**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 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 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 học3.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 HSGV 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:**

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

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

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