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 8  2 x 8  2 x 8  2 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 0  0 0 0 0  0 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 0  0 0 0 0  0 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 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 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 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  **GV**  **▼**  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 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:***

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