**MÔN THỂ DỤC KHỐI 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PHẦN VÀ NỘI DUNG | ĐLVĐ | BIỆN PHÁP TỔ CHỨC |
| I.PHẦN MỞ ĐẦU:1.Nhận lớp2.Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học-Kiểm tra sức khỏe HS3.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 ngồi3, 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. | 80ph15ph15ph45ph3-5’ |  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 |