**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 82 X 82 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 00 0 0 00 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 ------------------- 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 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:***

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