## Ngày soạn: ................................. Tiết 1

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

**( Mục 1 )**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**: Học sinh biết khái niệm, phân loại sức nhanh. Phân biệt được một số hình thức biểu hiện về sức nhanh

**2. Kĩ năng:** Có hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản. Biết vận dụng tự tập hằng ngày

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, nhanh nhẹn, kỷ luật.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Giáo án, sách thể dục

**2. HS**: Vở ghi

**III. Phương pháp**: Phân tích, giải thích, lấy VD

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Phương pháp – Tổ chức*** |
| **A/ Phần mở đầu 4 – 5’:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày............Lớp……SS………............  Ngày............Lớp…....SS………............  **2.** GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học.  **B/ Phần cơ bản 30 – 35’:**  **1. Một số hiểu biết cần thiết.**  - Sức nhanh: Là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian nhanh nhất.  Phản ứng nhanh  - Sức nhanh: Tần số động tác nhanh  Thực hiện động tác đơn nhanh.  + Phản ứng nhanh: VD khi nghe thấy tín hiệu dừng, dừng lại ngay hoặc đang chạy có tín hiệu thì chạy ngược lại ngay chiều vừa chạy vv...  + Tần số động tác: VD số lần bước chạy trong 1s, số lần bước đi bộ trong 1 phút, số lần tâng cầu hay nhảy dây trong 15s, 20s, 30s.  + Thực hiện động tác đơn nhanh: VD trong môn đấu võ, đấu kiếm... xuất đòn nhanhkhi đối phương ra đòn tấn công nhanh.  Ngoài ra sức nhanh trong chạy 100m hay chạy cự li ngắn với HS phổ thông còn liên quan đến:  - Sức mạnh tốc độ: VD đạp chân vào bàn đạp sau xuất phát  - Sức bền tốc độ: VD khi gắng sức chạy 10- 20m cuối trước khi đến đích.    **2. Củng cố**: - Củng cố nội dung bài  **C/ Phần kết thúc: 4 -5’**  **1. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, Gv nhận xét ý thức của HS tiếp thu bài.  **2. BTVN**: Hướng dẫn về nhà và chuẩn bị trang phục giờ sau học thực hành. | - Cán sự báo cáo sĩ số  - GV nhận lớp và phổ biến gọn rõ nội dung, yêu cầu bài học.  - GV nêu một số hiểu biết cần thiết về sứcn nhanh  ? Sức nhanh là gì ? Sức nhanh được biểu hiện ở những hình thức nào?  ? Em hãy lấy VD về phản ứng nhanh.  ? Em hãy lấy VD về tần số động tác nhanh.  ? Em hãy lấy VD về động tác đơn nhanh.  ? Em hãy lấy VD về sức mạnh tốc độ.  ? Em hãy lấy VD về sức bền tốc độ.  ( GV cùng HS phân tích các VD )  - GV nhấn mạnh nội dung cơ bản( có thể áp dụng câu hỏi).  .  - Nhắc HS ôn kỹ nội dung bài, chuẩn bị cho giờ sau. |

**V. Rút kinhnghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: ........................... **Tiết 2**

**- BÀI TD: HỌC TỪ NHỊP 1- 8( NAM VÀ NỮ)**

**- CHẠY NGẮN: ÔN CHẠY BƯỚC NHỎ, CHẠY NÂNG CAO ĐÙI, CHẠY ĐẠP SAU, MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH. HỌC KHÁI NIỆM VỀ CHẠY CỰ LI NGẮN.**

**I. Mục tiêu :**

**1. Kiến thức:** HS thực hiện bài TD từ nhịp 1- 8 ; Chạy ngắn ôn nội dung chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, nắm khái niệm chạy cự li ngắn

**2. Kĩ năng:** - Thực hiện được tương đối chính xác bài TD từ nhịp 1- 8.

- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi, nắm được khái niệm chạy cự li ngắn.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Giáo án, nội dung bài

**2. HS**: Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, thực hành, nhóm

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp tổ chức*** |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A / Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS……….........  Ngày……...Lớp……SS……….........  - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học, nắm tình hình sức khoẻ HS  **2. Khởi động**:  - Chạy nhẹ nhàng theo 1 vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kỹ các khớp: Cổ, hông, chân,tay.  - Ép ngang, ép dọc.  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: sức nhanh là gì? Nêu các phản ứng .  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD**:  - Học từ nhịp 1- 8:  + Cả lớp cùng tập  + Luyện tập theo tổ, nhóm  ***\* Củng cố****:* Cho 1 tổ thực hiện 8 nhịp  **2. Chạy ngắn:**  - Ôn các ĐT :  + Chạy bước nhỏ :5m.  +Chạy nâng cao đùi:10m.  +Chạy đạp sau: 15m  - Trò chơi: “ Lò cò tiếp sức”  - Học khái niệm chạy cự li ngắn  ***\* Củng cố:*** cho 3 HS thực hiện ĐT bổ trợ  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: Rũ cơ bắp, cúi người thả lỏng hít thở sâu.  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: Ôn bàiTD từ nhịp 1- 8  Ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp** | 1 vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx20m  4-6lần  2 l  2 l  2 l  2 l | **8-10'**  **28- 30’**  (10-15’)  (10- 15’)  **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số  ĐHNL  **X X X X X X X X X**  **X X X XX X X X XXX**  **X X X X X X X X X X**  **X**  - Cán sự lớp cho lớp khởi động, GV theo dõi đôn đốc  ĐH khởi động  **X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**  - HS và GV nhận xét đánh giá.  - CS điều khiển  - Gv quan sát sửa sai cho HS  -Tổ trưởng điều khiển; Gv quan sát sửa sai cho từng tổ.  - HS và GV nhận xét  - Thực hiện theo đợt 4-5 HS  - GV quan sát sửa sai cho HS nếu có.  - GV tổ chức hướng dẫn HS thực hiện  - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi  + Chú ý tích cực, kỷ luật, an toàn.  - GV nêu một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng, rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  **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 XX X X X**  **X**  - GV hô “giải tán” HS hô “khoẻ” |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: ................................ **Tiết 3**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 8**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT: CHẠY BƯỚC NHỎ, CHẠY NÂNG CAO ĐÙI, CHẠY ĐẠP SAU, TRÒ CHƠI “LÒ CÒ TIẾP SỨC”.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY DÍCH DẮC TIẾP SỨC, MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** HS ôn bài TD từ nhịp 1- 8 ; Chạy ngắn ôn nội dung chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi. Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy

**2. Kĩ năng:** -Thực hiện được tương đối chính xác bài TD từ nhịp 1- 8.

- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi

- Biết cách hồi tĩnh sau khi chạy

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Giáo án, nội dung bài

**2. HS**: Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, thực hành, nhóm, trò chơi

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp tổ chức*** |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A / Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS……….........  Ngày……...Lớp……SS……….........  - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học, nắm tình hình sức khoẻ HS  **2. Khởi động**:  - Chạy nhẹ nhàng theo 1 vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kỹ các khớp: Cổ, hông, chân,tay.  - Ép ngang, ép dọc.  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 8 đã học.  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD**:  - Ôn tập từ nhịp 1- 8:  + Cả lớp cùng tập  + Luyện tập theo tổ, nhóm  ***\* Củng cố****:* Cho 1 tổ thực hiện 8 nhịp  **2. Chạy ngắn:**  - Ôn các ĐT đã học ở tiết 2:.  + Chạy bước nhỏ :5m.  +Chạy nâng cao đùi:10m.  +Chạy đạp sau: 15m  - Trò chơi: “ Lò cò tiếp sức”  ***\* Củng cố:*** cho 3 HS thực hiện ĐT bổ trợ  **3. Chạy bền:**  - " Chạy dích dắc tiếp sức"  - Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: Rũ cơ bắp, cúi người thả lỏng hít thở sâu.  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: Ôn bàiTD từ nhịp 1- 8  Ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp** | 1 vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx20m  4-6lần  2 l  2 l  2 l  2 l | **8-10'**  **28- 30’**  (10-12’)  (10- 12’)  (5-6’)  **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số  ĐHNL  **X X X X X X X X X**  **X X X XX X X X XXX**  **X X X X X X X X X X**  **X**  - Cán sự lớp cho lớp khởi động, GV theo dõi đôn đốc  ĐH khởi động  **X X X X X X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**  - HS và GV nhận xét đánh giá.  - CS điều khiển  - Gv quan sát sửa sai cho HS  -Tổ trưởng điều khiển; Gv quan sát sửa sai cho từng tổ.  - HS và GV nhận xét  - Thực hiện theo đợt 4-5 HS  - GV quan sát sửa sai cho HS nếu có.  - GV tổ chức hướng dẫn HS thực hiện  - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi  + Chú ý tích cực, kỷ luật, an toàn.  - GV nêu một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng, rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  **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 XX X X X**  **X**  - GV hô “giải tán” HS hô “khoẻ” |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ..................................................................................

Ngày soạn: ................................. **Tiết 4**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 8; HỌC TỪ NHỊP 9- 17**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH “CHẠY TIẾP SỨC”.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** HS ôn bài TD từ nhịp 1- 8; học từ nhịp 9- 17. Chạy ngắn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi phát triển SN

**2. Kĩ năng:** +Thực hiện được tương đối chính xác bài TD từ nhịp 1- 8. Biết cách thực hiện các động tác từ 9-17

+Thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Giáo án, nội dung bài

**2. HS**: Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**: Làm mẫu, phân tích, thực hành, nhóm, trò chơi

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS………..  Ngày……...Lớp……SS……….....  - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học, nắm tình hình sức khoẻ HS  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo 1 vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kỹ các khớp: Cổ, hông, chân,tay.  - Ép ngang, ép dọc.  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện KT bổ trợ chạy ngắn. Bài TD từ nhịp 1- 8  **B/ Phần cơ bản:**  **1. Bài TD:**  - Ôn 8 nhip đã học  - Học từ nhịp 9- 17  - Phối hợp từ nhịp 1-17  ***\* Củng cố:*** cho 4 HS thực hiện từ nhịp 1-17  **2. Chạy ngắn:**  - Trò chơi phát triển sức nhanh:  "Chạy tiếp sức"  - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Nâng cao kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau.  ***\*Củng cố:*** cho 2 HS thực hiện ĐT bổ trợ  **C/ Phần kết thúc**:  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: Rũ cơ bắp, cúi người thả lỏng hít thở sâu.  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: Ôn bài TD từ nhịp 1- 17  Ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp** | '  1 vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2l      4-5l  3-4l  2l  2lần | **8- 10’**  **28-30’**  (12-15’)  (12-15’)  **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số  ĐHNL  **X X X X X X X X X**  **X X X XX X X X XXX**  **X X X X X X X X X X**  **X**  - Cán sự lớp cho lớp khởi động, GV theo dõi đôn đốc  ĐH khởi động  **X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**    - HS và GV nhận xét đánh giá.  - ĐH ôn tập bài TD  **X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**  - CS điều khiển  - GV quan sát sửa sai cho HS  - GV thị phạm động tác 9-17 hướng dẫn HS thực hiện, hô cho HS tập; sửa sai cho HS.  - CS điều khiển.  - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức, hướng dẫn HS chơi trò chơi. Chú ý an toàn, kỷ luật.  - Cán sự điều khiển lớp ôn tập theo đội hình dòng nước chảy.  x x x x x  x x x x x  GV chú ý sửa sai cho HS.  - HS và GVnhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng, rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  **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 XX X X X**  **X**  - GV hô “giải tán” HS hô “khoẻ” |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: ................................ **Tiết 5**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 17**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT; TRÒ CHƠI “CHẠY ĐUỔI”, XUẤT PHÁT CAO CHẠY NHANH 30-60M.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT TIẾP SỨC, CÁCH KIỂM TRA MẠCH TRƯỚC, SAU KHI CHẠY VÀ THEO DÕI SỨC KHOẺ.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** HS ôn bài TD từ nhịp 1- 17; Chạy ngắn một số động tác bổ trợ kt, trò chơi chạy đuổi, xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. Chạy bền vượt chướng ngại vật tiếp sức, cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ.

**2. Kĩ năng:** -Thực hiện được tương đối chính xác bài TD từ nhịp 1- 8. Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi. Biết cách cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Giáo án, nội dung bài

**2. HS**: Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**: phân tích, thực hành, nhóm, trò chơi

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp tổ chức*** |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A / Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS……….........  Ngày……...Lớp……SS……….........  - GV nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học, nắm tình hình sức khoẻ HS  **2. Khởi động**:  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay các khớp: Cổ, hông, chân, tay.  - Ép ngang, ép dọc.  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: Thực hiện bài TD từ nhịp 9- 17.  **B/ Phần cơ bản:**  **1. Bài TD**:  - Ôn tập từ nhịp 1- 17  + Cả lớp cùng tập  + Luyện tập theo tổ, nhóm  ***\* Củng cố****:* Cho 1 tổ thực hiện từ nhịp 1-17  **2. Chạy ngắn:**  - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật:  + Chạy bước nhỏ :5m.  +Chạy nâng cao đùi:10m.  +Chạy đạp sau: 15m  - Trò chơi: “ Chạy đuổi”  GV tổ chức cho HS chơi trò chơi và làm trọng tài.  - Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m  ***\* Củng cố****:* cho HS thực hiện kt xuất phát cao chạy nhanh 30-60m  **3. Chạy bền:**  - Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức  - Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: Rũ cơ bắp, cúi người thả lỏng hít thở sâu.  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: Ôn bàiTD từ nhịp 1- 17  Ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp** | 1 vòng  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx20m  4-6lần  2 l  2 l  2 l  2 l | **8-10'**  **28- 30’**  (10-12’)  (11- 12’)  (5-6’)  **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số  ĐHNL  **X X X X X X X X X**  **X X X XX X X X XXX**  **X X X X X X X X X X**  **X**  - Cán sự lớp cho lớp khởi động, GV theo dõi đôn đốc  ĐH khởi động  **X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**  - GV nhận xét đánh giá. - ĐH tập bài TD  **X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X X X X X X**  **X**  - Gv quan sát sửa sai cho HS  -Tổ trưởng điều khiển nhóm; Gv quan sát sửa sai cho từng tổ.  - Thực hiện theo đợt 4-5 HS  - GV quan sát sửa sai cho HS nếu có.  - GV tổ chức hướng dẫn HS thực hiện  - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi  + Chú ý tích cực, kỷ luật, an toàn.  - GV hướng dẫn cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng, rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  **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 XX X X X**  **X**  - GV hô “giải tán” HS hô “khoẻ” |

**V. Rút kinh nghiệm** :

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn:............................... **Tiết 6**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 17; HỌC TỪ NHỊP 18- 25**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “CHẠY TỐC ĐỘ CAO”, XUẤT PHÁT CAO CHẠY NHANH 30- 60M**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Bài TD: Thực hiện các động tác từ 1-25. Chạy ngắn: các bài tập bổ trợ kĩ thuật và xuất phát cao chạy nhanh 30-60m

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng từ 1-17, thực hiện được các động tác từ 17- 25. Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, và xuất phát cao chạy nhanh 30- 60m.

**3.Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh,tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh**

**1. GV:** giáo án, còi, sân tập

**2. HS:** Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**: Phân tích, làm mẫu, ôn tập, phân nhóm

**IV. Tiến trình giờ dạy**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp -tổ chức** |  |  |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp**:  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao, đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3. Kiểm tra bài cũ**:  - Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 17.  - Xuất phát cao chạy nhanh 30m  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD:**  - Ôn từ nhịp 1-17  - Học mới từ nhịp 18- 25  + Cả lớp cùng tập  + Luyện tập theo tổ, nhóm  - LT từ nhịp 1 – 25  ***\* Củng cố***: cho 2 HS thực hiện nhịp 18- 25  **2. Chạy ngắn:**  - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật:  + Chạy bước nhỏ :5m.  +Chạy nâng cao đùi:10m.  +Chạy đạp sau: 15m  - Trò chơi " Chạy tốc độ cao "  + Chuẩn bị:- Kẻ vạch  - Vị trí cán sự  - Tập hợp HS  + GV hướng dẫn cách chơi và tổ chức cho HS chơi  - XP cao chạy nhanh 40 - 60m  *\** ***Củng cố***: cho 2 HS thực hiện KT XP cao chạy nhanh 30m  **C/ Phần kết thúc :**  **1.Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2.Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3.BTVN:** ôn ĐHĐN, ôn một số tư thế xuất phát  4**. Xuống lớp** | 1v  2lx8  2lx8  4lx8  2lần2l  3lần  3-5l  2lần  2l  2l  2l  2-3l | **8-10'**  **28-30’**  (15’)  (15')  **3- 5’** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  -HS và GV nhận xét và đánh giá  ĐH tập luyện  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  - CS điều khiển  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV thị phạm, hướng dẫn HS thực hiện. Sửa sai cho HS.  - GV tổ chức, hướng dẫn HS chơi trò chơi  - Cán sự hô khẩu lệnh lớp tập theo đội hình dòng nước chảy nhóm 2 - 3em.  x x x x  x x x x  - GV quan sát sửa sai  - HS và GV nhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |  |  |

**V. Rút kinh nghiệm:**

Ngày soạn: ................................ **Tiết 7**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 25**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI CHẠY TỐC ĐỘ CAO, XUẤT PHÁT CAO CHẠY NHANH 30- 60M.**

**- CHẠY BỀN: CÁCH VƯỢT MỘT SỐ CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG CHẠY.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Bài TD: Thực hiện các động tác từ 1-25. Chạy ngắn: các bài tập bổ trợ kĩ thuật và xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. Chạy bền cách vượt chướng ngại vật trên đường.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25, Thực hiện được các động tác bổ trợ, và xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. Chạy bền biết cách thực hiện chạy vượt qua một số chướng ngại vật trên đường chạy.

**3.Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** Thực hiện được bài TD từ nhịp 1đến nhịp 25,biết thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, xuất phát cao chạy 30-60m.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh**

**1. GV:**giáo án, còi, sân tập

**2.HS:** Chuẩn bị sân tập, ghế GV

**III. Phương pháp**:Trò chơi,ôn tập, phân nhóm, quay vòng

**IV. Tiến trình giờ dạy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | | **Phương pháp- tổ chức** |
| SL | **TG** | |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao, đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 25.  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD**:  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Ôn tập, tậpluyện đồng loạt, phân nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn từ nhịp 1- 25  - Cả lớp cùng tập  - LT theo tổ  **\* *Củng cố:*** cho 1 tổ thực hiện bài TD từ nhịp 1-25  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, xuất phát cao chạy nhanh 30-60m.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  +Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.  - Một số kĩ thuật bổ trợ:  +Chạy bước nhỏ 5m  + Nâng cao đùi 10m  + Chạy gót chạm mông 10m.  - Xuất phát cao chạy nhanh 30- 60 m.  ***\* Củng cố***: cho 2 HS thực hiện KT XP cao chạy nhanh 30m  **3. Chạy bền:**  **+** Thời gian: 5-6’  **+** Mục tiêu: luyện tập chạy bền, Cách vượt chướng ngại vật trên đường chạy.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Nêu vấn đề, giải thích, phân tích, luyện tập chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm.  - Cách vượt chướng ngại vật trên đường chạy.  - Luyện tập chạy bền 300m( nữ)  400 m ( nam)  \* Hồi tĩnh: chạy nhẹ nhàng thả lỏng tay chân  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN**: ôn bài TD, ôn KT xuất phát cao chạy nhanh  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  4x8  4x8  2l  2l  4-5 l  4-5lần  2 l  2 l  2 l  2-3l    1 lần | | **8-10'**  **28-30’**  **3- 5’** | - Cán sự tập lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  -HS và GV nhận xét và đánh giá  ĐH tập luyện TD  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  - CS điều khiển  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - Tổ trưởng ĐK. GV sửa sai cho từng tổ  - HS tập theo nhóm 4- 5 em đội hình: “nước chảy”  **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 sửa sai cho HS nếu có  - HS và GV nhận xét .  - Chạy theo nhóm SK, GV tính thành tích cho HS.  - GV quan sát, đôn đốc, theo dõi SK  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: .......................... **Tiết 8**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 25, HỌC TỪ NHỊP 26- 35**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI LÒ CÒ TIẾP SỨC, HỌC CÁCH ĐO VÀ ĐÓNG BÀN ĐẠP, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Bài TD: ôn động tác từ 1- 25, học động tác từ 26-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật và cách đóng bàn đạp, KT xuất phát thấp chạy lao.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt các động tác từ 1- 25, thực hiện được các động tác từ 26-35. Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ. Bước đầu thực hiện được cách đóng bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao

