**Tiết 18** : **CHẠY NGẮN - ĐHĐN.**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Chạy ngắn :Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật 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 .

- ĐHĐN:Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số, đội hình 0- 2- 4 và đội hình 0 – 3 – 6 - 9. Chạy đều - đứng lại.

b) Về kĩ năng. - Thực hiện tốt các động tác bổ trợ. Nắm và thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích và đánh đích.

- Nắm và thưc hiện đựoc các kỹ năng cơ bản của ĐHĐN, biết biến đổi đội hình 0 - 2-4, học sinh thực hiện đúng đều và nhịp nhàng. Biết thực hiện kỹ năng chạy đều đứng lại.

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. - 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, hụng.  + Ép dây chằng ngang, dọc .  + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.  **B. Phần cơ bản:**  ***1. Đội hình đội ngũ:***  - Ôn các động tác đó học ở lớp 6,7  + Tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số.  + Tập hợp hàng dọc, dóng hàng điểm số.  + Quay các hướng.  + Di chuyển đội hình 0-2-4, 0-3-6-9  + Chạy đều - đứng lại  + Giậm chân tại chỗ.  + Đi đều đứng lại, đổi chân khi đi sai nhịp (vòng phải, vòng trái).  + Chạy đều - đứng lại  ***2. Chạy ngắn:***  - Ôn 1 số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh.  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  \* 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 đích và đánh đích.  ***\* Củng cố bài giảng:***  - Giậm chân đi đều đứng lại.  - Di chuyển đội hỡnh 0 – 2 - 4 và 0 - 3 – 6 - 9.  **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  **30’**  13'  15'  2'  **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 phần kỹ thuật học sinh chú ý và làm theo nhịp hô của gv  - Chia về các tổ luyện tập dưới sự chỉ đạo của cán sự tổ.  - GV quan sát sửa sai cho từng nhóm.  - GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh  - HS tập luyện như tiết trước.  - Học sinh thực hiện 4 em 1 đợt  - GV quan sát sửa sai cho từng hs.  - GV nhắc lại nội dung tập .  - GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh  - Cho học sinh luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV, GV hô cho học sinh 2-3 lần sau đó học sinh tập luyện dưới sự chỉ đạo của cán sự lớp.  **▼**  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 sinh.  - Gọi 1 tổ lên thực hiện.  - Tổ còn lại nhận xét .  - Giáo viên nhận xét chung.  - Học sinh thả lỏng theo giáo viên.  - Tuyên dương những em học tốt.  - Ôn kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích.  - Phần ĐHĐN. |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

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