**Tiết 12** : **BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục : Ôn tập và hoàn thiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác.

- Chạy ngắn :Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn). Trò chơi "lò cò tiếp sức". Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (60m). Học : Chạy về đích và đánh đích.

b) Về kĩ năng. - Thực hiện tương đối tốt các động tác đó học, đúng, đều, đẹp các động tác của bài thể dục phát triển chung 35 động tác.

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, tích cực tham gia trò chơi. Nắm và thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao. Nắm được kĩ thuật chạy giữa quãng (60m). biết được cách chạy về đích và cách đánh đích.

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, vệ sinh sạch sẽ, an toàn.

 b) Phương tiện. - Phấn kẻ vạch xuất phát và đích, cờ nhỏ 8 cái, 4 bàn đạp.

***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. + Ép dây chằng ngang, dọc . + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.**B. Phần cơ bản.*****1. Bài thể dục:*** Ôn các động tác1-35 đối với cả nam và nữ.+ Chú ý nhịp hô của cán sự cần hô to rõ ràng.***2. Chạy ngắn:***- Ôn 1 số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau.***\* Trò chơi " chạy đuổi".******\* Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng(60m)*** ***\* Học Chạy về đích và cách đánh đích******\* Củng cố bài giảng:***- Các động tác bài thể dục.**C. Phần kết thúc:** - Học sinh thả lỏng. - Nhận xét giờ học. - Hướng dẫn học sinh ôn bài ở nhà. | **10’**2 x 82 x 82 x 8**30’**10’17’3l3l3l2l2l2l35**’** | - 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 00 0 0 00 0 0 0 0- GV nhắc lại nội dung ôn tập . - Cho học sinh luyện tập dưới sự chỉ GV  ▼ 0 0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 - GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh - Học sinh thực hiện 4 em 1 đợt.- GV quan sát sửa sai cho từng học sinh.**GV**  **▼**0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- GV nhắc lại cách chơi. - GV tổ chức chơi cho học sinh. - GV nhắc lại nội dung ôn tập .- GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh.**GV**  **▼**0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- Học sinh thực hiện 2 em 1 đợt.- GV quan sát sửa sai cho từng học sinh.- GV phân tích, thị phạm động tác cho học sinh.- HS nghe và quan sát GV.- HS tập dưới sự chỉ đạo của GV.**GV**  **▼**0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- Gọi 2-> 5 em lên thực hiện.- Học sinh khác nhận xét .- Giáo viên nhận xét chung.- Học sinh thả lỏng theo giáo viên.- Tuyên dương những em học tốt.- Ôn kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích- Các động tác bài thể dục. |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................