**MÔN: THỂ DỤC 10**

**CHỦ ĐỀ: ĐẨY TẠ - CHẠY BỀN**

 **Tiết 54-55: TTTC (** *Đẩy tạ*  **) – CHẠY BỀN**

 **I. Mục tiêu** :

1. Kiến thức:

- Tập một số bài tập bổ trợ. Rèn thể lực qua trò chơi.

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên

2. Kĩ năng :

 - Nâng cao kĩ năng thực hiện động tác và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đẩy tạ lưng hướng ném.

- Rèn luyện sức bền

3. Thái độ : - Tích cực, tự giác tập luyện, tính tập thể, đoàn kết qua trò chơi .

**II . Địa điểm , phương tiện** . :

1. Địa điểm: sân tập, yêu cầu vệ sinh sạch sẽ, an toàn.
2. Phương tiện: tạ nam 5kg, tạ nữ 3kg

**III. Tiến trình lên lớp**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp – Tổ chức** |
| **A, Phần mở đầu** : 1- **Nhận lớp** : -Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi tập .**2. Khởi động** - Khởi động chung : + Chạy 1 vòng quanh sân trường  + Tập 6 động tác TD tay không  Xoay các khớp . + xoay các khớp : cổ ,vai , khuỷu tay , hông đùi , ép ngang , ép dọc - Khởi động chuyên môn :  + đi bước nhỏ : 15-20 m + nâng cao đùi: 15-20m  + Đạp sau : 20-25m **Kiểm tra bài cũ**: - Thực hiện kĩ thuật chuận bị , trượt đà và ra sức cuối cùng .? | 8p | GV ổn định tổ chức lớp , kiểm tra sĩ sốĐội hình nhận lớp :+ + + + + + + + ++ + + + + + + + ++ + + + + + + + ++ + + + + + + + +  GVHS chạy khởi động GV quan sát Đội hình khởi xoay các khớp + + + + + + +  + + + + + + +  +  + +  + + GV + + 2 HS lên thực hiện GV + HS nhận xét cho điểm |
| **B. Phần cơ bản :** **1. Học một số bài tập cho đẩy tạ ( lưng hướng ném )** **+** Lò cò : Nam : 20m Nữ : 15m+ Bật cóc : Nam : 20m Nữ : 15m + Chống đẩy : Nam : 20 cái Nữ : 15 cái **2. Học tại chỗ đẩy tạ** :(lưng hướng ném) Tập đứng ở tư thế ra sức cuối cùng ( kiểu lưng hướng ném ) đẩy tạ .Gv hướng dẫn nêu yêu cầu tập luyện .  **3, Chạy bền :** thông qua trò chơi :dẫn bóng tiếp sức - nhằm giáo dục sức bền GV hướng dẫn Chơi thi đua theo tổ :**4, Củng cố :** -Gọi 4 HS lên thực kĩ thuật tại chỗ đẩy tạ kiểu lưng hướng ném . | 33 p10p13p8p2p | Đội hình tập bài tập bổ trợ :+ + + + + + ++ + + + + + ++ + + + + + ++ + + + + + + GVĐội hình : Tại chỗ đẩy tạ  + + + + + + +    GV+ + + + + + +  GV : điều khiển theo nhịp kết hợp sửa sai và uốn nắn .-Phân theo tổ tập : tổ trưởng điều khiển .GV quan sát sửa sai cho HS.Đội hình chơi : 4 hàng dọc :+ + + ++ + + ++ + + ++ + + + GV điều khiển , đánh giá , nhận xét phân tổ thắng, thua  HS thực hiện GV gọi HS nhận xét – GV nhận xét bổ sung  |
| **C. Phần kết thúc** :- **Thả lỏng** : Chạy chậm một vòng sân **-Nhận xét :** + ý thức học tập ,  + kết quả học tập -**Giao bài về nhà**:+Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và kĩ thuật trượt đà của kĩ thuật đẩy tạ lưng hướng ném .+ Rèn sức mạnh , sức bền  |   4p |  -Chạy kết hợp thả lỏng chân tay- GV xuống lớp+ + + + + + + + ++ + + + + + + + ++ + + + + + + + ++ + + + + + + + +GV |