**Tiết 19** : **CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức

- Chạy ngắn : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn). Tập hoàn chỉnh kĩ thuật Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích và đánh đích.

- Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

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.

- Chạy đúng kỹ thuật, đủ cự ly.

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 trỡnh 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.  + ép dây chằng ngang, dọc .  + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.  **B. Phần cơ bản:**  ***1. Chạy ngắn:***  - Ôn 1 số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh.  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy gót chân chạm mông  \* luyện tập hoàn chỉnh Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quóng- 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.  ***2. Chạy bền:***  - Chạy trên địa hình tự nhiên cự ly :  500m đối với nam và 400m đối với nữ.  ***\* Củng cố bài giảng:***  - Kỹ thuật "Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng- về đích và cách đánh đích.  - Chạy đều đứng lại.  **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  **30’**  20’  5'  3'  **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  - Chia về các tổ luyện tập dưới sự chỉ đạo của cán sự tổ.  - GV quan sát sửa sai cho từng tổ  - 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 quan sát sửa sai cho từng học.  **GV**  **▼**  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  0 0 0 ------------------- X  - GV nhắc lại nội dung ụn tập .  - GV nhắc lại kỹ thuật cho học sinh  - GV cho HS tập luyện dưới sự điều khiển của cỏn sự.  - Mỗi đợt thực hiện 2 em.  - GV quan sát chung sửa sai cho HS  - Học sinh thực hiện 2 em 1 đợt  - GV quan sát sửa sai cho từng học sinh.  - Học sinh chạy theo một hàng dọc  - GV đôn đốc nhắc nhở, động viên học sinh.    0 0 0 0  0 0 0 0  - Gọi 2-> 4 em lên thực hiện.  - Học sinh khác 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:***

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