Ngày soạn:…………

Ngày dạy……………..

**Tiết : 7**

**Đội hình đội ngũ - Chạy nhanh - chạy bền.**

**I.Mục tiêu :**

1. Kiến thức

-  *Đội hình đội ngũ :*

+ Ôn : - Tập hợp hàng dọc, tập hợp hàng ngang, dóng hàng.

- Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái. Quay phải, quay đằng sau.

- Đi đều vòng trái, vòng phải, đứng lại.

*- Chạy nhanh :*

+ Ôn : - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.

- Đứng vai hướng chạy - xuất phát.

*- Chạy bền :*

+ Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên. Giới thiệu hiện tượng đau xóc và cách khắc phục

*+ Yêu cầu :* Đảm bảo an toàn trong luyện tập. Học sinh hoàn thành hết cự li.

2. Kĩ năng: Thực hiện cơ bản đúng kĩ năng ĐHĐN, điều khiển đội hình đội ngũ. Động tác bổ trợ- đứng vai hướng chạy và nắm bắt được hiện tượng đau xóc

3. Thái độ: Có ý thức tự giác học tập môn Thể dục

- Có kỉ luật, tác phong nhanh nhẹn, khoẻ mạnh trong hoạt động TDTT và có thói quen giữ gìn vệ sinh. Biết vận dụng những kĩ năng đã học vào nếp sinh hoạt ở trường và tự tập luyện để giữ gìn, nâng cao sức khoẻ.

**II . Địa điểm, thiết bị dạy học:**

+ Sân trường.

+ Học sinh dọn vệ sinh sân bãi.

+ Giáo viên kẻ sân bãi, chuẩn bị còi.

**III . TIẾN TRÌNH TIẾT DẠY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp tổ** **CHỨC** |
| **A. Phần mở đầu :**  ***1. Nhận lớp :***  + Kiểm tra sĩ số lớp  + Phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu tiết học.  + Hỏi về tỡnh hỡnh sức khỏe học sinh  ***2. Khởi động :***  *a) Khởi động chung*  ***-*** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân trường  + Xoay các khớp : Cổ chân, cổ tay, gối, hông, vai.  + ép dọc, ép ngang.  Tập 5 động tác bài TD phát triển chung.  b) Khởi động chuyên môn :  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đá gót chạm mông.  ***3. Kiểm tra bài cũ:***  **B. Phần cơ bản:**  ***1. Đội hình đội ngũ :***  + Ôn tập :  - Tập hợp hàng dọc, tập hợp hàng ngang, dóng hàng.  - Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau.  - Đi đều vòng trái, vòng phải, đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp.  ***2. Chạy nhanh :***  a. Ôn tập :  - Chạy bước nhỏ. (thả lỏng cổ chân, miết đều hai chân, chạm đất bằng nửa trên bàn chân).  - Chạy nâng cao đùi.(nâng đùi càng cao càng tốt, thả lỏng cẳng chân).  - Chạỵ gót chạm mông.(đá gót chân lên cao ra sau).  - Đứng vai hướng chạy - xuất phát.  \* củng cố: nội dung chạy nhanh  ***3. Chạy bền:***  + Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.  - Nam chạy : 500m  - Nữ chạy : 400m  + Giới thiệu hiện tượng đau xóc và cách khắc phục.  **C. Phần kết thúc**  **1. Hồi tĩnh**:Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác vươn thở tay chân, điều hũa.  **2. Nhận xét giờ học**:- ý thức tham gia giờ học( tuyờn dương hs tích cực- phê bỡnh những học sinh chưa chú ý tập luyện.)  **3.Giao bài tập về nhà.**  **4. Xuống lớp.** | 8'  2'  6'  1v  2.8n  1.15”  32'  13'  13'  2.15m  2.15m  2.15m  2.15m  6'  5' | Đội hỡnh nhận lớp  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  ĐH khởi động  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  Cán sự hô cho lớp cùng tập  Gv quan sát và nhắc nh      ĐH tập luyện  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  Gv hô cho hs thực hiện  quan sát và sửa sai  ĐH tập luyện  Untitled  Gv hô cho hs thực hiện  Quan sát và sửa sai.  Yêu cầu h/s trong quá trình chạy không chen lấn xô đẩy nhau, không đùa nghịch trong khi tập. Chạy xong đi bộ một đến hai vòng sân kết hợp với hít thở sâu, làm các động tác thư giãn. Tuyệt đối không ngồi hoặc đứng một chỗ sau khi chạy xong.  ĐH thả lỏng  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 0 0 0 |

**\*Nhận xét, rút kinh nghiệm giờ dạy:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………