

Giáo án số 22: lớp 7

BẬT NHẢY – ĐÁ CẦU CHẠY BỀN

I. Nhiệm vụ - yêu cầu

Nhiệm vụ:

- **Bật nhảy:**
 - + Bật nhảy bằng 1,2 chân với vật trên cao
 - + Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi
- **Đá cầu:**
 - + ôn nội dung tăng cầu như lớp 6
- **Chạy bền:** luyện tập chạy bền

Yêu cầu: ổn định trật tự, kỷ luật, nghiêm túc trong khi tập luyện, tự giác tích cực tập luyện, nắm rõ bài học

II. Mục đích:

- Rèn luyện khả năng phán đoán tính chính xác, sức mạnh, sức chịu đựng ở HS

III. Thời gian: 90 phút

IV. Sân bãi và dụng cụ

- Thoảng mát rộng rãi khô ráo
- Còi,phấn, vôi, hồ cát (nệm), 10 – 20 quả bóng ném_

V. Phương pháp lên lớp

NỘI DUNG	LVB	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. <u>Phần mở đầu:</u> - Khởi động chung: xoay các cơ khớp, tay, chân, vặn mình, lườn, gập bụng, ép hông... - Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ nâng cao đùi, đá lăng gót chạm mông	8 phút	HS so hàng, dẫn hàng hợp lí, thực hiện động tác khởi động tại nhà và điểm nhịp, quan sát nhắc nhở các HS tập nghiêm túc HS quan sát thực hiện động tác theo nhịp, nhanh và tích cực
B. <u>Phần cơ bản</u> - Bật nhảy:	12 phút	HS có thể tập tại chỗ hay thực hiện di chuyển theo từng hàng một HS thực hiện theo nhịp đếm của mình HS tích cực tập luyện tại nhà HS treo một sợi dây chằng ngang trên cao khoảng 2 – 2,3m HS thực hiện tại chỗ bật 2 chân lên

+ Bật nhảy bằng 1,2 chân với vật trên cao + Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi - Đá cầu: + Ôn nội dung Tăng cầu như lớp 6 - Chạy bền: luyện tập chạy bền <u>C.Phần kết thúc</u> Thả lỏng Đánh giá nhận xét buổi học	12 phút 8 phút 5 phút	cao với chạm vào sợi dây HS thực hiện di chuyển 1 bước giậm nhảy bật lên cao chạm vào sợi dây HS thực hiện chạy đà tự do thực hiện chạy giậm nhảy vào cát (nệm) với động tác ngồi xổm trên 2 chân xxx Đội hình tập luyện @GV xxxxxxx GV nhắc lại nội dung học bài trước cho HS nhớ chú ý vào trọng tâm của động tác Cho HS thực hiện ôn GV chỉnh sửa cho HS còn sai GV thực hiện động tác cho HS xem Cho từng hàng lên thực hiện GV quan sát không để HS đùa giỡn Cho HS thực hiện động tác gấp người về trước thực hiện Đội hình tập luyện xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx GV@ xxxxxxx Cho từng hàng nam, nữ chạy xung quanh sân trường nam 500m, nữ 300m GV cho HS so hàng ngay ngắn, thực hiện một số động tác thả lỏng tích cực Đánh giá buổi tập nhận xét buổi học các mặt đúng sai phương thức tập
--	--	---

Xuống lớp		luyện sửa chữa dặn dò cho buổi học sau Ổn định lớp GV hô “Giải tán” HS hô “Khỏe” Đội hình xuống lớp XXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX @GV
------------------	--	--