Ngày soạn

Ngày dạy

**Tiết 3** : **BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN.**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục: Học từ nhịp 1- 8 ( nam và nữ).

- Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,chạy đạp sau, 1 số trũ chơi phát triển sức nhanh ( do GV chọn). Học khái niệm về chạy cự li ngắn.

b) Về kĩ năng. - Học sinh nắm được các động tác của bài thể dục từ nhịp 1- 8 của nam và nữ . Thực hiện tương đối các động tác đó học.

***-*** Biết thực hiện được các động tác bổ trợ của chạy cự li ngắn. Biết chơi 1 số trò chơi phát triển sức nhanh, và biết khái niệm thế nào là chạy cự li ngắn .

c) Về thái độ. Giáo dục cho Hs có ý thức học tập và yêu thích bộ môn, biết tự tập luyện hàng ngày để nâng cao sức khỏe.

***2. Địa điểm – Phương tiện***

a) Địa điểm . - Sân tập TD của nhà trường.

b) Phương tiện. - Vệ sinh nơi tập, tranh ảnh minh hoạ.

***3. Phương pháp giảng dạy:***

- Thực hành, giảng giải và làm mẫu

***4. Tiến trình bài dạy***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội Dung** | **Đ L** | **Phương Pháp - Tổ Chức** |
| **A. Phần mở đầu:**  ***1. GV nhận lớp.***  ***2. kiểm tra trang phục tình hình sức khoẻ của hs.***  ***3. GV phổ biến nội dung bài học.***  ***4. Khởi động:***  - Khởi động chung: 8 đt td phát triển chung.  - Khởi động chuyên môn:  + Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông.  + ẫp dõy chằng ngang, dọc .  + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông..  **B. Phần cơ bản:**   1. Bài thể dục   Học sinh thực hiện 8 nhịp của bài thể dục phát triển chung      ***\* Củng cố***  - GV gọi 1 đến 2 học sinh lên thực hiện.Cho học sinh nhận xét  - GV nhận xét và đánh giá chung  ***2. Chạy ngắn***  - Thực hiên các động tác  + Chạy nâng cao gối  + Chạy bước nhỏ  + Chạy đạp sau  Trò chơi: Chạy tiếp sức  **C. Phần kết thúc:**  - Học sinh thả lỏng  - Nhận xét giờ dạy  - Hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | **10'**  2 x 8  2 x 8  2 x 8  **30'**  15'    15'  3 lần  3 lần  3 lần  **5'** | - TT 4 hàng ngang cán sự điều khiển.  - cán sự báo cáo, số hs kiến tập.  - GV nói ngắn gọn đủ ý.  - Khởi động theo ngang do cán sự điều khiển:  GV  ▼  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  - GV giới thiệu ý nghĩa của bài thể dục. giáo viên thị phạm động tác rồi cho học sinh thực hiện  GV ▼  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  - Học sinh quan sát thực hiện động tác  - giáo viên cho học sinh tập luyện 2 đến 3 lần, sau đó chia nhóm tập luyện bài thể dục  - GV quan sát sửa sai cho học sinh  0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  GV ▼  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  - GV nhắc kĩ thuật động tác cho học sinh thực hiện    0 0 0 0 0 ----------------- X  0 0 0 0 0 ----------------- X  0 0 0 0 0 ----------------- X  **∆ GV**  - Giáo viên giới thiệu trò chơi  - Cho học sinh chơi thử  - Cho học sinh chơi thật  - Học sinh tham gia trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên.  GV ▼  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***