**BÀI DẠY THỂ DỤC KHỐI 7**

**HỌC KỲ I /Năm học 2021 – 2022**

***GV Thực hiện : TRẦN QUỐC PHONG***

**TUẦN 11 (từ 22 /11/2021 đến 27/11/2021)**

**Bài dạy : ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH**

**\*Mục đích :**

- Giúp các em có kế hoạch học tập bộ môn Thể dục trong năm học trong tình hình hiện tại (dịch Covid)

- Duy trì sức khỏe, bổ sung thêm kiến thức các hoạt động TDTT.

**\*Yêu cầu :**

- Chủ động tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao

- Các em phát huy và nâng cao tinh thần tự học, tự rèn luyện; thường xuyên tập luyện để củng cố kiến thức và nâng cao sức khỏe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1/ KHỞI ĐỘNG :**

Khởi động chung :

- Xoay cổ tay, cổ chân; xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối…

- Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy gót chạm mông tại chỗ, chạy đá lăng chân về trước tại chỗ.

**2/ NỘI DUNG BÀI HỌC :**

1. **Đội hình đội ngũ:**

- Ôn tập hợp hàng dọc, hàng ngang dóng hàng.

- Ôn giậm chân tại chỗ - Đi đều.(Nội dung này sẽ kiểm tra lấy điểm 15 phút).

- Biến đổi đội hình 0-2-4.

- Biến đổi đội hình 0-3-6-9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hình động tác** | **Hướng dẫn** | **Ghi chú** |
| * Tư thế **Nghiêm**   [Thể dục 6_ĐHĐN_Bài thể dục phát triển chung_Chạy bền the duc 6 dhdn bai the  duc phat trien chung chay ben ppt](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://nslide.com/bai-giang/the-duc-6-dhdn-bai-the-duc-phat-trien-chung-chay-ben.j7y9zq.html&psig=AOvVaw1NC46sh5-9tfqVH2uRJzHy&ust=1636520758106000&source=images&cd=vfe&ved=0CAYQjRxqFwoTCNDn0pGKjPQCFQAAAAAdAAAAABAT)   * Tập hợp hàng dọc.   [Giáo án Thể dục lớp 6 - Tuần 2 - Tiết 3 - Đội hình đội ngũ - Bài thể dục -  VnDoc.com](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://vndoc.com/giao-an-the-duc-lop-6-tuan-2-tiet-3-175964&psig=AOvVaw3VppaHbdBCRRBS65i2894z&ust=1636521533226000&source=images&cd=vfe&ved=0CAYQjRxqFwoTCKiZzP2MjPQCFQAAAAAdAAAAABAJ)  **+ GIẬM CHÂN TẠI CHỖ - ĐI ĐỀU**        \***ĐỘI HÌNH 0-2-4**  **Hàng ngang**  [Đội hình 0 - 2 - 4 - Thể dục 7 - Trần Việt Dũng - Thư viện Tư liệu giáo dục](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://tulieu.violet.vn/document/doi-hinh-0-2-4-2516587.html&psig=AOvVaw2mqWaUWu3VKEPHzI8UhEkH&ust=1636520648522000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwi6s9PQwIr0AhVZQ2wGHVIOC-wQjRx6BAgAEAk)    [Giáo án cả năm ga 7 tra an 20132014 doc](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://nslide.com/giao-an/giao-an-ca-nam.bzpz0q.html&psig=AOvVaw1NC46sh5-9tfqVH2uRJzHy&ust=1636520758106000&source=images&cd=vfe&ved=0CAYQjRxqFwoTCNDn0pGKjPQCFQAAAAAdAAAAABAD)  **Đội hình 0-2-4 hàng dọc**:  [Trường THCS Giới Phiên](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://thcs-gioiphien-yenbai.violet.vn/user/listdown/user_id/50647/entry_type/document&psig=AOvVaw1voQrmJfHGSdcMhZAop-KB&ust=1636520928807000&source=images&cd=vfe&ved=0CAYQjRxqFwoTCJiZg-mKjPQCFQAAAAAdAAAAABAD)  **ĐỘI HÌNH 0-3-6-9**   * HÀNG NGANG   [Đội hình 0 - 3 - 6 - 9 - Thể dục 7 - Trần Việt Dũng - Thư viện Tư liệu giáo  dục](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://tulieu.violet.vn/document/doi-hinh-0-3-6-9-2516589.html&psig=AOvVaw0LpUIBO5593uhjEsu9rGuU&ust=1636529512807000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCNjU3uiqjPQCFQAAAAAdAAAAABAD)   * HÀNG DỌC   [Đội hình 0 - 3 - 6 - 9 - Thể dục 7 - Trần Việt Dũng - Thư viện Tư liệu giáo  dục](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://tulieu.violet.vn/document/doi-hinh-0-3-6-9-2516589.html&psig=AOvVaw0LpUIBO5593uhjEsu9rGuU&ust=1636529512807000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCNjU3uiqjPQCFQAAAAAdAAAAABAD) | \*Tập hợp hàng ngang (1 hàng, 2, 3, 4…). Khi tập hợp hàng ngang người chỉ huy hô khẩu lệnh: “Tất cả chú ý 1,2,3,4… hàng ngang tập hợp”. Đồng thời đưa 1 tay sang ngang tay nào cũng được, nếu đưa tay trái thì hàng ngang phát triển phía bên trái và ngược lại. Em đầu tiên của tổ 1 nhanh chóng xếp hàng ngay tay của người chỉ huy và phát hàng ngang theo tổ. Khoảng cách hàng ngang giữa người này với người bên cạnh là 1 khuỷu tay và giữa hàng trên và hàng dưới là 1 cánh tay.  \* Cách điểm số: Người chỉ huy hô khẩu lệnh “Từ trái sang phải hoặc từ phải sang trái: Điểm số”. Điểm số theo hình zíc zắc từ người đầu tiên cho đến người cuối cùng hô “Hết”   * Tập hợp hàng dọc (1, 2, 3, 4…) Khi tập hợp hàng dọc người chỉ huy hô khẩu lệnh: “Tất cả chú ý 1,2,3,4… hàng dọc tập hợp”. Đồng thời đưa 1 tay phải ra phía trước . Em đầu tiên của tổ 1 nhanh chóng xếp hàng ngay phía trước tay của người chỉ huy và phát triển hàng dọc theo tổ, về phía bên trái của tổ 1 Khoảng cách hàng ngang giữa người trên với người dưới là 1 cánh tay và giữa hàng của các tổ là 1 khuỷu tay. * Cách điểm số: Người chỉ huy hô khẩu lệnh “ Từ trên xuống dưới …Điểm số”. Người đầu tiên của tổ 1 nhanh chóng điểm số cho đến người cuối cùng của tổ mình hô “Hết”, tiếp tục đầu hàng của tổ 2 điểm số tiếp theo tương tự tổ 3, 4…cũng vậy. Chú ý khi điểm số các em hơi nghiêng mặt ra sau về phía bên phải. * **GIẬM CHÂN TẠI CHỖ:** * TTCB:Tư thế nghiêm. * Khẩu lệnh: “ Giậm chân…giậm “. * Động tác: Nhịp 1 giậm chân trái, nhịp 2 giậm chân phải, chân nâng đầu gối tự nhiên lên phía trước, bàn chân cách mặt đất từ 10 đến 15 cm. Nhịp 1 Chân trái giậm thì tay phải đánh co tự nhiên ra trước ngang ngực, đồng thời tay phải đánh thẳng ra sau chếch 1 góc 45 độ. Nhịp 2 giậm chân phải thì ngược lại. * Nhip đếm: 1-2, 1-2, 1-2……”Đứng lại…đứng”…1-2 (kết thúc bằng chân phải). * **ĐI ĐỀU:** * Khẩu lệnh: “Đi đều…bước”. * Động tác: Giống động tác giậm chân tại chỗ, nhưng di chuyển về phía trước, mỗi bước di chuyển khoảng nữa bàn chân đến 1 bàn chân * **Chú ý:** Giậm chân này đánh tay kia tự nhiên ra trước. * Phát triển đội hình 0-2-4 là từ 1 hàng thành 3 hàng. Người số 0 sẽ đứng yên, số 2 bước 2 bước, số 4 bước 4 bước. * Khẩu lệnh của người chỉ huy:   + Nếu là hàng ngang thì :” Từ trái sang phải hoặc từ phải sang trái… Điểm số”, “ Phát triển đội hình 0-2-4…Bước”, “Trở về vị trí cũ…Bước”.  + Nếu là hàng dọc thì: “ Từ trên xuống dưới 0-2-4…Điểm số”, “Triển khai đội hình 0-2-4 về bên phải hoặc bên trái…Bước”, “Trở về vị trí cũ…Bước”.   * Phát triển đội hình 0-3-6-9 là từ 1 hàng thành 4 hàng. Người số 0 sẽ đứng yên, số 3 bước 3 bước, số 6 bước bước và số 9 bước 9 bước. * Khẩu lệnh của người chỉ huy:   + Nếu là hàng ngang thì :” Từ trái sang phải hoặc từ phải sang trái… Điểm số”, “ Phát triển đội hình 0-3-6-9…Bước”, “Trở về vị trí cũ…Bước”  + Nếu là hàng dọc thì: “ Từ trên xuống dưới 0-3-6-9…Điểm số”, “Triển khai đội hình 0-3-6-9 về bên phải hoặc bên trái…Bước”, “Trở về vị trí cũ…Bước”. | Lưu ý :  Khi tập luyện ĐHĐN các động tác phải nghiêm túc, đúng đắn. |

1. **Chạy Nhanh:**

* Các bài tập phát triển sức nhanh “ Chạy nhanh 30 m”.
* Nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

\***Củng cố** : Ôn lại Đội hình đội ngũ : Giậm chân tại chỗ - Đi đều (2 lần)

**3/ Hồi sức :**

* Thả lỏng toàn thân

***\*Chúc các em hoàn thành tốt bài học và rèn luyện thường xuyên để nâng cao sức khỏe!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Các em xem video clip minh họa theo đường link dưới đây nhé.**

**\*** <https://youtube.com/watch?v=KfjrQBvQIIk&feature=share>