**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 số  Đội hình nhận lớp :  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +  + + + + + + + + +    GV  HS 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 p  10p  13p  8p  2p | Đội hình tập bài tập bổ trợ :  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  + + + + + + +  GV  Đội 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 |