**3.Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** Thực hiện được bài TD từ nhịp 1đến nhịp 35, thực hiện tốt động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, biết cách đo và đóng bàn đạp.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, phân tích, làm mẫu, tập luyện, nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp- tổ chức** |  |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao, đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài  TD từ nhịp 1- 25.  - Thực hiện KT xuất phát cao chạy nhanh 60m  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện đúng các động tác từ 1- 25, thuộc từ nhịp 26-35  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Phân tích, làm mẫu,ôn tập, tập luyện đồng loạt, phân nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn từ nhịp 1-25  - Học mới: từ nhịp 26 - 35  - LT từ nhịp 1 – 35  ***\* Củng cố:*** cho 2 HS thực hiện từ nhịp 26 - 35  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, cách đo và đóng bàn đạp; Xuất phát thấp chạy lao.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Phân tích, làm mẫu, trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  +Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.  \* Ôn tập   * Chạy bước nhỏ 5m * Nâng cao đùi 10m * Chạy chạm gót vào mông 10m.   - Trò chơi " Lò cò tiếp sức "  \* Học:  + Cách đo và đóng bàn đạp.  + Xuất phát thấp – Chạy lao  ***\* Củng cố:*** cho 2 HS thực hiện KT XP thấp – chạy lao.  **C/ Phần kết thúc :**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN:** ôn bài TD, ôn KT xuất phát cao chạy nhanh  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  4x8  4x8  2lần  2lần  2l  2-4l  2- 4l  2L  2L  2L  3-4l | **8-10'**  **28-30’**  **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV gọi 4 - 5 HS lên kiểm tra  ( các em khác nhận xét)  ĐH tập luyện  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x  - CS điều khiển  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV thị phạm, hướng dẫn HS thực hiện. Sửa sai cho HS.  - Thực hiện theo nhóm. CS điều khiển.  - GV sửa sai, giúp đỡ  - GV thị phạm chạy ngắn, hướng dẫn HS cách đo và đóng bàn đạp. Cho HS tập; sửa sai  - ĐH tập luyện    **x x x x x**  **x x x x x**  **x x x x x**  GV quan sát sửa sai cho HS.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: .................................. **Tiết 9**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 18- 35**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT(DO GV CHỌN), TRÒ CHƠI “CHẠY ĐUỔI”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT TIẾP SỨC**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Bài TD thuộc các động tác từ 18-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 18- 35. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** Thực hiện được bài TD từ nhịp 18 đến nhịp 35, biết thực hiện động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, xuất phát thấp chạy lao.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, phân tích, làm mẫu, tập luyện, nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp- tổ chức** |  |
| **SL** | **TG** |
| **I/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao, đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài TD từ nhịp 26- 35.  - Thực hiện KT xuất phát thấp chạy lao  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Bài TD:**  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Thực hiện đúng các động tác từ nhịp 18-35  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn từ nhịp 18-35  -Tập đồng loạt cả lớp  - Chia nhóm tập luyện  ***\* Củng cố:*** cho 2 HS thực hiện nhịp 18- 35  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; Xuất phát thấp chạy lao, trò chơi.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  +Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.  **\***  Ôn tập   * Chạy bước nhỏ 10m * Nâng cao đùi 10m * Chạy lăng gót chạm mông 10m.   \*Trò chơi " Chạy đuổi "  + Cách chơi: ( SGV)  Gv phổ biến trò chơi cho HS nắm được luật  + Xuất phát thấp – Chạy lao  ***\* Củng cố:***cho 2 HS thực hiện KT XP thấp – chạy lao.  **3/ Chạy bền:**  **+** Thời gian: 5-6’  **+** Mục tiêu: luyện tập chạy bền trên ĐHTN.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm.  - Chạy trên ĐHTN  Nam 4vòng, Nữ 3 vòng  **C/ Phần kết thúc :**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN:** ôn bài TD, ôn KT xuất phát thấp chạy lao  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  4x8n  4x8n  1lần  1lần  3-4l  3-4l  2L  2L  2L  2-3l | **8-10'**  **28-30’**    **3- 5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV gọi 4 - 5 HS lên kiểm tra( các em khác nhận xét)  - CS điều khiển  ĐH tập luyện  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  - GV quan sát sửa sai cho HS.  - GV đi các nhóm giúp đỡ, sửa sai.  - GV hướng dẫn HS ôn tập . Sửa sai cho HS  - Thực hiện theo đợt 4-5 HS  GV quan sát sửa sai cho HS.  - ĐH tập luyện  **x x x x x**  **x x x x x**  **x x x x x**  - GV tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện.  - Cán sự hô khẩu lệnh lớp tập theo đội hình “ nước chảy” 2 em.  - Chạy bền theo nhóm SK  ( nam,nữ) riêng.  -Gv theo dõi SK học sinh.  Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ..................................................................................

Ngày soạn: .............................. **Tiết 10**

**- BÀI TD: ÔN TỪ NHỊP 1- 35**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “CHẠY THOI TIẾP SỨC”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO. HỌC CHẠY GIỮA QUÃNG 60M.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**: Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao- chạy giữa quãng, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** HS thuộc bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 35, thực hiện tốt động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn, kĩ thuật chạy giữa quãng.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, phân tích, làm mẫu, tập luyện, nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp**:  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao, đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài TD từ nhịp 26- 35.  - Thực hiện KT xuất phát thấp chạy lao  **B/ Phần cơ bản:**  **1. Bài TD:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  \* Ôn từ nhịp 1- 35  - Cả lớp cùng tập  - LT theo tổ  ***\*Củng cố:*** cho 1 tổ thực hiện  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; Xuất phát thấp chạy lao, kĩ thuật chạy giữa quãng,trò chơi.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Phân tích, làm mẫu,trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  + Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.  + Ôn tập một số ĐTBT:   * Chạy bước nhỏ 10m * Nâng cao đùi 10m * Chạy chạm gót vào mông 10m. * Xuất phát thấp – chạy lao   + Học: chạy giữa quãng  + Trò chơi:” chạy thoi tiếp sức”  GV tổ chức trò chơi và làm trọng tài  ***\* Củng cố:*** cho 2 HS thực hiện chạy giữa quãng  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN:** ôn bài TD, ôn KT xuất phát thấp chạy lao  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  4x8n  4x8n  1lần  1lần  4-5 lần  4-5lần    1L  1L  1L  2-3L  2-3L | **8-10'**  **28-30'**    \  **3-5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  GV và HS quan sát nhận xét  - CS điều khiển  - GV quan sát sửa sai cho HS.    ĐHTL hàng ngang  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  - Tổ trưởng ĐK. GV sửa sai cho từng tổ  - GV tổ chức cho HS ôn tập từng, ND, kết hợp cả 3 nội dung.  - HS tập theo nhóm 4- 5 em đội hình: “nước chảy”.  - chạy theo đợt 3-4 HS  - ĐH 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**  - GV quan sát sửa sai cho HS  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: .............................. **Tiết 11**

**- BÀI TD: ÔN VÀ HOÀN THIỆN TỪ NHỊP 1- 35**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “CHẠY ĐUỔI”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO- CHẠY GIỮA QUÃNG 60M.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT TIẾP SỨC.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng.Chạy bền vượt chướng ngại vật tiếp sức.

**2. Kỹ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao- chạy giữa quãng, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi. Biết cách thực hiện vượt chướng ngại vật tiếp sức.

**3. Thái độ**: Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** HS thuộc bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 35, thực hiện tốt kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |  |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động**:  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 35.  - Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng.  **B/ Phần cơ bản**  **1. Bài thể dục:**  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn tập và hoàn thiện từ N 1-35:  + Cả lớp cùng tập.  + LT theo tổ: 4 tổ  ***\* Củng cố*:** GV gọi 2- 4 em lên thực hiện bài TD.  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 12’  **+** Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng, trò chơi.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  + Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.  - Tập một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 10-15m.  - LT xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 60m.  - Trò chơi: chạy tiếp sức.  ***\* Củng cố*:** Cho 2 HS thực hiện XP thấp- chạy lao- chạy giữa quãng.  **3. Chạy bền:**  **+** Thời gian: 5-6’  **+** Mục tiêu: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm.  - Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.  **C/ Phần kết thúc:**  **1.Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2.Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3.BTVN**: ôn bài TD, ôn KT xuất phát thấp chạy lao  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  2x8n  4x8n  1l  2l  4-6l  2l  2-3l  4-5l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  GV và HS quan sát nhận xét  - CSĐK; GV quan sát sửa sai cho HS  - Tổ trưởng ĐK    x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  GV sửa sai,nếu có  - GV tổ chức cho HS thực hiện; quan sát, sửa sai cho HS  **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 tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  - Gv phổ biến trò chơi và tổ chức cho HS chơi trò chơi.  -Hs luyện chạy bền theo nhóm.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |
|  |

**V/ Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: ............................... **Tiết 12**

**- BÀI TD: ÔN VÀ HOÀN THIỆN TỪ 1- 35**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “LÒ CÒ TIẾP SỨC”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO- CHẠY GIỮA QUÃNG 60M. HỌC CHẠY VỀ ĐÍCH VÀ ĐÁNH ĐÍCH.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng. Học chạy về đích và đánh đích.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao- chạy giữa quãng, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi. Biết cách thực hiện chạy về đích và đánh đích.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** HS thực hiện đúng, đẹp bài TD từ nhịp1- 35, thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, phân tích, làm mẫu, tập luyện, phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |  |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  -Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 35.  **B/ Phần cơ bản.**  **1. Bài thể dục:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  - Ôn tập và hoàn thiện từ N 1-35:  + Cả lớp cùng tập.  + LT theo tổ: 4 tổ  ***\* Củng cố*:** GV gọi 2- 4 em lên thực hiện bài TD.  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng; kĩ thuật về đích.  + Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Phân tích, làm mẫu,trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  + Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.  - Tập một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 10-15m.  - Trò chơi: Lò cò tiếp sức.  (GV phổ biến trò chơi và làm trọng tài).  - LT xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 60m.  - Học: KT chạy về đích và đánh đích  ( GV giới thiệu kt phân tích động tác cho HS)  ***\* Củng cố*:** Cho 2 HS thực hiện kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh.  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN**: ôn bài TD, ôn KT xuất phát thấp chạy lao  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  2x8n  4x8n  1l  2l  4-6l  2-3l  3-4l  3-4l  3-4l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  GV và HS quan sát nhận xét  - CSĐK; GV quan sát sửa sai cho HS  - Tổ trưởng ĐK    x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  GV sửa sai,nếu có  - GV tổ chức cho HS thực hiện; quan sát, sửa sai cho HS  ĐH 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**  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ..................................................................................

Ngày soạn: .................................. **Tiết 13**

**- BÀI TD: ÔN TẬP VÀ HOÀN THIỆN BÀI THỂ DỤC.**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “LÒ CÒ TIẾP SỨC”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO- CHẠY GIỮA QUÃNG 60M, CHẠY VỀ ĐÍCH VÀ ĐÁNH ĐÍCH.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Ôn tập bài TD các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng, chạy về đích và đánh đích.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao- chạy giữa quãng, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi. Biết cách thực hiện chạy về đích và đánh đích.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học

**4. Năng lực:** HS thực hiện đúng, đẹp bài TD từ nhịp1- 35, thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn (4 gđ chạy ngắn).

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS...........................  Ngày……...Lớp……SS..........................  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 35.  **B/ Phần cơ bản:**  **1. Bài thể dục:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.  + Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn bài thể dụcphát triển chung từ nhịp 1 – 35:  + Cả lớp cùng tập.  + LT theo tổ: 4 tổ  ***\* Củng cố****:* GV gọi 2- 4 em lên thực hiện bài TD.  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.  + Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  + Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.  - Tập một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 10-15m.    \* Trò chơi: “ Lò cò tiếp sức”.  - LT xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 60m.  - KT chạy về đích và đánh đích  ***\* Củng cố*:** Cho 2 HS thực hiện KT đánh đích*.*  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN**: ôn bài TD, ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  2x8n  4x8n  1l  2l  4-6l  4-6l  2 Lần  2 -3l  2- 3l | **8-10’**  **28-30'**  **3-5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV và HS quan sát nhận xét  - CSĐK; GV quan sát sửa sai cho HS  ĐH tập luyện đồng loạt  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x  - Tổ trưởng ĐK  - GV quan sát sửa sai cho từng tổ  GV tổ chức và hô cho HS ôn luyện một số động tác bổ trợ kĩ thuật cho chạy ngắn.  - GV tổ chức cho HS thực hiện; quan sát, sửa sai.  - GV phổ biến trò chơi và tổ chức cho HS chơi và làm trọng tài.  ĐH chạy ngắn  **x x x x**  **x x x x**  **x x x x**  - GV theo dõi sửa sai cho HS   * Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh   ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: .................................. **Tiết 14**

**- BÀI TD: ÔN TẬP VÀ HOÀN THIỆN BÀI THỂ DỤC.**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI “LÒ CÒ TIẾP SỨC”, XUẤT PHÁT THẤP- CHẠY LAO- CHẠY GIỮA QUÃNG 60M, CHẠY VỀ ĐÍCH VÀ ĐÁNH ĐÍCH.**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Ôn tập bài TD các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng, chạy về đích và đánh đích.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế. Thực hiện tốt các động tác bổ trợ, kĩ thuật xuất phát thấp -chạy lao- chạy giữa quãng, phát huy được tốc độ cao trong trò chơi. Biết cách thực hiện chạy về đích và đánh đích.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học

**4. Năng lực:** HS tập đúng, đều, đẹp bài TD 35 động tác, thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn (4 gđ chạy ngắn).

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:** Ngày……...Lớp……SS...........................  Ngày……...Lớp……SS..........................  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ**: Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 35. Chạy ngắn 60m  **B/ Phần cơ bản:**  **1. Bài thể dục:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.  + Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.  + Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.  - Ôn bài thể dụcphát triển chung từ nhịp 1 – 35:  + Cả lớp cùng tập.  + LT theo tổ: 4 tổ  ***\* Củng cố****:* GV gọi 2- 4 em lên thực hiện bài TD.  **2. Chạy ngắn:**  **+** Thời gian: 15’  **+** Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.  + Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.  + Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.  + Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.  - Tập một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 10-15m.  \* Trò chơi: “ Lò cò tiếp sức”.  - LT xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 60m.  - KT chạy về đích và đánh đích.  - Hoàn thiện kĩ thuật chạy ngắn 4 giai đoạn.  ***\* Củng cố*:** Cho 2 HS thực hiện KT chạy ngắn*.*  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN**: ôn bài TD  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  2x8n  4x8n  1l  2l  4-6l  4-6l    2 Lần  2 l  2l  2-3l | **8-10’**  **28-30'**  **3-5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  GV và HS quan sát nhận xét  - CSĐK; GV quan sát sửa sai cho HS  ĐH tập luyện đồng loạt  x x x x x x x x x x x  x x x x x  x  - Tổ trưởng ĐK  - GV quan sát sửa sai cho từng tổ  - GV tổ chức và hô cho HS ôn luyện một số động tác bổ trợ kĩ thuật cho chạy ngắn.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi và làm trọng tài.  - GV tổ chức cho HS thực hiện; quan sát, sửa sai cho HS  ĐH chạy ngắn  **60m**  **x x x x x**  **x x x x x**  - GV theo dõi sửa sai cho HS  -Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 8/10/2017 **Tiết 15**

**ÔN TẬP BÀI TD**

**I/ Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** ôn Bài TD các động tác từ 1-35.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt các động tác từ 1- 35, thuộc và chỉnh sửa tư thế đẹp, chuẩn bị giờ sau kiểm tra 1 tiết.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỷ luật. Ý thức tự giác tập luyện TDTT thường xuyên, khoa học.

**4. Năng lực:** HS thuộc bài TD từ nhịp 1- 35, tập đúng, đều, đẹp.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, Còi, GA.

**2. HS:** Chuẩn bị thuộc bài TD, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Ôn tập, tập luyện phân nhóm

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |  |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp**:  Ngày……...Lớp……SS.............  Ngày……...Lớp……SS.............  - Gv phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2. Khởi động**:  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện bài TD từ nhịp 1- 35.  **B/ Phần cơ bản.**  **1. Bài thể dục:**  ***+*** *Thời gian: 30’*  ***+*** *Mục tiêu: Thuộc các động tác từ nhịp 1-35.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  Ôn tập và hoàn thiện bài thể dục  + Cả lớp cùng tập.  + LT theo tổ: 4 tổ  **2. Củng cố:** GV gọi 2- 4 em lên thực hiện bài TD.  **3.Thể lực**: Chạy bền quanh sân trường  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN**: ôn bài TD ( giờ sau kiểm tra 1 tiết)  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8n  2x8n  4x8n  1l  2l  4-6l  4-6l  1l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV quan sát chấm điểm cho HS    - ĐH ôn bài TD  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x  GV sửa sai, nếu có  - Chia nhóm tập, tổ trưởng ĐK. GV quan sát các nhóm và giúp đỡ.  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |  |

**V/ Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 15/10/2017 **Tiết 16**

**KIỂM TRA BÀI TD 35 ĐỘNG TÁC**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra bài td 35 động tác.

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt bài TD 35 động tác. +Yêu cầu HS thuộc bài tư thế động tác chuẩn, kiểm tra đạt kết quả cao.

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** HS thuộc bài TD 35 động tác, tập đúng, đẹp.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, Còi, sổ chấm bài.

**2. HS:** Chuẩn bị bài TD, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Kiểm tra

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- tổ chức*** | |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A/ Phần mở đầu :**  **1/ Nhận lớp:**  Ngày…….Lớp……..SS……….......  Ngày …....Lớp……..SS……….......  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:** Không kiểm tra  **B/ Phần cơ bản:**  Bài thể dục:  - Kiểm tra bài TD 35 động tác  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, 5 em/ nhóm  **2/ Bảng điểm:**  Điểm kiểm tra cho theo mức đọ thực hiện động tác của từng HS  - Đạt: Thuộc toàn bài, thực hiện động tác đúng đẹp. Thuộc toàn bài, nhưng còn 2-3 nhịp bị sai sót nhỏ hoặc Có 2- 3 nhịp thực hiện sai  - Chưa đạt: Có 4-6 nhịp thực hiện sai  **3/ Tiến hành kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm 5HS/ nhóm  - Cử cán sự hô cho các bạn tập, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - GV quan sát chấm điểm  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức kiêm tra của HS, kết quả giờ kiểm tra  **3. BTVN:** ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp**: | 1vòng  2lx8n  2lx8n  4lx8n  2l | **8-10’**  **28-30’**  **3- 5’** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV phổ biến nội quy giờ kiểm tra |  |
| - Nêu bảng điểm cho HS phấn đấu  - GV kiểm tra và chấm điểm  ĐH kiểm tra  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  x x x x x  x  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 15/10/2017 **Tiết 17**

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH**

***( MỤC 2)***

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Biết phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh

**2. Kĩ năng:** Biết vận dụng vào tập luyện để phát triển sức nhanh

**3. Thái độ:** Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể, tập luyện TDTT thường xuyên

**4. Năng lực:** Nắm được nội dung lý thuyết để vận dụng tốt vào thực hành.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Trong lớp học

