**MÔN THỂ DỤC KHỐI 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PHẦN VÀ NỘI DUNG | ĐLVĐ | BIỆN PHÁP TỔ CHỨC |
| I.PHẦN MỞ ĐẦU:  1.Nhận lớp  2.Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  -Kiểm tra sức khỏe HS  3.Khởi động chung-khởi động chuyên môn  -Khởi động chung: xoay các khớp cổ, vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  - Khởi động chuyên môn:  •Chạy bước nhỏ.  •Nâng cao đùi.  •Gót chạm mông.  -Kiểm tra bài cũ:Thực hiện 6-9 động tác cảu bài thể dục. | (5-7’)  2l X 8n | Đội hình nhận lớp    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹.GV    GV nhận xét, cho điểm. |
| II.PHẦN CƠ BẢN:  1.BÀI TD:  Ôn 9 động tác bài thể dục .    2.Bật nhảy: Ôn  -Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi    3, Kiểm tra Bài TD  -Kiểm tra bài thể dục phát triển chung với cờ:  Cách cho điểm:   |  |  | | --- | --- | | Điểm | Nội dung đánh giá | | | ĐẠT  (Đ) | +Ở mức "Đạt" thực hiện được 9 động tác tương đối đúng nhưng có 1-2 động tác sai. | | CĐ | + Ở chưa "Đạt" thực hiện được 9 động tác tương đối đúng nhưng có từ 3 động tác sai trở lên. |   3.Chạy bền:Chạy trên địa hình tự nhiên. | 80ph  15ph  15ph  45ph  3-5’ | Đội hình luyện tập bài TD  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  GV    GV thị phạm, phân tích, quan sát, sửa sai cho HS  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    🚹GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    GV thị phạm, phân tích, quan sát, sửa sai cho HS  Đội hình chạy bền |
| III.PHẦN KẾT THÚC:  -Thả lỏng.  -Nhận xét giờ học.  -Giao bài tập và dặn dò.  -Xuống lớp. | (5-7’) | Đội hình thả lỏng  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹.GV  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV |