**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 8  2 x 8  2 x 8  2 x 8  **30'**  10'  12'  3 lần  3 lần  3 lần  8'  **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 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 0000000  0000000 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 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 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 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 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. |