

HOÀN THIỆN BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

HỌC TUNG VÀ BẮT BÓNG CÁ NHÂN

I: MỤC TIÊU:

1: Mục tiêu

- Ôn bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ
- Học tung và bắt bóng cá nhân.

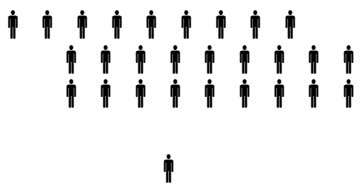
2: Yêu cầu

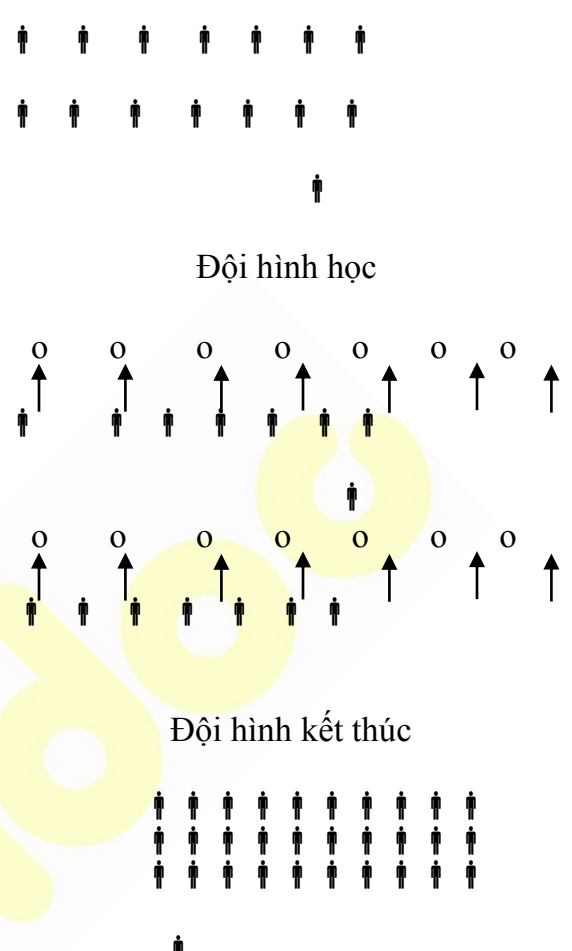
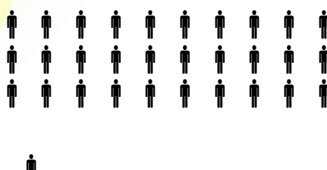
- Hs thực hiện đúng và đẹp bài thể dục phát triển chung
- Hs nắm được kĩ thuật tung bắt bóng

II: ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN:

- **Địa điểm:** Trên sân trường.
- **Phương tiện:** Chuẩn bị một còi kẻ sân để học và chơi trò chơi.

III: NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

<i>Nội dung</i>	Định lượng	Chỉ dẫn phương pháp và tổ chức tập luyện
1:Phần mở đầu - Tập hợp lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát 1 bài - Giậm chân tại chỗ theo nhịp 1-2. - Chạy nhẹ nhàng theo đội hình vòng tròn ➤ Chơi trò chơi “Bịt mắt bắt dê”	5- 6p	Đội hình nhận lớp 
2:Phần cơ bản: a: Bài thể dục phát triển chung - Ôn 8 động tác đã học: Vươn thở, tay,	18-20 p 11-12p	Đội hình tập luyện 

chân và lưng bụng, toàn thân, nhảy, điều hòa + GV hô nhịp cho hs tập 2 lần sau đó cho cán sự hô nhịp các bạn tập, gv theo dõi sửa chữa. - Lần 1 gv hô nhịp cả lớp tập - Lần 2,3 cán sự hô cả lớp tập - gv theo dõi sửa sai cho hs b: Học tung và bắt bóng cá nhân - Giáo viên nêu tên kĩ thuật - Giáo viên làm mẫu kĩ thuật - Gv phân tích kĩ thuật - Gv hướng dẫn học sinh tập luyện kĩ thuật tung bắt bóng * Chia tổ tập luyện do tổ trưởng điều khiển. - GV quan sát uốn nắn cho các em thực hiện. 3 :Phần kết thúc: * Đứng tại chỗ vỗ tay và hát. - Học sinh đứng tại chỗ thả lỏng. - Giáo viên hệ thống lại nội dung bài học. - GV nhận xét giờ học và giao bài tập về nhà	7-8p	 Đội hình học Đội hình kết thúc
3 :Phần kết thúc: * Đứng tại chỗ vỗ tay và hát. - Học sinh đứng tại chỗ thả lỏng. - Giáo viên hệ thống lại nội dung bài học. - GV nhận xét giờ học và giao bài tập về nhà	4-6 p	

Tham khảo thêm: <https://vndoc.com/the-duc-3>