Ngày soạn: …………

Ngày dạy……………..

**TIẾT 10 : BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

**- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 19 (nam); từ nhịp 1 - 25 (nữ). Học: học từ nhịp 20 - 26 (nam)**

**- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn trò chơi “chạy tiếp sức con thoi”, kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao.**

**I- MỤC TIÊU**

***1. Kiến thức:***

- Học sinh biết và nắm được động tác của bài thể dục, thực hiện được kĩ thuật bổ trợ của chạy ngắn.

***2. Kĩ năng:***

- Học sinh thực hiện được cơ bản đúng tư thế bài thể dục, thực hiện được các động tác bổ trợ .Từ đó các em biết vận dụng để có thể tự tập luyện thường xuyên nhằm nâng cao sức khỏe của bản thân

***3. Thái độ:***

- Có thái độ học tập tích cực và tự giác trong tập luyện.

**II- PHƯƠNG TIỆN ĐỊA ĐIỂM:**

1- Phương tiện:

- GV:giáo án, còi.

- HS : vệ sinh sân bãi, trang phục gọn gàng

2- Địa điểm: sân trường THCS Tân Minh

**III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐL** | **Phương pháp** |
| **A- PHẦN MỞ ĐẦU**  **1,ổn định tổ chức**  Nhận lớp, báo cáo sĩ số lớp  9A:  9B:  Phổ biến nội dung và yêu cầu của bài  **2, Khởi động**  Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân  Khởi động các khớp  ép dây chằng ngang, dọc  **B- PHẦN CƠ BẢN:**  **1. Bài thể dục :**  - Ôn Từ nhịp 1-19 ( nam )  - Ôn từ nhip 1- 25 ( Nữ )  - Học từ nhịp 20- 26 ( Nam)  **2. Chạy ngắn**  - Ôn các động tác :  + Chạy bước nhỏ.  + Chạy nâng cao đùi.  + Chay đạp sau.  + Tại chỗ đánh tay.  - Trò chơi :  “ chạy tiếp sức con thoi”  - Kỹ thuật xuất phát thấp , chạy lao ( 18-20m )  Chú ý : Khi có động lệnh “ chạy” : nhanh chóng đạp mạnh chân trước vào bàn đạp , cơ thể lao về trước (góc 45-500) nâng dần thân người phối hợp với đánh tay nhịp nhàng , góc độ đánh tay hẹp  - hít thở sâu trong khi chạy  **\*Củng cố :**  Thực hiện KT xp thấp - chạy lao sau xp?  **C- PHẦN KẾT THÚC**  **1. Hồi tĩnh :**  Hít sâu, thả lỏng các khớp  **2. Hướng dẫn về nhà:**  Về ôn nội dung đã học: bài thể dục | 7,  32’  5’ | Lớp trưởng điều khiển hàng ngũ báo cáo giáo viên  X X X X X X X X  X X X X X X X X \*LT X X X X X X X X  \*GV  Giáo viên phổ biến ngắn gọn nội dung và yêu cầu  Chạy nhẹ nhàng trên bãi tập  Lớp trưởng điều khiển cả lớp khởi động  Gv quan sát, nhắc nhở  - Học sinh tập luyện đồng loạt dưới sự điều khiển của trưởng nhóm  X X X X X X  X X X X X X  \* TN  X X X X X X  X X X X X X  \*TN  \*GV  GV phân tích thị phạm cho HS quan sát, tổ chức cho HS tập luyện đông loạt  - GV quan sát sửa sai  X X X X X X  X X X X X X  \*GV  -GV tổ chức cho HS tập luyện đồng loạt, dung còi điêu khiên  X X X X X X X  X X X X X X X  X X X X X X X  GV  GV phân tích thị phạm cho HS quan sát, tổ chức cho HS tập luyện theo nhóm 2em  - GV quan sát nhắn nhở, sửa sai.  - Hs quan sát nhận xét  - GV kết hợp sửa sai  - Thực hiện thả lỏng tích cực  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  \*GV  - Tiếp thu nội dung về nhà |

**\* Nhận xét, rút kinh nghiệm giờ dạy:**