**Tiết 26**: **ĐÁ CẦU -CHẠY BỀN**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức. - Đá cầu : Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, Kĩ thuật di chuyển. Học: Đỡ cầu bằng ngực.

- Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.

b) Về kĩ năng. - Thực hiện được tâng cầu bằng ngực, bằng má trong bàn chân và các kĩ thuật di chuyển. Nắm và thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.

- 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. - GV chuẩn bị cầu.

***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.***  ***- kiểm tra trang phục tình hình sức khoẻ của hs.***  ***2- GV phổ biến nội dung bài học.***  ***3- Khởi động:***  - Khởi động chung: 8 đt td phát triển chung.  - Khởi động chuyên môn:  + Xoay các khớp cổ tay, cổ chõn, vai, hông.  + ép dây chằng ngang, dọc .  + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.  **B. Phần cơ bản.**  ***1. Đá cầu* .**  Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, Kĩ thuật di chuyển.  + Di chuyển ngang, dọc, chéo.  **-** Học: Đỡ cầu bằng ngực.    ***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 di chuyển, đỡ cầu bằng ngực  **C. Phần kết thúc.**  - Học sinh thả lỏng.  - Nhận xét giờ học.  - Hướng dẫn học sinh ôn bài ở nhà | **10’**  5'-7'  2 X 8  2 X 8  2 X 8  **30’**  7'  3'  **5’** | - 4 hàng dọc cán sự điều khiển.  - Cỏn sự báo cáo, số hs kiến tập.  - GV nói ngắn gọn đủ ý.  GV  ▼  0 0 0 0 0  0 0 0 0  0 0 0 0 0  \* Gv phổ biến nội dung tập .  - GV thị phạm lại động tác cho học sinh .  - HS thực hiện dưới sự chỉ đạo của GV.  - GV quan sát sửa sai cho từng tổ.  0000000 0000000  0000000 0000000  GV ▼  0000000 0000000  0000000 0000000  \* GV thị phạm và phân tích động tác cho học sinh xem  - HS thực hiện dưới sự chỉ đạo của GV.  - HS chia tổ tập luyện.  - GV quan sát chung và sửa sai.  \* 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 tự thả lỏng.  - Tuyên dương những em học tốt.  - Kỹ thuật di chuyển, đỡ cầu bằng ngực  - Chạy bền |

***5. Rút kinh nghiệm giờ dạy:***

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