Ngày soạn

Ngày dạy

**Tiết 3** : **BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN.**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục: Học từ nhịp 1- 8 ( nam và nữ).

- Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,chạy đạp sau, 1 số trũ chơi phát triển sức nhanh ( do GV chọn). Học khái niệm về chạy cự li ngắn.

b) Về kĩ năng. - Học sinh nắm được các động tác của bài thể dục từ nhịp 1- 8 của nam và nữ . Thực hiện tương đối các động tác đó học.

***-*** Biết thực hiện được các động tác bổ trợ của chạy cự li ngắn. Biết chơi 1 số trò chơi phát triển sức nhanh, và biết khái niệm thế nào là chạy cự li ngắn .

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.

 b) Phương tiện. - Vệ sinh nơi tập, tranh ảnh minh hoạ.

***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. + ẫp dõy chằng ngang, dọc . + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông..**B. Phần cơ bản:**1. Bài thể dục

Học sinh thực hiện 8 nhịp của bài thể dục phát triển chung***\* Củng cố***- GV gọi 1 đến 2 học sinh lên thực hiện.Cho học sinh nhận xét- GV nhận xét và đánh giá chung***2. Chạy ngắn***- Thực hiên các động tác + Chạy nâng cao gối + Chạy bước nhỏ+ Chạy đạp sauTrò chơi: Chạy tiếp sức**C. Phần kết thúc:** - Học sinh thả lỏng - Nhận xét giờ dạy - Hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | **10'**2 x 82 x 82 x 8**30'**15' 15'3 lần3 lần3 lần**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 giới thiệu ý nghĩa của bài thể dục. giáo viên thị phạm động tác rồi cho học sinh thực hiệnGV ▼0 0 0 0 00 0 0 00 0 0 0 0 - Học sinh quan sát thực hiện động tác - giáo viên cho học sinh tập luyện 2 đến 3 lần, sau đó chia nhóm tập luyện bài thể dục - GV quan sát sửa sai cho học sinh0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0GV ▼0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 - GV nhắc kĩ thuật động tác cho học sinh thực hiện 0 0 0 0 0 ----------------- X0 0 0 0 0 ----------------- X0 0 0 0 0 ----------------- X **∆ GV** - Giáo viên giới thiệu trò chơi- Cho học sinh chơi thử- Cho học sinh chơi thật- Học sinh tham gia trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên.GV ▼0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***