**GIÁO ÁN 10**

**MÔN**: **TỰ CHỌN –BƠI LỘI (BƠI TRƯỜN SẤP)**

1. **Mục tiêu:**

- Kiểm tra cuối chương.

- Thực hiện tối thiểu đúng kĩ thuật, phối hợp được tay-chân và thở nước.

**\* Yêu cầu:**

 - Học sinh nghiêm túc trong tập luyện và thực hiện các bài tập theo yêu cầu của giáo viên.

 - Học sinh nắm được kỹ thuật và thực hiện tương đối đúng các bài tập giáo viên yêu cầu.

1. **Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| 1. **Phần mở đầu:**

- Lớp trưởng tập hợp lớp, báo cáo sỉ số.- GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giáo án.Khởi động chung:* Tập hợp: khởi động xoay cổ tay, cổ chân, khuỷu tay,cánh tay, vặn mình…..

Khởi động chuyên môn:* Ép dẻo, lưng, hong. Căng cơ…
* Chạy tại chỗ: nâng cao đùi, gót chạm mông…

+Ngồi đạp chân: Chú ý mũi chân, đầu gối thẳng, gót chân không chạm đất, chủ yếu dùng cơ bụng, cơ đùi.Có thể tập theo nhịp vỗ tay,cũng có thể thay đổi giữa nhịp nhanh và chậm.+Quạt tay trườn sấp:1. **Phần cơ bản**:

MÔN TỰ CHỌN: BƠI LỘIHoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp.+ Nằm thả lỏng ngụp nước có vịn thành và không vịn thành.+ Kỹ thuật đạp chân bơi trườn sấp:+ Kỹ thuật quạt tay trong bơi trườn sấp.+ Phối hợp kỹ thuật bơi trườn sấp: - đạp chân- quạt tay- thở nước.C:\Users\user\Pictures\the duc 11 nam\bơi 6.jpgC:\Users\user\Pictures\the duc 11 nam\bơi 3.jpgC:\Users\user\Pictures\the duc 11 nam\bơi.jpg\* Kiểm tra vét những em “CĐ” và kiến tập ở tuần 9. Kết thúc môn bơi | 10p75p |  GV-HS làm thủ tục nhận lớp 🛉GV🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🚺🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹Đội hình nhận lớp (H1)**🛉GV**🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🚺 🛊🚹🛊🚹🛉🛉🚹🛊🚹 🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛉🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹Đội hình khởi động (H2)GV hướng dẫn một số bài tập bổ trợ trên cạn.- Chia lớp thành 2 nhóm nam nữ, mỗi nhóm một nhóm trưởng để đếm nhịp và thực hiện động tác mẫu để các bạn quan sát và thực hiện theo. - GV quan sát và sửa sai cho HS.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV 🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊Đội hình tập luyện một số bài tập trên cạn (H3)🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV 🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊Đội hình tập luyện một số bài tập dưới nước.(H4)Chia 2 nhóm nam và nữ riêng biệt dưới hồ.- Giáo viên cho học sinh tập kỹ thuật quạt tay- thở nước tại chỗ trước khi kết hợp đạp chân trong bơi trườn sấp.- GV cho học sinh điểm danh luân phiên từ 1-4, cho học sinh từng nhóm số (nhóm số 1, nhóm số 2…) tập đạp chân lướt nước kết hợp quạt tay- thở nước sang thành hồ bên đối diện.- GV quan sát Đội hình tập luyện như H4- GV kiểm tra từng nhóm nam, nhóm nữ.Yêu cầu: Bơi hơn nữa hồ hoặc 15m có kết hợp đạp chân – quạt tay- thở nước là “Đ”, đạp chân- quạt tay đúng kỹ thuật nhưng chưa kết hợp được thở nước “Đ”, còn lại “CĐ”. |
| **3.Phần kết thúc:**- Học sinh tập trung thả lỏng.- Nhận xét nội dung buổi học.-Nhắc nhỡ học sinh có thể tập luyện thêm bơi lội khi có thời gian nhằm phát triển kỹ thuật và nâng cao sức khỏe. | 5p |  |