Ngày soạn:17/1/2018 Tiết 43

- BÀI TD: ÔN 6 ĐỘNG TÁC ĐÃ HỌC.

- BẬT NHẢY: ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY VÀO HỐ CÁT;

HỌC: TRÒ CHƠI "KHÉO VƯỚNG CHÂN".

- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN.

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức: Ôn 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp. Ôn đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, học trò chơi "khéo vướng chân", chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Kĩ năng: Thuộc 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp (chú ý tư thế động tác). Thực hiện tốt đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, biết cách chơi trò chơi "khéo vướng chân", chạy bền trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ: Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật; ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:

1. GV: Còi, GA, chuẩn bị sân tập

2. HS: Ghế GV, trang phục, mỗi HS 2 cờ, xẻng xới cát.

III. Phương pháp: Phân tích, làm mẫu, thực hành, nhóm, quay vòng

IV.Tiến trình giờ dạy:

Phần mở đầu

\* Thời gian: 8- 10 phút

\* Mục tiêu: - Giúp cơ thể thích nghi dần với trạng thái vận động .Tránh xây xát, choáng, ngất, tổn thương cơ, bong gân, tổn thương khớp và sai khớp.

\* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa

\* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm, thực hành.

\* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| A/ Phầnmởđầu:  A/ Phầnmởđầu:  1/ Nhậnlớp:  Ngày 23/1 Lớp 7B SS……….......  Ngày 23/1 Lớp 7A SS……….......  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  2/ Khởi động:  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  3/ Kiểm tra bài cũ:  - Thực hiện 4 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn.  - Thực hiện động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát | 1vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx20m  2lx20m | *8-10’* | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x xxxxx  x xxxxx  x xxxxx  x  ĐH Khởiđộng  x xxxx  x xxxxx  x xxxx  x  LT’ cholớpkhởiđộng  - HS và GV nhậnxétvàđánhgiá |
| Phần cơ bản:BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN  \* Thời gian: 28 - 30 phút  \* Mục tiêu: Thuộc 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp. Thực hiện tốt đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, biết cách chơi trò chơi "khéo vướng chân", chạy bền trên địa hình tự nhiên.  \* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa  \* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm, thực hành.  \* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ | | | |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| B. Phần cơ bản  1. Bài thể dục  + Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp  - Tập đồng loạt  - Tập theo nhóm  ( HS chú ý về biên độ, nhịp điệu động tác )  *\* Củng cố:* cho 2 HS thực hiện 6 động tác TD  2. Bật nhảy:  - Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát  ( GV phân tích động tác và làm mẫu cho HS quan sát)  - Học trò chơi: "khéo vướng chân"  GV phổ biến trò chơi và làm trọng tài  *\*Củng cố:* cho 2 HS thực hiện động tác đà ba bước giậm nhảy vào hố cát  3. Chạy bền:  Chạy trên địa hình tự nhiên  Nam : 4V, Nữ: 3V | 3- 4lần  2- 3lần  2- 3lần  2- 3lần  2- 3lần  3- 5lần | 28-30’  9-10’  9-10’  10’ | - HS ôn 6 động tác thể dục  - GV quan sát HS tập luyện  Chia nhóm tập luyện các cán sự hô  GV bao quát sửa tư thế cho HS  - ĐH tập luyện đồng loạt  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  - GV h­ướng dẫn kĩ thuật động tác bật nhảy  GV bao quát, sửa sai nếu có  - GV phổ biến trò chơi và làm trọng tài  ĐH chơi vòng tròn  - Cho HS cạy bền theo nhóm SK, GV theo dõi |
| Phầnkếtthúc  \* Thời gian: 3-5 phút  \* Mục tiêu: Giúp cơ thể thích nghi dần với trạng thái ngừng vận động. Tránh gây tổn thương cho cơ thể.  \* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa  \* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm thực hành.  \* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ. | | | |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| C/ Phần kết thúc:  1. Hồi tĩnh- Thả lỏng: Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  2. Nhận xét: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  3. BTVN: ôn bài TD, ôn bật nhảy  4. Xuốnglớp |  | 3- 5’ | - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

V. Rút kinh nghiệm:

............................................................................................................................... ................................................................................................................................. ........................................................................................................................... ..

Duyệt, ngày ...... tháng......năm 2018

Tổ trưởng

Nguyễn Thị Hồng

Ngày soạn:22/1/2017 Tiết 44

- BÀI TD: ÔN 6 ĐỘNG TÁC: VƯƠN THỞ, TAY, CHÂN, LƯỜN, BỤNG,

PHỐI HỢP; HỌC 2 ĐỘNG TÁC: THĂNG BẰNG, NHẢY.

- BẬT NHẢY: ÔN ĐỘNG TÁC ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY VÀO HỐ CÁT;

TRÒ CHƠI "KHÉO VƯỚNG CHÂN".

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức: Ôn 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; học 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy. Ôn đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi "khéo vướng chân".

2. Kĩ năng: Thuộc 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp (chú ý tư thế động tác); Thực hiện được 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy . Thực hiện tốt đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, biết cách chơi trò chơi "khéo vướng chân".

3. Thái độ: Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật; ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:

1. GV: Còi, GA, chuẩn bị sân tập

2. HS: Ghế GV, trang phục, mỗi HS 2 cờ, xẻng xới cát.

III. Phương pháp: Phân tích, làm mẫu, thực hành, nhóm, quay vòng

IV.Tiến trình giờ dạy:

Phần mở đầu

\* Thời gian: 8- 10 phút

\* Mục tiêu: - Giúp cơ thể thích nghi dần với trạng thái vận động .Tránh xây xát, choáng, ngất, tổn thương cơ, bong gân, tổn thương khớp và sai khớp.

\* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa

\* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm, thực hành.

\* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| A/ Phầnmởđầu:  1/ Nhậnlớp:  Ngày 17/1/2018, Lớp 7B, SS……  Ngày 18/1/2018, Lớp 7A, SS……  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  2/ Khởi động:  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  3/ Kiểm tra bài cũ:  - Thực hiện 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp  - Thực hiện động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát | 1vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx20m  2lx20m | *8-10’* | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x xxxxx  x xxxxx  x xxxxx  x  ĐH Khởiđộng  x xxxx  x xxxxx  x xxxx  x  LT’ cholớpkhởiđộng  - HS và GV nhậnxétvàđánhgiá |
| Phần cơ bản:BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY  \* Thời gian: 28 - 30 phút  \* Mục tiêu: Thuộc 6 động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp (chú ý tư thế động tác); Thực hiện được 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy . Thực hiện tốt đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, biết cách chơi trò chơi "khéo vướng chân".  \* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa  \* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm, thực hành.  \* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ | | | |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| B. Phần cơ bản  1. Bài thể dục  + Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp  - Tập đồng loạt  - Tập theo nhóm  ( HS chú ý về biên độ, nhịp điệu động tác )  + Học 2 động tác:  Thăng bằng, nhảy  *\* Củng cố:* cho 2 HS thực hiện 2 động tác: Thăng bằng, nhảy  2. Bật nhảy:  - Ôn đà ba bước giậm nhảy vào hố cát  ( GV phân tích động tác và làm mẫu cho HS quan sát)  - Trò chơi: "khéo vướng chân"  GV phổ biến trò chơi và làm trọng tài  *\*Củng cố:* cho 2 HS thực hiện động tác đà ba bước giậm nhảy vào hố cát | 3- 4lần  2- 3lần  2- 3lần  2- 3lần  2- 3lần  3- 5lần | 28-30’  14-15’  14-15’ | - HS ôn 6 động tác thể dục  - GV quan sát HS tập luyện  Chia nhóm tập luyện các cán sự hô  - GVlàm mẫu 2 động tác: Thăng bằng, nhảy.Tổ chức chon HS tập luyện, bao quát sửa tư thế cho HS  - ĐH tập luyện đồng loạt  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  - GV h­ướng dẫn kĩ thuật động tác bật nhảy  GV bao quát, sửa sai nếu có  - GV phổ biến trò chơi và làm trọng tài. ĐH chơi vòng tròn |
| Phầnkếtthúc  \* Thời gian: 3-5 phút  \* Mục tiêu: Giúp cơ thể thích nghi dần với trạng thái ngừng vận động. Tránh gây tổn thương cho cơ thể.  \* Hình thức tổ chức: Dạy học phân hóa  \* Phương pháp dạy học: Phương pháp học nhóm thực hành.  \* Kĩ thuật dạy học: Kĩ thuật giao nhiệm vụ. | | | |
| *Nội dung* | *Địnhlượng* | | *Phươngpháp- tổchức* |
| *SL* | *TG* |
| C/ Phần kết thúc:  1. Hồi tĩnh- Thả lỏng: Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  2. Nhận xét: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  3. BTVN: ôn bài TD, ôn bật nhảy  4. Xuốnglớp |  | 3- 5’ | - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

V. Rút kinh nghiệm:

............................................................................................................................... ................................................................................................................................. ........................................................................................................................... ..

Duyệt, ngày ...... tháng......năm 2018

Tổ trưởng

Nguyễn Thị Hồng