội hình nhận lớp- GV hô giải tán- HS hô khoẻ. |

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 21

  **TTTC(NÉM BÓNG) :** Giới thiệu ném bóng xa,

 bài tập bổ trợ:

 Tung và bắt bóng bằng 2 tay,

 Tung và bắt bóng qua khoeo chân,

 Ngồi xổm tung và bắt bóng.

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐL | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| SL | TG |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Giới thiệu ném bóng xa.- Bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. Động tác như vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.* Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV giới thiệu một số nét cơ bản của môn ném bóng.- GV chỉ dẫn HS biết tư thế của hai bàn tay sau khi cầm và bắt bãng- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- HS nhận xét động tác của bạn.- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và tung bắt bóng cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 22

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các bài tập bổ trợ tiết 1

 Học: Cách cầm bóng và ném bóng trúng

 đích

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.Học: Cách cầm bóng và ném bóng trúng đích- Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 23

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các nội dung tiết 1

 Học: Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ

 sang tay kia.

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các nội dung tiết 1: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.Học: Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang tay kia.- Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang tay kia cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 24

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các nội dung ở tiết 3

 Học: Cúi người chuyền bóng từ tay nọ

 sang tay kia qua khoeo chân.

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các nội dung ở tiết 3: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.+ Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang tay kia- Học: Cúi người chuyền bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân.- Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV cho HS tập các động tác bổ trợ.- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 25

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn: Tung và bắt bóng bằng 2 tay

 Tung và bắt bóng qua khoeo chân.

 Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang

 tay kia

 Học: Đứng vai hướng ném xoay người

 ném bóng xa(không và có bóng)

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng. + Vặn mình chuyền bóng từ tay nọ sang tay kiaHọc: Đứng vai hướng ném xoay người ném bóng xa(không và có bóng) - Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV cho HS tập các động tác bổ trợ.- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện Đứng vai hướng ném xoay người ném bóng xa (không và có bóng) cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 26

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các bài tập bổ trợ tiết 1

 Học: Cách cầm bóng và ném bóng trúng

 đích

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.Học: Cách cầm bóng và ném bóng trúng đích- Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 27

  **TTTC(NÉM BÓNG) :** Ôn một số động tác bổ trợ; Tư thế chuẩn bị

 Học: Đi tự do ném bóng

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng.- Tư thế chuẩn bị. - Học: Đi tự do ném bóng2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L 2- 3L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 28

  **TTTC(NÉM BÓNG) :** Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn)

 Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng. - Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng - Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Củng cố - Nhận xét buổi tập.- GV khen các nhóm thực hiện tốt. - Phê bình, nhắc nhở những cá nhân và nhóm chưa tốt- Nội qui buổi học thể dục.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV cho HS chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 29

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các nội dung ở tiết 28

 Học: Tư thế chuẩn bị- đi, chạy ném bóng

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng. - Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng  - Học: Tư thế chuẩn bị- đi, chạy ném bóng.  - Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Nhận xét buổi tập.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV làm mẫu động tác cho HS quan sát sau đó chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn :

Ngày giảng :

 Tiết : 30

  **TTTC(NÉM BÓNG) :**  Ôn các nội dung đã học

 Tư thế chuẩn bị- đi, chạy ném bóng

 Trò chơi: Ném bóng trúng đích.

 **CHẠY BỀN:** Chạy trên địa hình tự nhiên.

**A/ MỤC TIÊU:**

1, KT: HS nắm được các nội dung TTTC- Chạy bền.

 2, KN: Thực hiện động tác ở các nội dung TTTC và chạy bền tương đối tốt.

3, TĐ: Biết vận dụng để tự tập hàng ngày ở nhà và ở trường.

**B/ PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C/ ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN :**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ,10- 12 quả bóng cao su.