**2. HS:** Vở ghi, trang phục gọn gàng.

**III/ Phương pháp:** Phân tích, giải thích, lấy VD

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **A/Phần mở đầu.**  **1. Nhận lớp**  Ngày……..Lớp ……….SS………..............  Ngày……..Lớp ……….SS………..............  - GV phổ biến ND bài học.  **2. Kiểm tra bài cũ**:  - Sức nhanh là gì? Sức nhanh được biểu hiện ở những hình thức cơ bản nào?  **B/ Phần cơ bản.**  **2. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh. (mục 2)**  ***+*** *Thời gian: 35’*  ***+*** *Mục tiêu: Biết phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung trên lớp học*  *+ Phương pháp dạy học: Giảng giải, phân tích,VD.*  *+ Kĩ thuật dạy học: Nêu vấn đề, thảo luận, động não.*  **a.**Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh.  **-** Phản ứng chạy nhanh khi nghe tiếng còi ( với nhiều tư thế khác nhau)  - Tập đá cầu  - Nhảy dây  - Đánh bóng bàn  - Bóng đá……  b. Nhóm bài tập rèn tần số động tác.  - Chạy nhanh tại chỗ hoặc di chuyển trong 5s, 10s, 15s.  - Chạy trên bàn chạy  - Nhảy dây…..  c. Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh.  - Bật nhẩy nhanh.  - Co tay xà đơn.  - Nằm chống đẩy nhanh.  - Ngồi xuống - đứng lên nhanh.  d. Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ.  - Xuất phát tăng tốc chạy nhanh 5m, 10m, 15m….  - Chạy đạp sau.  - Bật cao, bật xa………  e. Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ.  - Chạy nhanh 60m, 80m, 100m……  **2. Củng cố**: - GV hệ thống lại toàn bộ nội dung bài học.  **C/ Phần kết thúc.**  **1. Nhận xét giờ học**: GVnhận xét ý thức học tập của học sinh  **2. BTVN**: Ôn chạy ngắn. | **3-5’**  **32 -35’**  **4 – 5’** | - Cán sự lớp kiểm tra sĩ số và báo cáo GV.  - GV nhận lớp, phổ biến nội dung giờ học.  - GV gọi 1 – 2 em lên kiểm tra bài cũ.  - GV giảng giải, phân tích, lấy VD minh hoạ giúp HS hiểu bài.  ? Để phát triển sức nhanh các em cần tập những nhóm bài tập nào.  ? Em hãy nêu 1 số bài tập hay trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.  ? Em hãy nêu 1 số bài tập hay trò chơi rèn luyện tần số động tác.  ? Em hãy nêu 1 số bài tập hay trò chơi rèn luyện động tác đơn nhanh.  ? Em hãy nêu 1 số bài tập hay trò chơi rèn luyện sức mạnh tốc độ.  - GV hệ thống lại toàn bộ nội dung bài học.  - Nhắc HS về nhà ôn bài và biết vận dụng vào tập luyện ở nhà. |

**V/ Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

Ngày soạn: 15/10/2017 **Tiết 18**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI "LÒ CÒ TIẾP SỨC", TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, chạy bền trên địa hình tự nhiên

**2. Về kĩ năng:** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn

( Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau); Trò chơi lò cò tiếp sức, thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng - về đích. Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: Trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay,gối.  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện KT xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng.  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian:25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  - Ôn tập động tác bổ trợ:  + Chạy bước nhỏ .  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy đạp sau 10-15m  + Chạy tăng tốc độ 20m  + Tại chỗ đánh tay  + Xuất phát thấp không bàn đạp (đồng loạt)  +Thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn.  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện KT chạy ngắn  - Trò chơi: “ lò cò tiếp sức "  GV nêu trò chơi, cách chơi cho HS nắm được và tổ chức cho HS chơi.  **2. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 4-5’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  - LT chạy bền trên địa hình tự nhiên:  +Nam 3-4V  + Nữ 2-3V  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức kiêm tra của HS, kết quả giờ kiểm tra  **3. BTVN:** ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2lx8  2lx8  4lx8  2l    2l  2l  2l  2l  2l  2-3l  2-4l | **8-10’**  **28-30'**  **3-5'** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV kiểm tra bài cũ và cho điểm  - ĐH ôn tập động tác bổ trợ  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  - ĐH tập luyện chạy ngắn  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  - Chạy theo đợt 2 HS; GV quan sát, sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi và làm trọng tài.  - Chạy bền theo nhóm SK, GV hướng dẫn HS chạy và theo dõi sức khoẻ .  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 22/10/2017 **Tiết 19**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT, TRÒ CHƠI "LÒ CÒ TIẾP SỨC", TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi, chạy bền trên địa hình tự nhiên

**2. Về kĩ năng:** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn( Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau); Trò chơi lò cò tiếp sức, hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng -về đích. Biết cách chạy bền trên ĐHTN.

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng tròn sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện KT xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng.  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  - Ôn tập: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật  + Chạy bước nhỏ di chuyển 5-6m .  + Chạy nâng cao đùi 10m  + Chạy đạp sau 15m (hoặc chạy gót chạm mông)  +Thực hiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  - Trò chơi: “ lò cò tiếp sức "  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện hoàn thiện kt chạy ngắn  **2. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 4-5’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  - LT chạy bền trên địa hình tự nhiên:  + Nam 4V  + Nữ 3V  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học  **3. BTVN:** ôn chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2lx8  2lx8  4lx8  2l  2l  2l  2l  2l  2-4l | **8-10’**  **28-30'**  **3-5'** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV kiểm tra bài cũ và cho điểm  - Chạy theo đợt 2-3 HS; GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  - GV tổ chức trò chơi cho HS thực hiện và làm trọng tài.  - HS và GV nhận xét  - Chạy bền theo nhóm SK, GV theo dõi HS tập luyện.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 22/10/2017 **Tiết 20**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐHĐN: ÔN TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, ĐỘI HÌNH 0-2-4, CHẠY ĐỀU- ĐỨNG LẠI.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ĐHĐN tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2- 4, chạy đều đứng lại, chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Về kĩ năng:** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng -về đích .Thực hiện được nội dung tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2- 4, chạy đều đứng lại, biết cách chạy bền trên ĐHTN.

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Phương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  Ngày……..Lớp ……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện KT chạy ngắn .  **B/ Phần cơ bản:**  **1.Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 12’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  - Ôn tập:  + Chạy bước nhỏ 5- 7m.  + chạy nâng cao đùi 10m  + Chạy đạp sau 15m.  - Trò chơi: “ chạy tiếp sức "  +Thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  ***\* Củng c****ố:* GV cho 2 thực hiện hoàn thiện kt chạy ngắn  **2. ĐHĐN:**  ***+*** *Thời gian: 12’*  ***+*** *Mục tiêu: HS thực hiện được ĐHĐN, đội hình 0-2-4, chạy đều đứng lại.*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, phân nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số  - Đội hình 0-2- 4  - Chạy đều đứng lại  ***\* Củng cố:*** cho 3- 4 HS tập ĐHĐN  **3. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 5-6’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  - LT chạy bền trên địa hình tự nhiên:  + Nam 4V  + Nữ 3V  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn ĐHĐN, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2lx8  2lx8  4lx8  2l    2l  2l  2l  2-4l  2-3l  2-3l  2-3l  1l | **8-10’**  **28-30'**  **3-5'** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV kiểm tra bài cũ và cho điểm  - Ôn tập đồng loạt các động tác bổ trợ ( 4 hàng ngang)  - Đội hình tập luyện  60m  **x x x x**  **x x x x**  - Chạy theo đợt 2 HS; GV quan sát, sửa sai cho HS  ( Nam học chạy ngắn nữ học ĐHĐN sau đó GV cho đổi nội dung).  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét  - Chạy theo nhóm SK, GV tính thành tích cho HS.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V/ Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 29/10/2017 **Tiết 21**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐHĐN: ÔN MỘT SỐ KĨ NĂNG HS THỰC HIỆN CÒN YÊÚ, ĐỘI HÌNH 0-3-6- 9, CHẠY ĐỀU- ĐỨNG LẠI. ĐỘI HÌNH 0-2-4, CHẠY ĐỀU- ĐỨNG LẠI.**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ĐHĐN tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2- 4, 0- 3-6-9 chạy đều đứng lại.

**2. Kĩ năng:** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng -về đích .Thực hiện được nội dung tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2- 4, 0- 3-6-9 chạy đều đứng lại.

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn và nội dung ĐHĐN.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện KT : XP thấp – chạy lao.  **B. Phần cơ bản:**  **1. Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  **- Ôn:**  + Chạy b­ước nhỏ 10m.  + Chạy nâng cao đùi 10m .  + Chạy lăng gót chạm mông.  +Thực hiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  **- Trò chơi**: “ lò cò tiếp sức”  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện KT XP thấp- chạy lao – chạy giữa quãng- về đích  **2. ĐHĐN:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: HS thực hiện được ĐHĐN, đội hình 0-2-4, 0-3- 6-9 chạy đều đứng lại.*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, phân nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  **+** **Ôn**: cách điều khiển tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số;  - Đội hình 0-2- 4, ĐH 0- 3- 6- 9  - Chạy đều - đứng lại.  + Cả lớp cùng tập  +LT theo tổ  ***\* Củng cố*:** cho 1 tổ thực hiện ND vừa học.  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay. Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn ĐHĐN, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2l  2l  2l  3-5l  1L  2-3l  2-3l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  GV quan sát sửa sai cho hs  - tổ tr­ưởng ĐK; GV quan sát, sửa sai cho từng tổ.  **x x x X X x x x**  **x x x X X x x x**  - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 5/11/2017 **Tiết 22**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐHĐN: ÔN VÀ NÂNG CAO MỘT SỐ KĨ NĂNG ĐHĐN, ĐI ĐỀU, CHẠY ĐỀU- ĐỨNG LẠI. ĐỔI CHÂN KHI ĐI ĐỀU SAI NHỊP HOẶC KIỂM TRA MỘT SỐ HỌC SINH.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn nâng cao kĩ năng ĐHĐN đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Kĩ năng:** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng- về đích .Thực hiện tốt nội dung đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, biết cách chạy bền trên ĐHTN

