**PHÒNG GD&ĐT PHONG ĐIỀN**

**TRƯỜNG THCS ĐIỀN HẢI**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**MÔN THỂ DỤC 6**

**TIẾT 19: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY BỀN**

**Giáo viên: Đặng Văn Kính**

***Tháng10 năm 2018***

 Ngày soạn: 16. 10. 2018

 Ngày dạy: 29.10. 2018

**TUẦN 10**

**TIẾT 19:** **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

 1.Kiến thức:

 - Biết cách thực hiện Giậm chân tại chỗ, đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

 - Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.

 2.Kĩ năng:

 - Thực hiện được Giậm chân tại chỗ, đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

 - Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên, nâng dần thành tích.

 3.Thái độ:

 - Có thái độ đúng đắn, tính kỉ luật, tự giác trong tập luyện và vận dụng vào các hoạt động.

**II/ Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao.

- GV chuẩn bị: Giáo án, còi.

**III/ Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** |  **ĐỊNH** **LƯỢNG** | **YÊU CẦU VÀ HƯỚNG DẪN** **KỶ THUẬT** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| A.**Phần mở đầu**:-Nhận lớp, kiểm tra sĩ số-Phổ biến nội dung - Khởi động: Chạy nhẹ nhàng tại chỗ Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, gối, hông, vai, …Ép dọc, ép ngang.Chạy bước nhỏ,… | 7’2lx8N2lx8N | - LT ổn định lớp, điểm số, báo cáo- GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ họcYêu cầu: Thực hiện đúng các động tác. |   🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - LT điều khiển khởi động- GV quan sát, nhắc nhở ĐH: 4 hàng ngang xen kẻ.  |
| **B.Phần cơ bản:**1. ĐHĐN: Ôn tập-Nghiêm,nghỉ,quay phải,trái, quay đằng sau.- Giậm chân tại chỗ.- Đi đều, đứng lại.- Đổi chân khi đi đều sai nhịp.   \* Tập theo nhóm:2. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên: - Nam: 300m - Nữ : 250m | 33’**4l**4l | - Nhắc lại yêu cầu kĩ thuật của các nội dung ôn tập\* Chú ý: + Nhịp 1 rơi vào chân trái, nhịp 2 rơi vào chân phải. Thực hiện theo hiệu lệnh.\*Yêu cầu: Thực hiện nghiêm túc, tự giác và tích cực. Nhóm trưởng điều khiển.- Chạy hết cự li, chạy khoảng 60-70% sức.- Phối hợp bước chạy với nhịp thở. |  ⭣🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - GV điều khiển, cả lớp thực hiện. GV quan sát, sữa sai. ⭡🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹 🚹 ⭠ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹⭣- GV quan sát, sửa sai. - HS chạy vòng quanh sân,GV quan sát nhắc nhở.  |
| **C.Phần kết thúc:**- Thả lỏng- Nhận xét- Bài tập về nhà- Xuống lớp  |  5’  | - LT điều khiển thả lỏng - GV nhận xét ưu, khuyết điểm giờ học.Ôn: Giậm chân tại chổ, đi đều - đứng lại. Luyện tập chạy bền. |   ĐH: 4 hàng ngang xen kẽ.   🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |