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 nhịp  1-3 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  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  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)  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 học  3.Giao bài tập về nhà  4.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 0  Tổ 2. 0 0 0 0 0 0  Tổ 3. 0 0 0 0 0 0  Tổ 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 chung  Đhxuống 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

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