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn và nội dung ĐHĐN.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân:cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện KT chạy ngắn.  **B. Phần cơ bản:**  **1. Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 12’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  **- Ôn:**  + Chạy b­ước nhỏ 10m.  + Chạy nâng cao đùi 10m .  + Chạy đạp sau 15m.  +Thực hiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  **- Trò chơi**: “ lò cò tiếp sức”  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện KT XP thấp- chạy lao – chạy giữa quãng- về đích  **2. ĐHĐN:**  ***+*** *Thời gian: 12’*  ***+*** *Mục tiêu: HS thực hiện được ĐHĐN, đội hình 0-2-4, 0- 3- 6- 9, chạy đều đứng lại.*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, phân nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  - Ôn: cách điều khiển tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; đội hình 0-2- 4 ; ĐH 0- 3- 6- 9  - Đi đều, chạy đều - đứng lại.  - Đổi chân khi đi đều sai nhịp  + Cả lớp cùng tập  +LT theo tổ  ***\* Củng cố*:** cho 1 tổ thực hiện ND vừa học..  **3. Chạy bền**:  ***+*** *Thời gian: 5-6’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  - Chạy trên ĐHTN  nam 4V, nữ 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn ĐHĐN, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2l  2l  2l  3-5l  1L  2-3l  2-3l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  GV quan sát sửa sai cho hs  - tổ tr­ưởng ĐK; GV quan sát, sửa sai cho từng tổ.  **x x x X X x x x**  **x x x X X x x x**    - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - LT chạy bền trên địa hình tự nhiên (chạy theo nhóm SK)  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 5/11/2017 **Tiết 23**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐHĐN: ÔN MỘT SỐ KĨ NĂNG HỌC SINH CÒN YẾU HOẶC KIỂM TRA MỘT SỐ HỌC SINH.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn nâng cao kĩ năng ĐHĐN đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Kĩ năng:** thực hiện tốt một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng -về đích .Thực hiện tốt nội dung đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, biết cách chạy bền trên ĐHTN. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn và nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV.

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện KT XP thấp – chạy ngắn.  **B. Phần cơ bản:**  **1. Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  **- Ôn:**  + Chạy b­ước nhỏ 10m.  + Chạy nâng cao đùi 10m .  + Chạy đạp sau 15m.  +Thực hiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  **- Trò chơi**: “ lò cò tiếp sức “  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện KT XP thấp- chạy lao – chạy giữa quãng- về đích  **2. ĐHĐN:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: HS thực hiện được ĐHĐN, đội hình 0-2-4, 0- 3- 6- 9, chạy đều đứng lại.*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, phân nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm, đồng loạt.*  - Ôn cách điều khiển tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số;  - Đội hình 0-2- 4 ;ĐH 0 – 3 – 6 – 9  - Chạy đều - đứng lại.  + Cả lớp cùng tập  + LT theo tổ  ***\* Củng cố*:** cho 1 tổ thực hiện ND vừa học.  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn ĐHĐN, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2l  2l  2l  2-3l  1L  2-3l  2-3l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  -Ôn các động tác bổ trợ 4 hàng ngang  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  x x x x x 60m  x x x x x  GV quan sát sửa sai cho hs  -GV tổ chức trò chơi cho HS chơi và làm trọng tài.  - tổ tr­ưởng ĐK; GV quan sát, sửa sai cho từng tổ.  **x x x X X x x x**  **x x x X X x x x**    - HS và GV nhận xét.  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 12/11/2017 **Tiết 24**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐÁ CẦU: ÔN TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN, KĨ THUẬT DI CHUYỂN.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển.

**2. Kĩ năng:** thực hiện tốt một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng- về đích .Thực hiện được nội dung tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển.

Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn và nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV, cầu .

**III/ Phương pháp**: trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện KT XP thấp – chạy ngắn.  **B. Phần cơ bản:**  **1. Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  **- Ôn:**  + Chạy b­ước nhỏ 10m.  + Chạy nâng cao đùi 10m .  + Chạy đạp sau 15m.  +Thực hiện 4 giai đoạn KT chạy ngắn 60m  **- Trò chơi**: “ lò cò tiếp sức “  ***\* Củng cố:*** GV cho 2 thực hiện KT XP thấp- chạy lao – chạy giữa quãng- về đích  **2. Đá cầu:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt tâng cầu bằng đùi,má trong bàn chân.Kĩ thuật di chuyển*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Tập luyện đồng loạt, tập cá nhân.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.*  - Ôn tâng cầu bằng đùi  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Kĩ thuật di chuyển  **\* *Củng cố*:** kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn Đá cầu, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  2x8  2l  2l  2l  2l  2l  3-5l  1L  2 -3l  2-3l  2-3l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  GV quan sát sửa sai cho hs  - tổ tr­ưởng ĐK; GV quan sát, sửa sai cho từng tổ.  - GV hướng dẫn học sinh ôn đá cầu.  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 12/11/2017 **Tiết 25**

**- CHẠY NGẮN: MỘT SỐ TRÒ CHƠI, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT VÀ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, TẬP LUYỆN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT CHẠY NGẮN.**

**- ĐÁ CẦU: ÔN TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN, KĨ THUẬT DI CHUYỂN; HỌC ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển, học kt đỡ cầu bằng ngực.

**2. Kĩ năng:** thực hiện tốt một số động tác bổ trợ KT cho chạy ngắn; hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng- về đích .Thực hiện được nội dung tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển; thực hiện được kt đỡ cầu bằng ngực. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn và nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.GV:** Sân tập TD, đường chạy, Còi, Đồng hồ.

**2. HS:** Bàn đạp, ghế GV, cầu .

**III/ Phương pháp**: Làm mẫu, trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện KT XP thấp – chạy ngắn.  - Tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **B. Phần cơ bản:**  **1. Chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy ngắn; 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Trò chơi, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, trò chơi.*  **- Ôn:**  + Chạy b­ước nhỏ 10m.  + Chạy nâng cao đùi 10m .  + Chạy đạp sau 15m.  +Thực hiện 4 gđ KT chạy ngắn 60m  **- Trò chơi**: “ lò cò tiếp sức “  ***\* Củng cố:*** GV cho hs thực hiện kt chạy ngắn  **2. Đá cầu:**  ***+*** *Thời gian: 15’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt tâng cầu bằng đùi,má trong bàn chân. Học kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, ôn tập.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, cá nhân.*  - Ôn tâng cầu bằng đùi  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Kĩ thuật di chuyển  + Học kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực: khi cầu bay đến ngang tầm ngực hoặc hơn một chút, VĐV hơi ngả thân trên ra sau kết hợp với chùng gối chân sau nhiều hơn, hai tay đưa về trước hơi cohướng ngực về phía cầu..... điểm trạm cầu có thể ở giữa ngực, nhưng tốt nhất nên chạm cầu một bên ngực vì như vậy có sự kết hợp dướn vai cùng bên sẽ có lực hơn.  **\* *Củng cố*:** kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn Đá cầu, chạy ngắn  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2lx20m  2l  2l  2l  3-5l  1L  2 -3l  2-3l  2-3l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - Đội hình tập luyện 2 hàng dọc.  60m  **x x x x x**  **x x x x x**  GV quan sát sửa sai cho hs  - tổ tr­ưởng ĐK; GV quan sát, sửa sai cho từng tổ.  - GV hướng dẫn học sinh ôn đá cầu.  - Làm mẫu kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn:19/11/2017 **Tiết 26**

**ÔN TẬP CHẠY NGẮN**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Ôn tập kĩ thuật chạy ngắn 60m( thành tích+ kĩ thuật)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn giai đoạn xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích. Nhằm đánh giá quá trình tập luyện của học sinh, giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỉ luật, có ý thức kỉ luật cao trong khi học.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:**  Còi, đồng hồ, dây đích, GA

**2. HS:** Ghế GV, bàn đạp, cờ hiệu

**III. Phương pháp**: thực hành, luyện tập, nhóm

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2.Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện kĩ thuật chạy ngắn 60m  **B. Phần cơ bản:**  **1. Ôn tập chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian:30’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.*  **-** Ôn động tác bổ trợ chạy ngắn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao  - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao- chạy giữa quãng  - Hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao- chạy giữa quãng- về đích 60m  **2. Củng cố:** kĩ thuật chạy ngắn 60m  **3.Thể lực**: Chạy bền theo nhóm    **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: HS giãn hàng thả lỏng, cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn kt chạy ngắn 60m  ( giờ sau kiểm tra 1 tiết)  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8 2x8    1l  2l  2l  2l  2-4l | **8-10’**  **28 -30'**  **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - 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  LT cho lớp khởi động  - GV tổ chức cho HS ôn đồng loạt động tác bổ trợ  ĐH ôn chạy ngắn    **x x x x x**  **x x x x x**  **x x x x x**    - HS và GV nhận xét.  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ  - GV theo dõi sức khoẻ HS  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 19/11/2017 **Tiết 27**

**KIỂM TRA CHẠY NGẮN**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra chạy ngắn 60m( kĩ thuật và thành tích).

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn 4giai đoạn: xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích. Kiểm tra đạt kết quả cao, đạt tiêu chuẩn RLTT.

**3. Thái độ:** Rèn cho HS tính kỉ luật, nghiêm túc, tác phong nhanh nhẹn trong giờ kiểm tra, học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt kỹ thuật chạy ngắn.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Đường chạy, GA, Còi, đồng hồ, dây đích..

**2. HS:** ghế GV, bàn đạp , cờ hiệu.

**III. Phương pháp:** kiểm tra

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Nội dung* | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1/ Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3/ Kiểm tra bài cũ:** Không kiểm tra  **B. Phần cơ bản:**  **Kiểm tra chạy ngắn: (kĩ thuật và thành tích)**  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, 2 em/ nhóm  **2/ Bảng điểm:**  **- Đạt:** Thực hiện đúng 3 giai đoạn kĩ thuật, thành tích: 9”8s- 10,5"( nam); 11"s- 11'6(nữ )  **- Chưa đạt**: Thực hiện sai hai giai đoạn kĩ thuật, thành tích trên 10,5"(nam), 11'6(nữ)  **3/ Tiến hành kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm 5HS/ nhóm  - Cử cán sự hô cho các bạn tập, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - GV quan sát chấm điểm  **C. Phần kết thúc:**  1**. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: ôn kt tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2 Lần | **8-10’**  **28 -30'**  **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - Đội hình khởi động  x x x x x x x x x x x x x  x x x x x x    x  LT cho lớp khởi động  - GV tập trung lớp phổ biến nội dung giờ kiểm tra.  - Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 2 em.  - Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra 1 lần, HS đến lượt đứng sau vạch chuẩn bị, khi có hiệu lệnh mới tiến vào vạch để kiểm tra.  - GV tính thành tích, cho điểm từng học sinh.  - Đội hình kiểm tra:  **x x x x x x x x x**  **x x x x x x x x x**    x  x  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 26/11/2017 **Tiết 28**

**- ĐÁ CẦU: ÔN TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN, KĨ THUẬT DI CHUYỂN; ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển, kt đỡ cầu bằng ngực, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Về kĩ năng:** Thực hiện được nội dung tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển; thực hiện được kt đỡ cầu bằng ngực, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, Còi

**2. HS:** ghế GV, mỗi HS một quả cầu .

**III/ Phương pháp**: Làm mẫu, trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **B. Phần cơ bản:**  **1. Đá cầu:**  ***+*** *Thời gian: 25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt các kt đá cầu đã học*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: ôn tập.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, cá nhân.*  - Ôn tâng cầu bằng đùi  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Kĩ thuật di chuyển  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  **\* *Củng cố***: kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  **2. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 5’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  Chạy trên địa hình tự nhiên:  Nam 4V  Nữ 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn Đá cầu, chạy bền  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2lx20m  2l  2l  2l  3-5l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - GV hướng dẫn học sinh ôn đá cầu.  HS tâng cầu cá nhân, tâng cầu theo nhóm  - Làm mẫu kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  -Luyện tập chạy bền theo nhóm SK  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 26/11/2017 **Tiết 29**

**- ĐÁ CẦU: ÔN TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN, TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN, ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC; HỌC MỘT SỐ ĐIỂM TRONG LUẬT ĐÁ CẦU (PHẦN PHÁT CẦU).**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực; học một số điểm trong luật đá cầu (phần phát cầu). luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Về kĩ năng:** Thực hiện được nội dung tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân, thực hiện được kt đỡ cầu bằng ngực, nắm được một số điểm trong luật đá cầu (phần phát cầu), luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, Còi,

**2. HS:** ghế GV, mỗi HS một quả cầu .

**III/ Phương pháp**: Làm mẫu, trò chơi, tập luyện phân nhóm, quay vòng

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **B. Phần cơ bản:**  **1. Đá cầu:**  ***+*** *Thời gian: 25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt kt đá cầu đã học.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Ôn tập.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, cá nhân.*  - Ôn tâng cầu bằng đùi  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Tâng cầu bang mu bàn chân  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  + Một số điểm trong luật đá cầu( phần phát cầu)  **\* *Củng cố*:** kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  **2. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 5’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  Chạy trên địa hình tự nhiên:  Nam 4V  Nữ 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn Đá cầu, chạy bền  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2l  2l  2l  2l  2l | **8-10’**  **28-30’**    **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - GV hướng dẫn học sinh ôn đá cầu.  HS tâng cầu cá nhân, tâng cầu theo nhóm  - Làm mẫu kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét.  -Luyện tập chạy bền theo nhóm SK  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 26/11/2017 **Tiết 30**

**- ĐÁ CẦU: ÔN TÂNG CẦU (DO GV CHỌN), ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC; HỌC ĐÁ CẦU CAO CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN, MỘT SỐ ĐIỂM TRONG LUẬT ĐÁ CẦU.**

**- CHẠY BỀN: CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN.**

**I/ Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:** Thực hiện được kĩ thuật tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực; học một số điểm trong luật đá cầu (phần phát cầu). luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

**2. Về kĩ năng:** Thực hiện được nội dung tâng cầu băng đùi, bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân, thực hiện được kt đỡ cầu bằng ngực, nắm được một số điểm trong luật đá cầu (phần phát cầu), luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. Giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể

**3. Về thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung đá cầu.

**II/ Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Sân tập TD, Còi

**2. HS:** ghế GV, mỗi HS một quả cầu .

**III/ Phương pháp**: Làm mẫu, trò chơi, tập luyện phân nhóm, cá nhân

**IV/ Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | | **Ph­ương pháp - Tổ chức** |
| **SL** | **TG** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày……..Lớp……….SS……….....  Ngày……..Lớp……….SS……….....  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân tập.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3/ Kiểm tra bài cũ:**  - Tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân  **B. Phần cơ bản:**  **1. Đá cầu:**  ***+*** *Thời gian: 25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt các kt đá cầu đã học*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: ôn tập.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, cá nhân.*  - Ôn tâng cầu bằng đùi  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Tâng cầu bang mu bàn chân  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  + Một số điểm trong luật đá cầu  - Điều 21: Phát cầu đúng ( SGV Tr84)  - Điều 22: Lỗi phát cầu ( SGV Tr 85)  **\* *Củng cố*:** kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  **2. Chạy bền:**  ***+*** *Thời gian: 5’*  ***+*** *Mục tiêu: Chạy bền trên địa hình tự nhiên*  *+ Hình thức tổ chức: dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học:Ôn tập,luyện tập chia nhóm.*  *+ Kĩ thuật dạy học: kĩ thuật chia nhóm*  - Chạy trên địa hình tự nhiên:  Nam 4V  Nữ 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Thả lỏng chân tay.Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn Đá cầu, chạy bền  **4. Xuống lớp:** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2lx20m  2l  2l  2l  2l | **8-10’**  **28-30’**  **3-5’** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - HS và GV nhận xét, đánh giá.  - GV hướng dẫn học sinh ôn đá cầu.  HS tâng cầu cá nhân, tâng cầu theo nhóm  - Làm mẫu kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực  - GV tổ chức cho HS thực hiện.  - HS và GV nhận xét  -HS chạy bền theo nhóm sức khỏe. Gv theo dõi HS tập luyện.  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 2/12/2017 **Tiết 31**

**ÔN TẬP ĐÁ CẦU**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Ôn tập kĩ thuật đá cầu (kt tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật đá cầu (kt tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân), giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỉ luật, có ý thức kỉ luật cao trong khi học.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung đá cầu.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Còi, GA, sân tập

**2. HS:** Ghế GV, cầu

**III. Phương pháp**: thực hành, luyện tập, nhóm

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2.Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3. Kiểm tra bài cũ:**  - Kĩ thuật tâng cầu  **B. Phần cơ bản:**  **1. Ôn tập:**  ***+*** *Thời gian: 25’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt các kt đá cầu đã học*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: ôn tập.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm, cá nhân.*  **-** Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  - Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân  **2. Củng cố:** kĩ thuật thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân  **3.Thể lực**: chạy bền theo nhóm  - Nam : 4V.  - Nữ : 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: HS giãn hàng thả lỏng, cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn kt tâng cầu  ( giờ sau kiểm tra 1 tiết)  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8  2x8    1l  2l  2l  1L | **8-10’**  **28 -30'**    **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - Đội hình khởi động  x x x x x x x x x x x x x x x x x x x    x  LT cho lớp khởi động  GV gọi 2 HS lên kiểm tra (các em khác nhận xét).  - GV tổ chức cho HS ôn đồng loạt tâng cầu cá nhân  Tâng cầu theo nhóm  - GV theo dõi sửa sai cho học sinh.  - HS và GV nhận xét.  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ  - GV theo dõi sức khoẻ HS  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 2/12/2017 **Tiết 32**

**KIỂM TRA ĐÁ CẦU**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra kĩ thuật đá cầu( kt tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật đá cầu( kt tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân). Nhằm đánh giá quá trình tập luyện của học sinh, giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỉ luật, có ý thức kỉ luật cao trong khi học.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung đá cầu.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Còi, GA, sân tập, sổ chấm bài

**2. HS:** Ghế GV, cầu

**III. Phương pháp**: Kiểm tra

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2.Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ  **3. Kiểm tra bài cũ**:( không kiểm tra)  **B. Phần cơ bản:**  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, 2 em/ nhóm  **2/ Bảng điểm:**  **- Đạt**: Thực hiện kĩ thuật động tác ở mức đúng và đạt thành tích 25 quả/1lần, hoặc 45quả/1phút  **- Chưa đạt**: Thực hiện sai kĩ thuật động tác, đạt một số thành tích dưới 25 quả/ 1lần, hoặc dưới 45 quả/1 phút    **3. Tiến trình kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm 2HS/ nhóm  - Cử cán sự đếm số lần tâng cầu, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - GV quan sát chấm điểm  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: HS giãn hàng thả lỏng, cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn kt chạy ngắn 60m    **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8  2x8    1l | **8-10’**  **28 -30'**  **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - Đội hình khởi động  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x    x  LT cho lớp khởi động  - GV nêu nội quy giờ kiểm tra  - Nêu bảng điểm cho HS phấn đấu  - GV kiểm tra và chấm điểm  ĐH kiểm tra  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  x x  - Kiểm tra 2 HS /lần, cử 2 HS đếm số lần tâng được  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 7/12/2017 **Tiết 33**

**ÔN TẬP HỌC KỲ I: CHẠY NGẮN**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Ôn tập kĩ thuật chạy ngắn 60m( thành tích+ kĩ thuật)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn giai đoạn xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích. Nhằm đánh giá quá trình tập luyện của học sinh, giúp học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**3. Thái độ:** Tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, tích cực, an toàn, kỉ luật, có ý thức kỉ luật cao trong khi học.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung chạy ngắn.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Còi, đồng hồ, dây đích, GA

