***. Tiết:2***

***Ngày giảng: 2013.***

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH – CHẠY BỀN.**

**- ĐHĐN:** Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau.

**- Chạy nhanh:** chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi chạy gót chạm mông.

**- Chạy bền:** chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hện tượng thở dốc, cách khắc phục một số động tác thư giãn thả lỏng.

**A- MỤC TIÊU:**

**- Kiến thức :**

+ Biết các khẩu lệnh và thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng, và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau.

+ Biết cách thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi chạy gót chạm mông.

+ Biết các hiện tượng thở dốc, cách khắc phục một số động tác thư giãn thả lỏng.

**- Kỹ năng: +** Thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng, và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau .

+ Thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi chạy gót chạm mông.

+ Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hện tượng thở dốc, cách khắc phục một số động tác thư giãn thả lỏng.

**- Thái độ:** Nhằm phát triển cân đối, rèn luyện tư thế tác phong, khả năng phối hợp động tác.

**B.Phư­ơng pháp**

- Phư­ơng pháp trực quan, các phư­ơng pháp tập luyện.

**C. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Phương tiện**: Giáo án, tài lyệu tham khảo, đường chạy

**D- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Đ Lượng** | | **Phương pháp tổ chức tập luyện** |
| **TG** | **SL** |
| **I. PHẦN CHUẨN BỊ.**  **1. Nhận lớp:**  - GV nhận lớp kiểm tra sĩ số HS.  - Phổ biến nhiệm vụ yêu cầu bài học.  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên 200m.  - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân hông, vai, gối.  -ép ngang, ép dọc  -Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi gót chạm mông.  **3. Kiểm tra bài cũ**: Nêu một số quy định trong giờ học. | 7’ | 2 x 8N | ĐH nhận lớp  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  - Lớp trưởng chấn chỉnh hàng ngũ báo cáo sĩ số với GV.  - GV phổ biến ngắn gọn.  - GV điều khiển HS khởi động.  x x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  Học sinh trả lời  Giáo viên nhận sét cho điểm |
| **II. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Đội hình đội ngũ:**  - Ôn tập hợp hàng dọc: Khẩu lệnh: *"Thành 1 (2,3 hàng dọc.. tập hợp ".*  - Dóng hàng: Khẩu lệnh:  "Nhìn trước . thẳng !".  - Điểm số: Khẩu lệnh: *"Từng tổ (hoặc cả lớp), từ 1 đến hết… điểm số !".*  - Đứng nghiêm, đứng nghỉ: Khẩu lệnh: *"Nghiêm !"; "Nghỉ !".*  - Quay trái, quay phải, đằng sau:  Khẩu lệnh: *"Bên trái (hoặc bên phải, đằng sau) … quay !".*  **2. Chạy nhanh:**  - Trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật.  **+** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  **3. Chạy bền:**  - Chạy trên địa hình tự nhiên,  - Giới thiệu hện tượng thở dốc, cách khắc phục một số động tác thư giãn thả lỏng. | 33’ | 2l  3l  1l | - GV phân tích, lấy HS làm mẫu động tác 1 - 2 lần cho HS quan sát.  - Chia lớp theo tổ tập luyện, mỗi tổ có 1 chi huy.  ∆ ∆  x x x x  x x x x  x x x x  ▲  x x x x  x x x x  x x x x  ∆ ∆  - GV quan sát, uốn nắn và sửa sai động tác cho HS.  x x x x x  x x x x  ▲  - GV phổ biến luật chơi và điều khiển trò chơi theo tổ tập luyện. |
| **III. PHẦN KẾT THÚC.**  **1. Thả lỏng**: Một số động tác làm thư duỗi cơ bắp.  **2. Nhận xét**: Kết quả tập luyện, ý thức học tập của HS.  **3. Củng cố**: Nhắc lại ngắn gọn các nội dung vừa học.  - Giao bài tập về nhà: Ôn ĐHĐN | 5’ | 1l | - HS thả lỏng tích cực.    - GV nhận xét ngắn gọn.  ĐH xuống lớp  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲ |

**E. RÚT KINH NGHIỆM.**

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