**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 82 X 82 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 00 0 0 00 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 00000000000000 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:***

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