***Ngày soạn: Tiết:3***

***Ngày giảng:***

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH .**

**- 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:** Trò chơi *"Chạy tiếp sức", "Chạy tiếp sức chuyển vật".*

**- Chạy bền:** Trò chơi *"Người thứ 3".*

**A- MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức :**

- Hiểu được khẩu lệnh và thực hiện đúng, đều, đẹp các nội dung đã học.

- Biết các khẩu lệnh và thực hiện tương đối đúng một số kỹ năng mới học.

- Nắm và thực hiện được một số trò chơi, tập luyện tích cực đảm bảo an toàn.

**2. Kỹ năng**

-Hình thành kỹ năng nói trước đám đông, và một số ký năng tập luyện

**3. Thái độ**:Rèn luyện các tố chất vận động.

**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. | 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  ▲  - GV phổ biến luật chơi và điều khiển trò chơi theo tổ . |
| **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.**

**....................................................................................................................................................**

Ngày soạn: Tiết : 4

Ngày giảng:

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

**A- Mục tiêu:**

**- Kiến thức**

- Biết thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật,các khẩu lệnh và thực hiện tương đối đúng một số kỹ năng mới học, biết phân phối sức trong chạy bền

**- Kỹ năng** - Thực hiện được một số động tác bổ trợ kỹ thuật,các khẩu lệnh và thực hiện tương đối đúng một số kỹ năng mới học, biết phân phối sức trong chạy bền

**- thái độ**

- Rèn luyện cho HS tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và góp phần hình thành nhân cách.

**B.Phư­ơng pháp :**

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

**C- Địa điểm phương tiện**

- G/V: Sân thể dục, còi, vạch xuất phát, tranh minh hoạ.

- H/S :trang phục, thể lực.

**D. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Đ. Lượng** | | **Phương pháp tổ chức tập luyện** |
| **TG** | **SL** |
| **A. 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, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông  **3. Kiểm tra bài cũ:**  ? học sinh thực hiện đông tác nâng cao đùi. | 5’ | 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  ▲  - giáo viên nhận xét đánh giá |
| **B. PHẦN CƠ BẢN.**  **1. Đội hình đội ngũ:**  - Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, đằng sau quay.  - Học: Biến đổi đội hình: 0 - 2 - 4.  Khẩu lệnh: *“Từ trái qua phải, theo chu kỳ 0-2-4…Điểm số”*  *"Theo số đã điểm ..bước".*  **2. Chạy nhanh:**  - Ôn một số động bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  - Ôn trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật.  **3. Chạy bền:**  - Học phân phối sức khi chạy: Khi chạy cứ 3 - 4 bước chạy thực hiện một chu kỳ thở, thở ra bằng mồm và hít vào bằng mũi. | 15’  10’  10’ | 2l  2l  2l  3l  1l | - GV chia lớp theo tổ tập luyện.    x x x x ∆ x x x x  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, nhắc nhở, uốn nắn các tư thế cho HS.  - Gọi 8 HS lên làm mẫu GV vừa hướng dẫn làm mẫu vừa phân tích cho HS dễ tiếp thu.  x x x x x x  2 2  4 4  - GV tổ chức, điều khiển cho HS thực hiện.  x x x x x  x x x x x  ▲  - HS tập luyện nghiêm túc tích cực.  - GV phổ biến luật chơi và điều khiển trò chơi theo tổ tập luyện.  - GV phân tích, hướng dẫn cho HS tập luyện.  - HS tập luyện nghiêm túc. |
| **C. 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 nội dung chạy ngắn chạy bền.  - Giao bài tập về nhà:Tập luyện chạy bền. | 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.**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………