Ngày soạn: 09/09/2023

Ngày dạy: 13/09/2023

**Tiết 3: CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Biết cách thực hiện trò chơi chạy đuổi, một số động tác bổ trợ ngồi mặt hướng chạy xuất phát, vai hướng chạy-

xuất phát, lưng hướng chạy-xuất phát,tư thế sẵn sàng-xuất phát, xuất phát cao, xuất phát thấp

- Học sinh biết thực hiện một số động tác bổ trợ, một số trò chơi phát triển sức bền, hiện tượng cực điểm và cách khắc

Phục

b. Kỉ năng: - Thực hiện cơ bản đúng trò chơi chạy đuổi phát triển sức nhanh, mặt hướng chạy- xuất phát, vai hướng chạy -

xuất phát, lưng hướng chạy-xuất phát, tư thế sẵn sàng xuất phát.

- Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ và trò chơi phát triển sức bền, hiện tượng cực điểm và cách khắc

Phục

c. Thái độ: - Có ý thức, đạo đức tập trung cao trong tập luyện, rèn luyện sức nhanh, sức bền.

**2. Địa điểm phương tiện:**

- Sân trường THCS Bình An Thịnh.

- Bàn đạp, đồng hồ bấm giây.

**3. Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | THỜI GIAN KHỐI LƯỢNG | | **YÊU CẦU CHỈ DẪN KỸ THUẬT** | **BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH** |
| **M**  **Ở**  **Đ**  **Ầ**  **U** | **1- Nhận lớp:**  - Phổ biến nội dung  - Khởi động chung  - Khởi động chuyên môn  - Bài cũ: GV học sinh thực hiện KT xuất phát thấp. | 10’ | 4 x 8 nhịp  2 x 8 nhịp  2 em | + Lớp trưởng tập trung lớp báo cáo sĩ số  + Tập bài thể dục tay không 6 động tác.  + Xoay kỹ các khớp cổ tay, cổ chân, chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, ép dây chằng ngang dọc.  - Học sinh thực hiện đúng yêu cầu | Đội hình khởi động  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  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |
| **C**  **Ơ**  **B**  **Ả**  **N** | **2 - Bài mới:**  - CHẠY NGẮN.  - Ôn trò chơi “Chạy đuổi”, ngồi mặt hướng chạy - xuất phát, tư thế sẵn sàng xuất phát.  - CHẠY BỀN:  Trò chơi phát triển sức bền, hiện tượng cực điểm và cách khắc phục  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  4 lần  4 lần  4 lần  2 lần  2 | - Giáo viên cho học sinh thực hiện trò chơi “Chạy đuổi” yêu cầu học sinh chơi đúng nội dung,chơi đúng luật.  - Giáo viên cho học sinh ôn lại một số động tác bổ trợ sức nhanh, giới thiệu và làm mẫu Tư thế sẵn sàng xuất phát, xuất phát cao, xuất phát thấp  -Trọng lượng cơ thể dồn lên 5 điểm tựa: hai mũi chân, đầu gối chân sau và hai bàn tay, vai hơi nhô về phía trước...  - Giáo viên giới thiệu một số động tác hồi tĩnh:  +Vừa đi vừa giang ngang tay, hít vào bằng mũi, buông tay xuống, thở ra bằng miệng, thả lỏng các khớp.  +Đứng dạng hai chân, hai tay nắm bắp đùi rung lắc. | Đôị hình chạy ngắn    X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    Đội hình chạy bền |
| **KẾT**  **THÚC** | **3- Xuống lớp:**  - Thả lỏng  - Nhận xét giờ học  - Dặn dò | 5’ |  | - Học sinh thả lỏng các khớp toàn thân  - Tuyên dương những em có ý thức kỷ luật tốt, nhắc nhở những em chưa có ý thức tổ chức.  - Về nhà các em cố gắng tự tập luyện thêm chạy ngắn, chạy bền . | 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  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |

Ngày soạn: 09/09/2023

Ngày dạy: 15/09/2023

**Tiết 4: CHẠY NGẮN- CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức:- Học sinh biết cách ôn lại chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, mặt hướng chạy, vai hướng chạy,

lưng hướng chạy-xuất phát, xuất phát cao-chạy nhanh.

- Học sinh biết thực hiện một số động tác bổ trợ, một số trò chơi phát triển sức bền.

b. Kỉ năng: - Học sinh thực hiện thành thạo chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, mặt hướng chạy- xuất phát, vai

hướng chạy-xuất phát, lưng hướng chạy-xuất phát.

- Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ và trò chơi phát triển sức bền

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác trong tập luyện nâng cao thành tích chạy ngắn.

**2. Địa điểm phương tiện:**

- Sân trường THCS Bình Thịnh.

- Tranh ảnh,bàn đạp, đồng hồ bấm giây, còi.

**3. Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | THỜI GIAN KHỐI LƯỢNG | | **YÊU CẦU CHỈ DẪN KỸ THUẬT** | **BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH** |
| **M**  **Ở**  **Đ**  **Ầ**  **U** | **1- Nhận lớp**:  - Phổ biến nội dung  - Khởi động chung  - Khởi động chuyên môn  - Bài cũ: GV gọi học sinh thực hiện KT Chạy lao | 10’ | 4 x 8 nhịp  2 x 8 nhịp  2 em | + Lớp trưởng tập trung lớp báo cáo sĩ số  + Tập bài thể dục tay không 6 động tác.  + Xoay kỹ các khớp cổ tay, cổ chân, chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, ép dây chằng ngang dọc.  - Học sinh thực hiện đúng yêu cầu | Đội hình khởi động  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  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |
| **C**  **Ơ**  **B**  **Ả**  **N** | **2- Bài mới**:  - CHẠY NGẮN.  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ, tư thế sẵn sàng xuất phát, ngồi mặt hướng chạy –xuất phát; Trò chơi    -CHẠY BỀN: Trò chơi phát triển sức bền  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  3 lần  4 lần  4 lần  2 lần    2 | - Giáo viên làm mẫu 1 đến 2 lần, cho học sinh xem tranh ảnh, sau đó hướng dẫn học sinh thực hiện theo.  - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số tư thế xuất phát.  - Tần số bước chạy nhanh dần, chạy lặp lại .  - Giáo viên giới thiệu kỹ thuật tại chổ đánh tay.  - Giáo viên hướng dẫn học sinh tại chổ động tác đánh tay, sau đó quan sát học sinh tập và sữa sai cho những em tập chưa đúng, đang còn yếu.  -Chạy vòng quanh sân trường phân phối đều sức trong khi chạy | GvX  Đội hình chạy ngắn  X X X X X X X  X X X X X X X |
| **KẾT**  **THÚC** | **3- Xuống lớp:**  - Thả lỏng  - Nhận xét giờ học  - Dặn dò | 5’ |  | - Học sinh thả lỏng các khớp toàn thân  - Tuyên dương những em có ý thức kỷ luật tốt, nhắc nhở những em chưa có ý thức tổ chức.  - Về nhà các em cố gắng tự tập luyện thêm bài tập chạy ngắn . | 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  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |