**MÔN THỂ DỤC KHỐI 7**

**Tuaàn: 23**

**Ngaøy soaïn: 15/02/2021**

**Ngaøy daïy: 17-20/02/2021**

**Tiết: 45+46**

**BÀI: BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN**

**I.MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**a*. Mục đích:***

-Biết và thực hiện đượcđộng tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa.

-Biết và thực hiện đượcchạy đà (tự do) nhảy xa, nhảy bước bộ trên không, trò chơi: “nhảy vào vòng tròn tiếp sức”.

-Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

***b.Yêu cầu:***

-Nghiêm túc trong giờ học.

-Biết vận dụng để luyện tập hằng ngày.

-Thực hiện tốt các yêu cầu đề ra.

- Bảo đảm an toàn.

**2. Thời gian:** 90 phút

**3. Đối tượng:** Học sinh

**4. Dụng cụ:** Còi, cờ, sân bãi, hố cát

**5. Địa điểm:** Sân trường.

**II.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 hiệntừ 6- 8 động tác của bài thể dục | (8-10’)  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 8 động tác bài thể dục .  Học:  Điều hòa:    Ôn 9 động tác bài thể dục .  2.Bật nhảy: Ôn  -Chạy đà tự do nhảy xa.  Học động tác nhảy bước bộ trên không.    Trò chơi: “nhảy vào vòng tròn tiếp sức”.    Cũng cố nội dung vừa học  3.Chạy bền:Chạy trên địa hình tự nhiên.  -Nam 3 Vòng  -Nữ 2 Vòng | (70-73’)  31-33’  33-34’  2-4 HS  (3-6’) | Đội hình luyện tập bài TD  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  GV    GV thị phạm, phân tích, quan sát, sửa sai cho HS  GV quan sát bao quát lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    🚹GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    GV thị phạm, phân tích, quan sát, sửa sai cho HS  GV phổ biến luật chơi, cách chơi    HS nhận xét, GV nhận xét chung    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 |

* **Nhận xét , bổ sung:**

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................