**TUẦN: 10**

**TIẾT 19:**

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ** - **CHẠY NGẮN**

**I/ Mục tiêu:**

1.Kiến thức:

- Biết cách thực hiện biến đổi đội hình 0 - 2 – 4; 0 – 3 – 6 – 9. Đi đều – đứng lại.

- Biết cách thực hiện vai hướng chạy xuất phát, lưng hướng chạy xuất phát, ngồi xổm xuất phát và các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn (cự li 60m). Trò chơi ”Chạy tiếp sức chuyển vật”.

2.Kĩ năng:

- Thực hiện được biến đổi đội hình 0 - 2 – 4; 0 – 3 – 6 – 9. Đi đều – đứng lại.

- Thực hiện cơ bản đúng vai hướng chạy xuất phát, lưng hướng chạy xuất phát, ngồi xổm xuất phát và các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn (cự li 60m). Trò chơi ”Lò cò tiếp sức”.

3.Thái độ:

- Có ý thức, tính kỉ luật, tác phong nhanh nhẹn trong tập luyện.

**II/ Địa điểm, phương tiện:**

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

- HS chuẩn bị: Trang phục thể thao.

- GV chuẩn bị: Cờ hiệu, còi, bàn đạp

**III/ Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH**  **LƯỢNG** | **YÊU CẦU VÀ HƯỚNG DẪN**  **KỶ THUẬT** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| A.**Phần mở đầu**:  - Nhận lớp, kiểm tra sĩ số  - Phổ biến nội dung  - Khởi động: Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, gối, hông, vai, …  Ép dọc, ép ngang.  Chạy bước nhỏ,… | 7’ | - LT ổn định lớp, điểm số, báo cáo  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  Yêu cầu: Thực hiện đúng các động tác. | 🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - LT điều khiển khởi động  - GV quan sát, nhắc nhở  ĐH: 4 hàng ngang xen kẻ. |
| **B.Phần cơ bản:**  1.ĐHĐN:  + Ôn: ĐH 0 - 2 – 4 và  ĐH 0 - 3 - 6 - 9.  + Đi đều - đứng lại.  2.Chạy ngắn:  + Ôn động tác bổ trợ:  +Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”.  + Ôn: Các giai đoạn KT chạy ngắn | 13- 15’  16 -18’ | - Nhắc lại yêu cầu kĩ thuật của các nội dung ôn tập.  \* Yêu cầu: Thực hiện tự giác, tích cực và nghiêm túc.  - Lưng hướng chạy xuất phát  - Vai hướng chạy xuất phát  - Ngồi xổm xuất phát  Lần lượt 4hs đầu hàng thực hiện  \*Yêu cầu: Thực hiện đúng kĩ thuật và theo hiệu lệnh.  -GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - Chia lớp 2 nhóm nam riêng, nữ riêng  \*Yêu cầu: Chơi tự giác, tích cực và đúng luật.  - GV nhắc lại yêu cầu kỷ thuật.  \*Yêu cầu: Thực hiện nghiêm túc và đúng các giai đoạn.  -Lần lượt 3 hs thực hiện.  Thực hiện theo hiệu lệnh | ⭣🚹    🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - GV điều khiển, cả lớp thực hiện,  GV quan sát sữa sai.  ĐH:    -------------   -------------   -------------   -------------  (GV)  - GV quan sát và sửa sai.  ĐH:    --------   --------   --------   --------  (GV)  GV làm trọng tài và nhận xét.  ĐH:   ----------------------- **--------** ---( ***60m)-------------***  -----------------------  GV quan sát, phát lệnh, sửa sai. |
| **C.Phần kết thúc:**  - Thả lỏng  - Nhận xét  - Bài tập về nhà  - Xuống lớp | 5’ | - LT điều khiển thả lỏng  - GV nhận xét ưu, khuyết điểm giờ học.  Ôn: Đi đều- đứng lại.  KT chạy ngắn | ĐH: 4 hàng ngang xen kẽ.    🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

Rút kinh nghiệm:

.