***. 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 lớpx x x x x x xx 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 lờiGiáo 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’ | 2l3l1l | - 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 xx x x xx x x x▲x x x xx x x xx 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 lớpx x x x x x x x x x x x x x ▲ |

**E. RÚT KINH NGHIỆM.**

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