Ngày soạn: 08/10/2023

Ngày dạy: 10/10/2023

**Tiết 11: BÀI THỂ DỤC- CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh biết ôn luyện nhịp điệu các động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-26 nam, 1-29 nữ;

học mới từ nhịp 30-35 nữ, từ nhịp 27-36 nam.

- Học sinh biết cách ôn tập lại một số động tác bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy

đạp sau, chạy biến tốc, xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quảng. cự li 50m. Giới thiệu một số điểm cơ bản

luật điền kinh chạy cự li ngắn.

- Học sinh biết chạy bền trên địa hình tự nhiên.

b. Kỉ năng: - Thực hiện thành thạo các nhịp điệu động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-26 nam, nhịp 1-29 nữ,

bước đầu thực hiện được từ nhịp 30-35 nữ, từ nhịp 27-36 nam .

- Học sinh thực hiện thành thạo kỉ năng một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau,

Chạy nâng cao đùi, chạy biến tốc, xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m). Học sinh nắm được

Một số nội dung điểm cơ bản luật điền kinh chạy cự li ngắn.

- Học sinh vận dụng kiến thức thành thạo vào kỉ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác trong rèn luyện khéo léo, 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 động tác bài 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 động tác | 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 26, Nữ:1 đến 29  + Học: 30-35 nữ; 27-36 nam  - CHẠY NGẮN.  +Ôn bài tập phát triển sức nhanh chaỵ bước nhỏ, đạp sau. Xuất phát chay lao- giữa quảng 50m. giới thiệu luật điền kinh chạy ngắn  - CHẠY BỀN:  Chạy trên địa hình tự nhiên  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần    4 lần  4 lần  4 lần    4 làn    4V  2 | - Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-26 nam, từ nhịp 1-29 nữ.  - Giáo viên giới thiệu chi tiết các động tác mới. Làm mẫu động tác học sinh quan sát sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.  -Học sinh tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.  - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại một số động tác bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn.  - Học sinh ôn tập kỉ thuật xuất phát-chạy lao phối kết hợp chạy giữa quảng.  - Giáo viên giới thiệu một số điểm cơ bản luật điền kinh chạy cự li ngắn yêu cầu học sinh nắm vững  - Học sinh chạy bền vòng quanh sân trường phối hợp thở đều trong khi chạy. | X X X X X X X X  GV phân nhóm tập luyện.  Gv hướng dẫn HS thực hiện theo,  HS thực hiện nghiêm túc |
| **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 |

Ngày soạn: 08/10/2023

Ngày dạy: 12/10/2023

**Tiết 12: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh biết ôn luyện nhịp điệu các động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-36 nam, 1-35 nữ;

học mới từ nhịp 36-45 nữ.

- Học sinh biết cách ôn tập lại một số động tác bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy

Đạp sau, chạy biến tốc, xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quảng cự li 60m.

b. Kỉ năng: - Thực hiện thành thạo các nhịp điệu động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-36 nam, nhịp 1-35 nữ,

bước đầu thực hiện được từ nhịp 36-45 nữ .

- Học sinh thực hiện thành thạo kỉ năng một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau,

Chạy nâng cao đùi, chạy biến tốc, xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 60m)

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác trong 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 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 nội dung kỉ thuật | 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 36  Nữ: 1 đến 35  +Học: Nữ: 36 đến 45  - CHẠY NGẮN.  +Luyện tập: Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, Xuất phát thấp-Chạy lao- chạy giữa quảng (60m)  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  5 lần  4 lần  5 lần  4 lần    2 | - Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập lại bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-36 nam, từ nhịp 1-35 nữ.  - Giáo viên giới thiệu làm mẫu động tác từ nhịp 36-45 của nữ, sau đs hướng dẫn học sinh thực hiện.  - Giáo viên phân chia nhóm nam, nữ tập luyện.  - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại một số động tác bổ trợ kỉ thuật chạy cự li ngắn, thực hiện kỉ thuật xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quảng.  - Giáo viên cần quan sát những học sinh còn yếu để sữa sai cho những em như chưa nâng được mông, chưa lao người về trước, đạp chân chưa mạnh. | X X X X X X X X  GV phân nhóm tập luyện. |
| **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 kỉ thuật xuất phát thấp 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  Giáo Viên |