**D/ TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI DUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC |
| sl | tg |
| **I/ Phần mở đầu:**1 . Giáo viên nhận lớp.Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.2. Khởi động .- Khởi động chung: \* Xoay các khớp cổ tay,cổ chân, vai, hông, gối, ép ngang, ép dọc,..- Khởi động chuyên môn: \* Chạy tại chỗ . \* Chạy bước nhỏ . \* Chạy nâng cao đùi.  \* Chạy gót chạm mông. **II/ Phần cơ bản:**1/ Ném bóng:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung động tác ném bóng.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Ôn các bài tập bổ trợ: + Tung và bắt bóng bằng 2 tay đứng 2 tay cầm bóng lòng bàn tay hướng lên cao.Hơi khuỵu 2 chân nhún lấy đà, sau đó dùng 2 tay tung bóng lên cao 1- 1,5m. Khi tung bóng, người vươn theo thành 2 chân kiễng. Mắt nhìn theo bóng, sau đó di chuyển và đưa tay để bắt bóng. §éng t¸c nh­ vậy trong 1 số lần.Cố gắng không để bóng rơi.+ Tung và bắt bóng qua khoeo chân: đứng 2 chân song song cách nhau 1 khoảng nhỏ hơn vai, 2 tay dang ngang, tay thuận cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao đồng thời hơi cúi thân trên về trước. Đưa tay cầm bóng xuống dưới khoeo chân, dùng cổ tay tung bóng qua dưới khoeo lên cao.Di chuyển về phía bóng rồi, dùng 1 tay hoặc 2 tay bắt bóng.+ Ngồi xổm tung và bắt bóng: Ngồi xổm, 2 tay cầm bóng.Dùng 2 tay tung bóng lên cao.và khi bóng rơi thì bắt bóng bằng 2 tay,di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống đất bắt bóng và tiếp tục tung bóng. - Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng  - Tư thế chuẩn bị- đi, chạy ném bóng. - Trò chơi: Ném bóng trúng đích. 2/ Chạy bền:**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS nắm và thực hiện tương đối tốt các nội dung chạy bền- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.- Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình, phối hợp chân tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy xong không được dừng lại đột ngột mà cần đi lại kết hợp với thở sâu3/ Củng cố bài:TTTC, chạy bền như nội dung bài học**III/ Phần kết thúc**- Thả lỏng: Hít thở sâu, một số động tác thả lỏng.- Nhận xét buổi tập.- Dặn dò: Cho bài tập về nhà và hướng dẫn cách tập ngoài giờ.- Kết thúc giờ học. | 2lần x 8 nhịp/động tác.8-10L4 - 5L 4 – 5L300-400m | 8 -10’28-30’18-20’3- 5’3-5’5’ |  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cán sự lớp tập hợp lớp , báo cáo giáo viên về tình lớp . 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹GV- Đứng theo đội hình trên, giáo viên điều khiển cho học sinh khởi động.- GV hướng dẫn cách cho HS cầm bóng, tung bóng- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV cho học sinh tập theo nhóm từ 5 - 7 học sinh. Gv quan sát và sửa sai kịp thời.- GV chia nhóm tập GV quan sát nhắc nhở sửa sai kịp thời- GV phổ biến cách chơi và luật chơi sau đó cho học sinh chơi.- GV cho HS tập hợp thành hai hàng dọc và cho HS chạy quanh sân trường 2 🡪 4 vòng sân với thời gian từ 3 - 5 phút.- GV gọi 3- 4 em lên thực hiện cách cầm bóng và ném bóng trúng đích cho lớp quan sát, GV nhận xét. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹* GV hô “thể dục”

HS cả lớp đồng thanh hô “***KHỎE*** |

 **E/ RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **31-32**

**NÉM BÓNG: Ôn tập và kiểm tra**

**A. MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm chắc nội dung Ném bóng.

2, KN: Thực hiện động tác đã học ở nội dung ném bóng chính xác và đạt thành tích.