**2. HS:** Ghế GV, bàn đạp, cờ hiệu

**III. Phương pháp**: thực hành, luyện tập, nhóm

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2.Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3. Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện kĩ thuật chạy ngắn 60m  **B. Phần cơ bản:**  **1. Ôn tập chạy ngắn:**  ***+*** *Thời gian:30’*  ***+*** *Mục tiêu: Thực hiện tốt 4giai đoạn chạy ngắn.*  *+ Hình thức tổ chức: Dạy tập trung dưới sân thể chất.*  *+ Phương pháp dạy học: Ôn tập, tập luyện đồng loạt, tập dòng chảy.*  *+ Kĩ thuật dạy học: đồng loạt, chia nhóm.*  **-** Ôn động tác bổ trợ chạy ngắn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao  - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao- chạy giữa quãng  - Hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao- chạy giữa quãng- về đích 60m  **2. Củng cố:** kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao- chạy giữa quãng- về đích 60m  **3.Thể lực**: chạy bền theo nhóm  - Nam : 4V.  - Nữ : 3V  **C. Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: HS giãn hàng thả lỏng, cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét**: GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN:** ôn kt chạy ngắn 60m  ( giờ sau kiểm tra học kì I)  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8  2x8    1l  2L  2l  2l  2-4l  1L | **8-10’**  **28 -30'**  **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - Đội hình khởi động  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x    x  LT cho lớp khởi động  - GV tổ chức cho HS ôn đồng loạt động tác bổ trợ  ĐH ôn chạy ngắn  **x x x x x**  **x x x x x**  **x x x x x**  **x x x x x**  - GV theo dõi sửa sai cho học sinh  - HS và GV nhận xét.  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ  - GV theo dõi sức khoẻ HS  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 8/12/2017 **Tiết 34**

**KIỂM TRA HỌC KỲ I: CHẠY NGẮN 60M**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra chạy ngắn 60m( kĩ thuật và thành tích).

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kĩ thuật chạy ngắn 4giai đoạn: xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích. Kiểm tra đạt kết quả cao, đạt tiêu chuẩn RLTT.

**3. Thái độ:** Rèn cho HS tính kỉ luật, nghiêm túc, tác phong nhanh nhẹn trong giờ kiểm tra, học sinh rèn luyện sức khoẻ và có ý thức giữ gìn sức khoẻ để tập luyện thể dục.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung chạy ngắn.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Đường chạy, GA, Còi, đồng hồ, dây đích.

**2. HS:** ghế GV, bàn đạp , cờ hiệu.

**III. Phương pháp:** kiểm tra

**IV. Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- Tổ chức*** |
| **SL** | **TG** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1/ Nhận lớp:**  Ngày………Lớp……SS………..........  Ngày………Lớp……SS………..........  - GV phổ biến ND, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng .  - Tập bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân  - Ép ngang, ép dọc.  - Tập các động tác bổ trợ bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  - Chạy tăng tốc độ 20m  **3/ Kiểm tra bài cũ:** Không kiểm tra  **B. Phần cơ bản:**  **Kiểm tra chạy ngắn: (kĩ thuật và thành tích)**  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, 2 em/ nhóm  **2/ Bảng điểm:**  **- Đạt:** Thực hiện đúng 3 giai đoạn kĩ thuật, thành tích:  10,5"( nam); 11'6(nữ )  **- Chưa đạt**: Thực hiện sai hai giai đoạn kĩ thuật, thành tích trên 10,5"(nam), 11'6(nữ)    **3/ Tiến hành kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm 5HS/ nhóm  - Cử cán sự hô cho các bạn tập, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - GV quan sát chấm điểm  **C. Phần kết thúc:**  1**. Hồi tĩnh- Thả lỏng**: cúi người rũ chân, tay hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức tập luyện của HS, kết quả giờ học.  **3. BTVN**: ôn nội dung bật xa( giờ sau kiểm tra thể lực học sinh)  **4. Xuống lớp** | 1v  2x8  2x8  4x8  2l  2 Lần | **8-10’**  **28 -30'**  **3 -5'** | - Cán sự tập hợp lớp, báo cáo sĩ số.  ĐHNL  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  - Đội hình khởi động  x x x x x x x x x x x x  x x x x x x    x  LT cho lớp khởi động  - GV tập trung lớp phổ biến nội dung giờ kiểm tra.  - Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 2 em.  - Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra 1 lần, HS đến lượt đứng sau vạch chuẩn bị, khi có hiệu lệnh mới tiến vào vạch để kiểm tra.  - GV tính thành tích, cho điểm từng học sinh.  - Đội hình kiểm tra:  **x x x x x x x x x**  **x x x x x x x x x**  **x 60m**  **x**  XP ĐICH  - Cán sự cho lớp thả lỏng và rũ chân tay  ĐHXL  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 hô giải tán HS hô khoẻ |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 15/12/2017 **Tiết 35**

**KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH**

**(ND: CHẠY CON THOI 4X10M )**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt kt chạy con thoi 4x10m, kiểm tra đạt kết quả cao. Giúp học sinh tính kỉ luật, tác phong nhanh nhẹn khoẻ mạnh

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung chạy con thoi.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Còi, GA, sổ chấm bài

**2. HS:** Ghế GV, chuẩn bị nội dung kiểm tra

**III. Phương pháp:** Kiểm tra

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- tổ chức*** |  |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A/ Phần mở đầu:**  **1/ Nhận lớp:**  Ngày…….Lớp……..SS……….........  Ngày …....Lớp……..SS………........  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân.  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân: cổ, hông, chân, tay  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:** Không kiểm tra  **B/ Phần cơ bản:**  Kiểm tra chạy con thoi 4x10m  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm  túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, lần lượt từng em thực hiện | 1vòng  2lx8n  2lx8n  4lx8n  2l | **8-10’**  **28-30’** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV phổ biến nội quy giờ kiểm tra |
| **2/ Bảng điểm:**  - Loại Tốt: + Nữ: <12,70 giây  + Nam: <12,30 giây  - Loại Đạt: + Nữ: <13,70 giây  + Nam: <13,00 giây  **3/ Tiến hành kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm, mỗi HS thực hiện 1lần  - Cử 1 em làm trọng tài xuất phát  - GV quan sát bấm thành tích, chấm điểm  **C/ Phần kết thúc:**  **1. Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2. Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức kiêm tra của HS, kết quả giờ kiểm tra  **3. BTVN:** Luyện tập động tác nằm ngửa gập bụng (giờ sau kiểm tra)  **4. Xuống lớp**: |  | **3- 5’** | - Nêu bảng điểm cho HS phấn đấu  - GV kiểm tra và chấm điểm  - GVkiểm tra lần lượt theo danh sách sổ điểm, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |  |

**V. Rút kinh nghiệm:**

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................

Ngày soạn: 15/12/2017 **Tiết 36**

**KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH**

**(ND: NẰM NGỬA GẬP BỤNG)**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra thể lực học sinh ( nằm ngửa gập bụng)

**2. Kĩ năng:** Thực hiện tốt động tác nằm ngửa gập bụng, kiểm tra đạt kết quả cao. Nhằm kiểm tra đánh giá đúng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của từng HS trong học kì I nội dung nằm ngửa gập bụng.

**3. Thái độ:** Rèn luyện nếp sống lành mạnh,tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật.

**4. Năng lực:** Thực hiện tốt nội dung nằm ngửa gập bụng.

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1. GV:** Còi, GA, sổ chấm bài

**2. HS:** Ghế GV, chuẩn bị nội dung kiểm tra

**III. Phương pháp**: Kiểm tra, thực hành

**IV.Tiến trình giờ dạy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nội dung*** | ***Định lượng*** | | ***Phương pháp- tổ chức*** |  |
| ***SL*** | ***TG*** |
| **A/** **Phần mở đầu:**  **1/ Nhận lớp:**  Ngày…….Lớp……..SS………...........  Ngày …....Lớp……..SS………...........  - GV Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học  **2/ Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng theo vòng tròn sân  - Bài TD tay không  - Xoay kĩ các khớp toàn thân, chân,tay.  - Ép ngang, ép dọc  - Bước nhỏ, nâng cao đùi, năng gót chạm mông  **3/ Kiểm tra bài cũ:** Không kiểm tra  **B/ Phần cơ bản:**  - Kiểm tra động tác nằm ngửa gập bụng  **1. Nội quy giờ kiểm tra**  - Thực hiện giờ kiểm tra nghiêm túc, đúng luật  - Thực hiện theo danh sách sổ điểm, lần lượt từng em thực hiện | 1vòng  2lx8n  2lx8n  4lx8n  2l | **8-10’**  **28-30’** | - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.  ĐHNL  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x  ĐH Khởi động  x x x x x x x x x x x x x  x x x x x  x  LT’ cho lớp khởi động  - GV phổ biến nội quy giờ kiểm tra |
| **2/ Bảng điểm:**  Mỗi lần ngả người, co bụng được tính 1 lần, thực hiện trong 30 giây  - Loại Tốt: + Nữ: >13 lần  + Nam: >16 lần  - Loại Đạt: + Nữ: > 10 lần  + Nam: >11 lần  **3/ Tiến hành kiểm tra**  - Kiểm tra theo danh sách sổ điểm  - Cử 1 em làm nhiệm vụ hỗ trợ giữ chân cho bạn thực hiện.  - GV quan sát, đếm số lần học sinh đạt được.  **C/ Phần kết thúc:**  **1.Hồi tĩnh- Thả lỏng:** Rũ cơ bắp cúi người hít thở sâu  **2.Nhận xét:** GV nhận xét giờ học, tinh thần ý thức kiêm tra của HS, kết quả giờ kiểm tra  **3.BTVN:** Chuẩn bị mỗi HS một vợt, 1 cầu  **4. Xuống lớp:** |  | **3- 5’** | - Nêu bảng điểm cho HS phấn đấu  - GV kiểm tra và chấm điểm  - GVkiểm tra lần lượt theo danh sách sổ điểm, số còn lại quan sát hoặc ôn ở ngoài  - Cán sự điều khiển lớp thả lỏng rũ chân, tay hồi tĩnh  ĐHXL  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxx  x  GV hô giải tán HS hô khoẻ |  |

**V. Rút kinh nghiệm**:

- Nội dung : ............................................................................................

- Phương pháp: ........................................................................................

- Thời gian: ..............................................................................................

- Lượng vận động: ...................................................................................