Ngày soạn:

 Ngày giảng : **TIẾT 17: ĐHĐN + CHẠY BỀN**

 **I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

 **ĐHĐN**: Đi đều – Đứng lại, đi dều vòng phải (trái) đổi chân khi đi sai nhịp.

**Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên

 **2. Kỹ năng:**

 - **ĐHĐN**: Biết tên và cách thực đi đều vòng phải và vòng trái, đổi chân khi đi đều

sai nhịp

- **Chạy bền:** Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

 - Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

 - Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm

**II. CHUẨN BỊ**

 **1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

 **2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, đồng hồ TT

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **A. PHẦN MỞ ĐẦU:** **1. Nhận lớp:****-** Ổn định tổ chức lớp**-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS**-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học***- Kiểm tra bài cũ*** **2. Khởi động:*****- Khởi động chung:***- Chạy nhẹ một vòng sau đó đi chậm thực hiện: Đánh tay cao thấp, vặn mình, gập bụng.- Đứng lại quay mặt vào trong cự li 1 dang tay dàn hàng sau đó thực hiện động tác: xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.***- Khởi động chuyên môn:***- Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.\* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6-8 phút**2l x 8 nhịp1-3 lần | **Đh** nhận lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆GvĐh chạy khởi độngĐH khởi động0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)Cán sự điều khiển lớp khởi động |
| **B. PHẦN CƠ BẢN****1. ĐHĐN:****+ Ôn:** Đi đều vòng phải ( trái), Đi đều đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp.**Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.-trò chơi “ Chạy tiếp sức” Phổ biến luật chơi, cách chơi.**2. Chạy bền:** + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.☞ ***Củng cố*****-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.**C. PHẦN KẾT THÚC:**1. Hồi tỉnh: 2.Nhận xét bài học3.Giao bài tập về nhà4.Xuống lớp. |  **28 - 30** **phút** **5 - 7** **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện. - Hs hô đúng khẩu lệnh và biết phân đoạn “Động lệnh và dự lệnh”.***\* Phân nhóm tập luyện xoay vòng*****- Nhóm 1:** Đội hình đội ngủ.Tổ 1. 0 0 0 0 0 0Tổ 2. 0 0 0 0 0 0Tổ 3. 0 0 0 0 0 0Tổ 4. 0 0 0 0 0- Chia làm 4 đội chơi- gv làm trọng tài- Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.- Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.- Gv nhận xét chungĐhxuống lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆Gv- GV hô giải tán, Hs hô khoẻ |

Nhận xét giờ dạy

:……………….……………………………….....……………………………………………………………………………………………………