GIÁO ÁN SỐ 24

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: ***27/2/2022******Ngày dạy: 28-04/03/2022******Tuần 24******Tiết :47- 48*** | **BÀI DẠY****- BẬT NHẢY****- THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ****- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức** :

***- Bật nhảy :***

+ Thực hiện tương đối đúng động tác bật nhảy bằng hai chân, tay với vào vật trên cao.

+ Học sinh biết cách thực hiện động tác chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà***.***

***- TTTC:*** Học sinh thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật động tác đã học.

***- Chạy bền***: Chạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy

***2*. Kĩ năng :**

- Học sinh tự bật nhảy bằng hai chân tay với vào vật trên cao và chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà***.***

- Biết tự hoàn thiện các kĩ thuật bóng đá đã được hướng dẫn.

- Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy.

**3. Thái độ**: Có tinh thần và thái độ tập luyện tốt, chú ý quan sát để tự sửa sai.

 **II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

 **III/ THỜI GIAN**: 90phút

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A**. **MỞ ĐẦU**- Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục tiêu giờ học.- Khởi động chung: + Xoay cổ. + Xoay cổ tay, cổ chân. + Xoay bả vai. + Xoay khớp hông + Xoay khớp gối. + Gập bụng + Ép dọc, ép ngang.- Khởi động chuyên môn:+ Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông + Chạy đạp sau **B. CƠ BẢN*****1. Bật nhảy***- Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay với vào vật trên cao.7- Học chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà***.***vnbbm_jpg- Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” 7***2. TTTC:*** Kiểm tra 15 phút\* Nội dung kiểm tra: Đệm bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn 10 quả (mini)\* Cách xếp loại- Loại “đạt”: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật và vào đúng cầu môn 5 quả- Loại “chưa đạt” Không đạt được các tiêu chuẩn trên.***3. Chạy bền****:* Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Nam 4 vòng (tương đương 600m)- Nữ 3 vòng (tương đương 450m)**C. KẾT THÚC**+ Đi bình thường 2 vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.+ Giáo viên nhận xét: Đánh giá ưu khuyết điểm giờ dạy công bố khen thưởng khích lệ bằng 1 tràng pháo tay cho đội thắng cuộc.+Yêu cầu tập luyện ở nhà + Xuống lớp.**Chú ý :** - Thực hiện 5k của Bộ y tế.- An toàn khi tham gia giao thông, không tắm ao, hồ, sông, suối. | **15ph**2Lx8N////////10m x2L//////**65ph*****15 ph******40 ph******10ph*****10 ph**2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹Đội hình bật nhảy🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Đội hình trò chơi🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Đội hình kiểm tra🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình chạy bền🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |