**Tiết 8** :**BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN.**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Bài thể dục : Ôn từ nhịp 1 - 25 . 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 " Chạy tốc độ cao". Xuất phát cao chạy nhanh 30m - 60m.

- Chạy bền: Cách chạy vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy.

b) Về kĩ năng. - Thực hiện tương đối tốt các động tác đó học, thực hiện đúng đều đẹp đúng yêu cầu

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ. Biết chơi trò chơi " chạy tốc độ cao". Thực hiện khá tốt tư thế xuất phát cao chạy nhanh 30m- 60m.

- Nắm và biết cách chạy khi gặp một số chướng ngại vật trên đường chạy.

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 cờ nhỏ, 1 cũi, 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 - Giảng Dạy** |
| **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 TD***? Em hãy thực hiện lại bài thể dục từ nhịp 1-25 trong bài TDPTC?Ôn các động tác 1 - 25 đối với cả nam và nữ.***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 tốc độ cao ".******\* Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m******3. Chạy bền:*****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 82 x 8**30'**10'12'3 lần3 lần3 lần8'**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 nội dung tập . - Cho học sinh luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV, GV hô cho học sinh 2 lần sau đó học sinh tập luyện dưới sự chỉ đạo của cán sự tổ.0000000 00000000000000 0000000 GV ▼ 0000000 0000000 0000000 0000000- 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** 0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- GV phổ biến và hướng dẫn cách chơi.- HS chơi thử trước sau đó thi đua giữa các tổ- 4 hàng dọc số người bằng nhau.- GV tổ chức chơi cho học sinh. - GV nhắc lại kỹ thuật và thị phạm động tác - GV cho HS chạy lần lượt theo tổ của mình..- Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh.**▼ GV** 0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X0 0 0 ------------------- X- GV giảng giải cho học sinh .- Học sinh chú ý nghe để nắm bắt được kiến thức- 4 hàng ngang.- Học sinh thả lỏng theo giỏo viờn.- Tuyên dương những em học tốt.- Ôn các động tác bổ trợ- Các động tác bài thể dục. |