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 ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |