**MÔN THỂ DỤC KHỐI 6**

**Tuaàn: 23**

**Ngaøy soaïn: 15/02/2021**

**Ngaøy daïy: 17-20/02/2021**

**TIEÁT: 45 – 46**

**BAÄT NHAÛY – CHAÏY NHANH – CHAÏY BEÀN**

**I/MUÏC TIEÂU:**

**\*** Kiến Thức :

- Baät nhaûy : OÂn moät soá ñoäng taùc boå trôï, troø chôi “Baät xa tieáp söùc”. Hoïc: chaïy ñaø töï do – nhaûy xa.

- Chaïy nhanh : OÂn taäp, troø chôi do GV choïn.

- Chaïy beàn : Chaïy treân ñòa hình töï nhieân.

\*Kỹ năng :

- Biết và nắm được nội dung bài học.

- Hiểu và thực hiện tương đối đúng động tác.

\*Thái độ : Tự giác, tích cực trong học tập.

**II/ÑÒA ÑIEÅM, THIEÁT BÒ DAÏY HOÏC:**

- Địa điểm:Treân saân tröôøng ,saân taäp vệ sinh,an toàn.

- Phương tiện: Giáo viên chuaån bò coøi, tranh theå duïc, ñeäm hoaëc hoá caùt, đồng hồ.

**III/ NOÄI DUNG VAØ PHÖÔNG PHAÙP LEÂN LÔÙP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOÄI DUNG** | **ÑL** | **PHÖÔNG PHAÙP TOÅ CHÖÙC** |
| **I/PHAÀN MÔÛ ÑAÀU**:  **1.Nhaän lôùp**:  + Giáo viên nhận lớp,phổ biến nội dung,yêu cầu tiết học.  ***2.Khôûi ñoäng:***  ***a.Chung :*** Đánh tay cao thấp, gập cổ, xoay cổ, xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, tay ngực, vặn mình, lưng bụng, xoay cổ tay cổ chân, xoay hông, gập gối, xoay gối, ép ngang, ép dọc.  ***b.Chuyên môn :*** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  **II/PHAÀN CÔ BAÛN:**  **1/ Baät nhaûy:**  **a. OÂn:**  - Ñaø moät böôùc giaäm nhaûy ñaù laêng.  - Ñaø ba böôùc giaäm nhaûy.  - Baät xa.  **b. Hoïc: Chaïy ñaø töï do nhaûy xa.**  - Chuaån bò: Ñöùng chaân tröôùc chaân sau hoaëc hai chaân song song, thaân treân ngaû veà tröôùc, tay buoâng töï nhieân.  - Ñoäng taùc: Chaïy taêng daàn toác ñoä, ñaët chaân giaäm vaøo vaùn, giaäm nhaûy maïnh baät ngöôøi leân cao – veà tröôùc. Tieáp caùt baèng hai chaân, khuîu goái ñeå giaûm chaán ñoäng, sau ñoù ñöùng leân.    **c. Troø chôi “Baät xa tieáp söùc”:**  **2/ Chaïy nhanh :**  **a. OÂn:**  + Ñöùng maët höôùng chaïy – xuaát phaùt.  + Ñöùng vai höôùng chaïy – xuaát phaùt.  + Ñöùng löng höôùng chaïy – xuaát phaùt.  + Chaïy böôùc nhoû.  + Chaïy goùt chaïm moâng.  + Chaïy naâng cao ñuøi.  + Xuaát cao chaïy nhanh 20 – 40m.  **b. Troø chôi “Chaïy tieáp söùc chuyeån vaät”:**  **3/Chaïy beàn:** Chaïy treân ñòa hình töï nhieân cuûa tröôøng.  Nhaéc nhôû tröôùc khi taäp Chaïy nghieâm tuùc , coù yù chí khaéc phuïc tình traïng cöïc ñieåm.  **4/Cuûng coá:**  Giáo viên gọi một vài em thực hiện tốt, một vài em thực hiện sai kỹ thuật lên thực hiện cho cả lớp xem và nêu ra những sai lầm thường mắc phải. Sau đó cho cả lớp nhận xét và giáo viên chỉ dẫn sửa sai để các em tự tập ở nhà.  **II/PHAÀN KEÁT THUÙC**:  - Thả lỏng:Đứng tại chổ làm các động tác gập thân thả lỏng,rủ tay rủ chân,lắc đùi.  - Giáo viên nhận xét,biểu dương những học sinh tập luyện tích cực,nhắc nhở những học sinh chưa tốt.  - Đánh giá kết quả giờ học.  - Giao bài tập về nhà,xuống lớp. | 12 –15phuùt  2 laàn x8nhòp  68 –70phuùt    Nam 400 m  Nöõ 300 m    5 – 7 phuùt  6l – 8l | - Lôùp tröôûng taäp hôïp,điểm số, baùo caùo sỉ soá cho giáo viên.  - Đội hình tập hợp : 4 hàng ngang  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Đội hình khởi động: 4 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay,đứng so le nhau.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Đội hình tập luyện:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹  - Giáo viên thị phạm, phân tích kỹ thuật động tác,cho học sinh xem tranh ảnh.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹      🚹  - Đội hình tập luyện:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹 🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪  🚹  - Đội hình tập luyện:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪  🚹  🚹    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  - Đội hình thả lỏng: 4 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay,đứng so le nhau.    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  - Đội hình xuống lớp: 4 hàng ngang  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**🖎Nhaän xeùt, boå sung:**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**