Ngày soạn

Ngày dạy

**Tiết 9** : **BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục : Ôn từ nhịp 1 - 35. 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.

- Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.

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.

 - Biết cách chơi trò chơi và tích cực tham gia trò chơi

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. - 4 bàn đạp, 1 còi, kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

***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 tác 1-35 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.******- Tư thế chuẩn bị xuất phát.******- Tư thế sẵn sàng xuất phát.******- Tư thế chạy lao.******3. Chạy bền:*** - Trò chơi " Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức".- GV chuẩn bị ghế nhựa của HS làm chướng ngại vật.**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 82 x 8**30’**8'12'10'**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 nhắc lại nội dung tập .  - Cho học sinh luyện tập dưới sự chỉ đạo của CS lớp. - GV quan sát sửa sai cho từng học. ▼0 0 0 0 00 0 0 00 0 0 0 0- 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 và phổ biến lại luật chơi cho HS.- 4 hàng dọc số người bằng nhau.- GV tổ chức chơi cho học sinh. - GV nhắc lại nội dung tập .- GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh - CS lớp điều khiển GV ▼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 đợt- GV quan sát sửa sai cho từng học.- GV phổ biến cách chơi cho học sinh.- HS nghe để nắm được cách chơi- 4 hàng dọc số người bằng nhau.- GV tổ chức chơi cho học sinh. - Học sinh thả lỏng theo giáo viên.- Tuyên dương những em học tốt.- Ôn kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao- Các động tác bài thể dục. |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

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