3, TĐ: Biết vận dụng vào giờ kiểm tra để đạt kết quả cao.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ trang phục chu đáo, 10 quả bóng cao su.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP- TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 1 số động tác Ném bóng: **II/ Phần cơ bản:****Tiết 31:**1, **Ôn:** **Ném bóng****-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện tốt các động tác ném bóng và thành tích.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn – Tư thế chuẩn bị- đi, chạy ném bóng- GV tổ chức thi giữa các nhóm.**Tiết 32:****2, Kiểm tra** **Ném bóng:** **-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện chính xác các động tác ném bóng và thành tích.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ**a, Nội dung :**Kiểm tra các động tác Ném bóng và thành tích.**b, Xếp loại:**- Loại đạt: Thực hiện đà 2 bước chéo ném bóng xa . Thành tích nam 24m, nữ 12m.- Loại chưa đạt: Thực hiện chưa chính xác đà 2 bước chéo. Thành tích chưa đạt ở mức đạt.**III/ Phần kết thúc:**- Cho HS thả lỏng rũ chân tay.- GV nhận xét buổi kiẻm tra của lớp và có thể công bố điểm ngay cho những HS đã kiểm tra. | 1L4l x 8n " "3- 4em  | 8-10'28-30'28-30’28-30’3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV cho 2 nhóm tập thi với nhau nam tập nữ quan sát nhận xét và ngược lại. GV quan sát và sửa sai những động tác HS làm chưa chính xác. - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 6 em.- HS đến lượt kiểm tra được gọi tên thì đứng đúng chỗ quy định GV hô nhịp để HS thực hiện động tác.- Mỗi HS được kiểm tra 1 lần, nếu kiểm tra chưa đạt kiểm tra lại lần 2.- Xếp loại theo mức độ thực hiện động tác của từng HS.- Đội hình xuống lớp như đội hình nhận lớp- GV hô giải tán- HS hô khoẻ. |

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 2017

 Tổ trưởng ký duyệt

 Nguyễn Thị Hiển

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: **33-34**

**ĐHĐN: Ôn tập và kiểm tra học kỳ I**

**A. MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm chắc nội dung ĐHĐN.

2, KN: Thực hiện động tác đã học ở nội dung ĐHĐN chính xác.

3, TĐ: Biết vận dụng vào giờ kiểm tra để đạt kết quả cao.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện

**C. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:**

- Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập sạch sẽ trang phục chu đáo.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP- TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**1. Nhận lớp.- Lớp trưởng tập hợp, báo cáo.- Gv nhận lớp, nắm tình hình sức khoẻ hs.Phổ biến yêu cầu bài và giao nhiệm vụ cho hs; thầy trò chúc sức khoẻ đầu giờ.2. Khởi động:\* Khởi động chung:- Bài TD phát triển chung.\* Khởi động chuyên môn Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc.3. Kiểm tra bài cũ.- Thực hiện 1 số động tác ĐHĐN: **II/ Phần cơ bản:****Tiết 33:**1, **Ôn:** ĐHĐN**-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác của ĐHĐN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ- Ôn - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều- đứng lại hoặc một số nội dung Hs thực hiện còn yếu(do GV chọn)- GV tổ chức thi giữa các nhóm.**Tiết 34:****2, Kiểm tra** **ĐHĐN:** **-** Thời gian:- Mục tiêu: HS biết và thực hiện được các động tác ĐHĐN.- Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ**a, Nội dung :**Kiểm tra các động tác ĐHĐN**b, Xếp loại:**- Loại đạt: Thực hiện chính xác các động tác ĐHĐN do GV chỉ định, có 1- 2 nhịp động tác bị sai sót nhỏ.- Loại chưa đạt: Thực hiện chưa chính xác các động tác ĐHĐN do GV chỉ định, có nhiều nhịp động tác bị sai.**III/ Phần kết thúc:**- Cho HS thả lỏng rũ chân tay.- GV nhận xét buổi kiẻm tra của lớp và có thể công bố điểm ngay cho những HS đã kiểm tra. | 1L4l x 8n " "3- 4em  | 8-10'28-30'28-30’28-30’3 - 5' | - Đội hình 3 hàng ngang.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Cả lớp thành 1 hàng chạy trên sân, về thành 4 hàng ngang cự li giãn cách 1 sải tay. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- Gv hướng dẫn hs khởi động, - Gv chỉ định hs thực hiện yêu cầu kiểm tra; nhận xét, bổ sung và xếp loại.Đội hình tập luyện của 2 nhóm nam, nữ GV cử nhóm trưởng điều khiển nhóm mình tập GV quan sát chung.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nam 🚹GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Nữ 🚹- GV cho 2 nhóm tập thi với nhau nam tập nữ quan sát nhận xét và ngược lại. GV quan sát và sửa sai những động tác HS làm chưa chính xác. - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 6 em.- HS đến lượt kiểm tra được gọi tên thì đứng đúng chỗ quy định GV hô nhịp để HS thực hiện động tác.- Mỗi HS được kiểm tra 1 lần, nếu kiểm tra chưa đạt kiểm tra lại lần 2.- Xếp loại theo mức độ thực hiện động tác của từng HS.- Đội hình xuống lớp như đội hình nhận lớp- GV hô giải tán- HS hô khoẻ. |

**E. RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

Ngày soạn:

Ngày giảng:

 Tiết: 35- 36

  **Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT**

 **Nằm ngửa gập bụng**

 **Chạy con thoi 4 x 10m**

**A. MỤC TIÊU:**

1, KT: Học sinh nắm chắc nội dung nằm ngửa gập bụng và chạy con thoi 4x10m

2, KN: Thực hiện động tác ở hai nội dung trên chính xác và thành thạo.

3, TĐ: Biết vận dụng vào giờ kiểm tra để đạt kết quả cao.

**B. PHƯƠNG PHÁP:**

- Trực quan, các phương tiện tập luyện.

**C. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN:**

-Sân tập của trường, vệ sinh chỗ tập, trang phục gọn gàng, kẻ vạch XP + Đích, đồng hồ bấm giây, cờ.

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Nội dung** | **Đlượng** | **Phương pháp- tổ ch**ức |
| **sl** | **tg** |
| **I/ Phần mở đầu:****1, Nhận lớp:**- Học sinh tập trung lớp, báo cáo sĩ số.- Giáo viên nhận lớp, chúc sức khoẻ, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học..**2, Khởi động**:- Tập một số động tác thể dục tay không: tay, lườn, chân, bụng, vặn mình.- Xoay các khớp, ép dây chằng.- Tập một số động tác bổ trợ cho đá cầu.**II/ Phần cơ bản:****Tiết 35:**1, Kiểm tra nằm ngửa gập bụng**-** Thời gian:- Mục tiêu: Thực hiện các động tác ở nội dung nằm ngửa gập bụng tốt. - Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ.2, Cách đánh giá thể lực- Loại tốt: Nam > 15L/ 30s; Nữ > 12L/ 30s.- Loại tốt: Nam ≥ 10L/ 30s; Nữ ≥ 9L/ 30s.**Tiết 36:**1, Kiểm tra chạy con thoi 4 x 10m: **-** Thời gian:- Mục tiêu: Thực hiện các động tác ở nội dung chạy con thoi 4 x 10m tốt. - Hình thức tổ chức: Theo nhóm.- Phương pháp dạy học: Thuyết trình theo nhóm.- Kỹ thuật dạy học: Chia nhóm, giao nhiệm vụ, hoàn tất nhiệm vụ. 2, Cách đánh giá thể lực:- Loại tốt: Nam < 12,50; Nữ < 12,80s- Loại tốt: Nam ≤ 13,10s; Nữ ≤ 13,80s.III / **Phần kết thúc**- Cho HS thả lỏng rũ chân tay - Giáo viên nhận xét buổi kiểm tra của lớp công bố kết quả kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. | 4l x8n  | 8-10'28-30'28-30’3- 5' | - Cán sự tập hợp lớp 4 hàng ngang \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* HS \*GV- Cán sự điều khiển lớp khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*GV \*CS- kiểm tra thành nhiều đợt nam, nữ riêng . Mỗi đợt 5- 10 hs, mỗi hs được kiểm tra 1 lần - Cách đánh giá thể lực cho theo mức độ thực hiện thành tích và kỹ thuật đạt được của từng hs.- kiểm tra thành nhiều đợt nam, nữ riêng . Mỗi đợt 1- 2 hs, mỗi hs được kiểm tra 1 lần - Cách đánh giá thể lực cho theo mức độ thực hiện thành tích và kỹ thuật đạt được của từng hs.- Đội hình xuống lớp GV hô giải tán - HS hô khoẻ |

**E/** **RÚT KINH NGHIỆM GIỜ DẠY:**

 Ngày tháng năm 201

 Ký duyệt của tổ

 Nguyễn Thị Hiển