**GV: NGUYỄN HỒNG ĐỨC**

**Trường THCS Nguyễn Văn Luông**

**Ngày soạn: 20/08/2021**

**Ngày dạy: 20/09/2021**

**CHỦ ĐỀ THỂ DỤC 2 : TUẦN 03**

**BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG KHỐI 8 – NHỊP 1 - 17**

**I. Mục tiêu:**

* **BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

- Học mới động tác bài thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 17

**II. Địa điểm, thiết bị dạy học: Thời gian 45 phút**

**Địa điểm:** Tại sân trường THCS Nguyễn Văn Luông

**Thiết bị:** Còi, cộc, sgk, giáo án, các dụng cụ phục vụ giảng dạy.

**III. Nội dung và Phường pháp lên lớp:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI LƯỢNG** | **TỔ CHỨC TẬP LUYỆN** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU**  **1. Nhận lớp**  + GV kiểm tra sĩ số hs  + Phổ biến mục tiêu, yêu cầu nội dung tiết học.  **2. Khởi động**  - HS chạy nhẹ nhàng  - Xoay các khớp: cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông đầu gối.  - Thực hiện các động tác: đánh tay cao thấp, tay ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập duỗi chân.  - Khởi động chuyên môn:  + Xoạc dọc, xoạc ngang, bật nhẹ tại chỗ.  + Chạy tại chổ, gót chạm mông, nâng cao đùi. | 10 phút | - Theo đội hình hàng ngang  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*   * GV |
| **II. Phần cơ bản:**  **- BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG:**  - Học nhịp 1 – 17. xem hình thực hiện động tác  - Nội dung xem sách thể dục 8.  - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó.  -Chia lớp làm 4 nhóm thực hiện bài thể dục.  -HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại  **III. Kết thúc:**  - Thả lỏng  - Nhận xét đánh giá tình hình học tập  - Phổ biến dặn dò bài học tiếp theo  - Xuống lớp. | 30 phút    5 phút | -Biết cách thực hiện các động tác bài thể dục đã học  -Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp động tác  - Nhịp 1 – 17 bài thể dục    35 bài động tác 1  Theo đội hình hàng ngang  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*   * GV |