**GIÁO ÁN 18**

**MÔN**:- **LUYỆN TẬP BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (NỮ).**

**- LUYỆN TẬP BÀI TD PHÁT TRIỂN CHUNG (NAM).**

**- LUYỆN TẬP CHẠY BỀN.**

1. **Mục tiêu:**

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu nữ có thể kết hợp với nhạc và bài thể dục phát triển chung (Nam).

**\* Yêu cầu:**

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

- Học sinh chú ý lắng nghe và nắm bắt được nguyên tắc tập luyện TDTt.

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… * Kiểm tra bài cũ.  1. **Phần cơ bản**: Luyện tập   .   1. Bài thể dục nhịp điệu Nữ: ôn động tác 1-9 2. Bài thể dục phát triển chung nam:   - Ôn động tác 1-50.   1. Luyện tập chạy bền:   - Nam: chạy 6 vòng  - Nữ: chạy 4 vòng | 10p  75p | GV-HS làm thủ tục nhận lớp  🛉GV  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🚺  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹  Đội hình nhận lớp (H1)  **🛉GV**  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🚺  🛊🚹🛊🚹🛉🛉🚹🛊🚹  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛉  🛊🚹🛊🚹🛊🚹🛊🚹  Đội hình khởi động (H2)  -GV cho học sinh ôn lại các động tác bài TDNĐ nữ ( có thể kết h75p vớ nhạc)  và các động tác bài thể dục phát triển chung của nam.  - 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    🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊  🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊  Đội hình tập luyện TDNĐ nữ và bài PT chung nam (H3) |
| **3.Phần kết thúc:**  - Học sinh tập trung thả lỏng.  - Nhận xét nội dung buổi học.  -Nhắc nhỡ học sinh về nhà tập luyện và chuẩn bị dụng cụ cho buổi học sau. | 5p | Theo đội hình 4 hàng ngang. (H1) |