Ngày soạn: 16/09/2023

Ngày dạy: 21/09/2023

**Tiết 5: CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp

sau, xuất phát cao-chạy nhanh, chạy với tốc độ nhanh tối đa.

- Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên, nhận biết hiện tượng choáng ngất trong chạy bền.

b. Kỉ năng: - Học sinh thực hiện thành thạo một số động tác bổ trợ chạy ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp

sau, xuất phát cao-chạy nhanh, cần chạy với tốc độ tối đa.

- Học sinh vận dụng kiến thức vào trong chạy bền, biết cách khắc phục hiện tượng choáng ngất trong tập luyện

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác 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 gọi học sinh thực hiện KT Chạy ngắn | 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 chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao -chạy nhanh.  - CHẠY BỀN:  Giới thiệu hiện tượng chuột rút, choáng, ngất và cách khắc phục  - Cũng cố: | 30’ | 2 lần  5 lần  5 lần  5 lần  4 lần    4 V  2 | - Giáo viên giới thiệu chi tiết các động tác khó trong kỉ thuật xuất phát cao.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn sữa sai cho các em đang còn yếu.  - Giáo viên phân nhóm hợp lí để tập luyện.    - Giáo viên cho học sinh ôn lại các kỉ thuật chạy bổ trợ lặp lại nhiều lần và chú ý sữa sai  - Giáo viên giải thích hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục(khi bị choáng ngất đưa học sinh nằm ở chổ thoáng mát, lấy khăn ướt đặt lên trán…) | GV phân nhóm tập luyện  -Nam: học chạy nhanh  - Nữ: Bài thể dục phát triển    X X 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 thể dục. | 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: 16/09/2023

Ngày dạy: 22/09/2023

**Tiết 6: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

.

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh nhận biết được các nhịp điệu động tác bài thể dục phát triển chung học mới từ nhịp 1-10 nam, nữ

.

- Học sinh biết cách ôn tập lại một số bài tập bổ trợ chạy ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau,

xuất phát-chạy nhanh chạy 60-80m, trò chơi phát triển sức nhanh.

b. Kỉ năng: - Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-10 nam, nữ , bước đầu thực hiện

được bài thể dục phát triển chung từ nhịp.

- Học sinh thực hiện thành thạo một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy

Đạp sau, xuất phát-chạy nhanh, chạy 60-80m, trò chơi.

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác trong tập luyện khéo léo mềm dẻo, 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 gọi học sinh thực hiện 10 động tác TD | 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:**  - BÀI THỂ DỤC:  +Ôn : Nam: 1 đến 10  Nữ: 1 đến 10  - CHẠY NGẮN.  +Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  +Học: Xuất phát-chạy nhanh.  + trò chơi: phát triển sức nhanh  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  5 lần  4 lần  5 lần  2 lần    6 lần  2 | - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại bài thể dục nhịp 1-10 nam, 1-10của nữ.  - Giáo viên làm mẫu các động tác mới học sinh quan sát thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh nam thực hiện bài thể dục phát triển chung nam  - Giáo viên phân nhóm tập luyện hợp lí, quan sát sửa sai học sinh còn yếu  - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn.  - Giáo viên cho học sinh tăng dần khối lượng, độ dài cự li chạy, chạy với tốc độ tối đa60-80m  - Học sinh thực hiện trò chơi theo sự hướng dẫn của giáo viên. | Đội hình tập bài thể dục      GV phân nhóm tập luyện  -Nam: học chạy nhanh  -Nữ: Bài thể dục phát triển  Đội hình tập luyện chạy bước nhỏ, nâng cao dùi, chạy đạp sau, xuất phát cao  X X 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 thể dục, 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 |