**Tiết 24**: **CHẠY NGẮN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Chạy ngắn : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn). Một số trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn). Tập hoàn chỉnh kĩ thuật Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích và đánh đích (có thể kiểm tra thử).

b) Về kĩ năng. - 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 - chạy giữa quãng - về đích và 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 nõng 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nụi 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, bụng. + Ép dây chằng ngang, dọc . + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.\* Kiểm tra bài cũ:? Em hãy hoàn chỉnh kĩ thuật chạy ngắn?**B. Phần cơ bản.*****1****.* ***Chạy ngắn:***- Trò chơi “ chạy tiếp sức”- 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 quãng- 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 đíc*h và đánh*đích.- GV có thể kiểm tra thử HS nào thực hiện tốt***\*Củng cố bài giảng:***- Kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng- về đích và cách đánh đích.**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’**5'**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- GV hướng dẫn lại cách chơi sau đó cho hs chơi GV làm trọng tài\* 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 ôn tập- GV cho HS tập luyện dưới sự điều khiển của cán sự.- Mỗi đợt thực hiện 2 em.- GV quan sát chung sửa sai cho HSGV ▼0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0**GV**  **▼**0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- Học sinh thực hiện 2 em 1 lượt\* Gọi 2-> 4 em lên thực hiện.- Học sinh khác nhận xét .- Giáo viên nhận xét chung.- Học sinh tự thả lỏng.- Tuyên dương những em học tốt.- Ôn kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích |