**Tiết 19** : **CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức

- Chạy ngắn : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn). Tập hoàn chỉnh kĩ thuật Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích và đánh đích.

- Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

b) Về kĩ năng.

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ. Nắm và thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích và đánh đích.

- Chạy đúng kỹ thuật, đủ cự ly.

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 trỡnh 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. Chạy ngắn:***- Ôn 1 số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy gót chân chạm mông\* luyện tập hoàn chỉnh Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quóng- về đích và đánh đích- Tư thế chuẩn bị xuất phát.- Tư thế sẵn sàng xuất phát.- Tư thế chạy lao.- Tư thế chạy giữa quãng:- Tư thế chạy về đích và đánh đích.***2. Chạy bền:***- Chạy trên địa hình tự nhiên cự ly :500m đối với nam và 400m đối với nữ.***\* Củng cố bài giảng:***- Kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng- về đích và cách đánh đích.- Chạy đều đứng lại.**C. Phần kết thúc:** - Học sinh thả lỏng. - Nhận xét giờ học.- Hướng dẫn học sinh ôn bài ở nhà | **10’**3'5'-7'2 X 82 X 82 X 8**30’**20’5'3'**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 00 0 0 00 0 0 0 0- Chia về các tổ luyện tập dưới sự chỉ đạo của cán sự tổ.- GV quan sát sửa sai cho từng tổ- GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh - Học sinh thực hiện theo sự chỉ đạo của GV - Học sinh thực hiện 4 em 1 đợt- GV quan sát sửa sai cho từng học.**GV**  **▼**0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- GV nhắc lại nội dung ụn tập .- GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh - GV cho HS tập luyện dưới sự điều khiển của cỏn sự.- Mỗi đợt thực hiện 2 em.- GV quan sát chung sửa sai cho HS- Học sinh thực hiện 2 em 1 đợt- GV quan sát sửa sai cho từng học sinh.- Học sinh chạy theo một hàng dọc - GV đôn đốc nhắc nhở, động viên học sinh.  0 0 0 0 0 0 0 0- Gọi 2-> 4 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- Phần ĐHĐN. |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

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