**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 1Theo đội hình hàng ngang \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\** GV
 |