**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’  2lx8N  2lx8N | - LT ổn định lớp, điểm số, báo cáo  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  Yêu 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.    🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |