Tuần 6

Tiết 11: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN**

I.MỤC ĐÍCH ,YÊU CẦU

1.kiến thức.

-ĐHĐN :Biết Đi đều –đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải; Đổi chân khi đi sai nhịp. Biết cách thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9.

-Chạy nhanh: Biết cách thực đứng vai hướng chạy xuất phát Ngồi xổm –xuất phát. Tư thế sẵn sàng-xuất phát.

-Chạy bền: :Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

2:Kỹ năng:

-ĐHĐN: Thực hiện được đi đều-đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp. Thực hiện cơ bản đúng đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9.

-Chạy ngắn: Thực hiện được đứng vai hướng chạy xuất phát. Ngồi xổm xuất phát. Tư thế sẵn sàng -xuất phát

-Chạy bền: Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên,

3.Thái độ hành vi:

Trong giờ học phải nghiêm túc, tập tự giác tích cực, nhanh nhẹn tháo vát, có tinh thần tập thể cao, đảm bảo an toàn tuyệt đối trong tập luyện.

II. TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC

1 Khởi động :

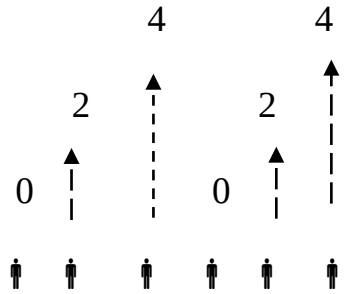
+Khởi động chung :

-xoay các khớp: Xoay cổ, khuỷu tay, bả vai, cánh tay, hông, cổ tay kết hợp cổ chân , ép dọc, ép ngang.

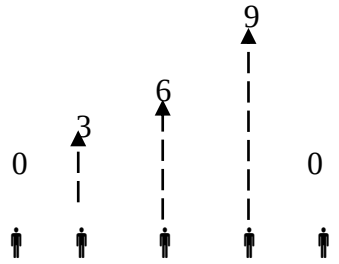
2. Đội Hình Đội Ngũ .

- Đi đều, đi đều đứng lại, đi đều vòng phải, Đổi chân khi đi sai nhịp

-**Đội hình 0-2-4.** GV cho HS điểm số theo chu kì 0 - 2 - 4,…,0 - 2 - 4, rồi số 0 đứng yên, số 2 bước về trước 2 bước, số 4 bước 4 bước (đội hình hàng ngang.)



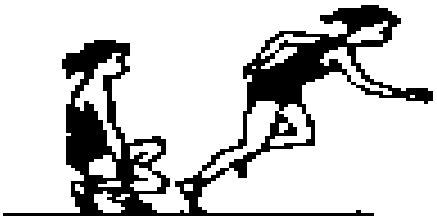
ĐH 0 -3-6-9 cho HS điểm số theo chu kì 0 - 3 – 6 - 9,…,0 - 3 – 6 - 9, rồi số 0 đứng yên, số 3 bước về trước 3 bước, số 6 bước 6 bước, số 9 bước 9 bước (đội hình hàng ngang.)



3 **. Chạy Ngắn**

a)Đứng vai hướng chạy xuất phát ,

b)Ngồi xổm xuất phát + Tại chỗ tập ngồi xuất phát, mũi bàn chân trước sát vạch xuất phát , mũi bàn chân sau gót cách 5-10 cm, 2 bàn chân chạm đất bằng 1/2 bàn chân.

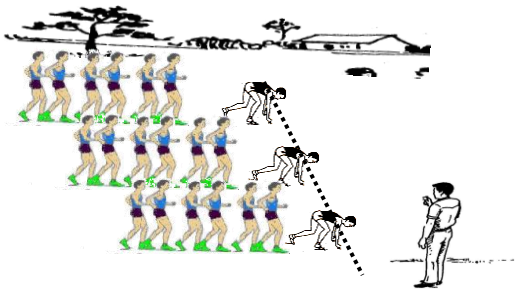


e)Tư thế sẵn sàng - xuất phát

Chuẩn bị:

2 bàn tay chống đất rộng bằng vai sát vạch xuất phát. Hai chân co. Bàn chân trước cách vạch 1,5 bàn chân sau cách 3 bàn chân. Hai chân chạm đất bằng 1/2 bàn chân, mông nhổm cao bằng vai. Khi có lệnh đạp chân sau đưa ra trước, sau đó đạp mạnh chân trước (đánh tay chân nọ tay kia).

Đội hình tập luyện 4 hàng dọc.



Củng cố :

Tư thế sẵn sàng - xuất phát

4. Chạy Bền :.

- Chạy bền trên địa hình tự nhiên .

Bài tập về nhà. On ĐHĐN , Chạy ngắn

Tuần 6

Tiết 12: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN**

I.MỤC ĐÍCH ,YÊU CẦU

1.kiến thức.

-ĐHĐN: Biết Đi đều –đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải; Đổi chân khi đi sai nhịp. Biết cách thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9.

-Chạy nhanh: Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ chạy nâng cao đùi, đứng vai hướng chạy xuất phát Ngồi xổm –xuất phát. Tư thế sẵn sàng-xuất phát. Biết cách chạy đạp sau.

-Chạy bền: :Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

2:Kỹ năng:

-ĐHĐN: Thực hiện được đi đều-đứng lại. Đổi chân khi đi sai nhịp. Thực hiện cơ bản đúng đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9.

-Chạy ngắn: Thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đứng vai hướng chạy xuất phát. Ngồi xổm xuất phát. Tư thế sẵn sàng -xuất phát .Thực hiện được chạy đạp sau.

-Chạy bền: Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên.

3.Thái độ hành vi:

Trong giờ học phải nghiêm túc, tập tự giác tích cực, nhanh nhẹn tháo vát, có tinh thần tập thể cao, đảm bảo an toàn tuyệt đối trong tập luyện.

II. TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC

1 Khởi động :

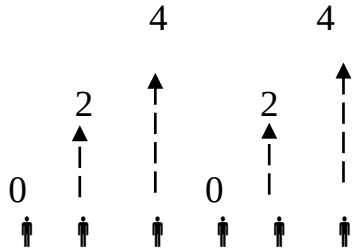
+Khởi động chung :

-xoay các khớp: Xoay cổ, khuỷu tay, bả vai, cánh tay, hông, cổ tay kết hợp cổ chân , ép dọc, ép ngang.

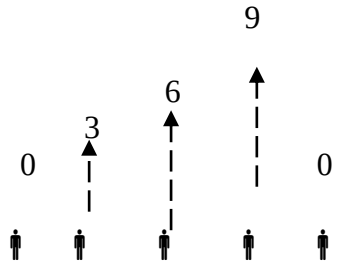
2. Đội Hình Đội Ngũ .

- Đi đều, đi đều đứng lại , đi đều vòng phải, Đổi chân khi đi sai nhịp

-**Đội hình 0-2-4**. GV cho HS điểm số theo chu kì 0 - 2 - 4,…,0 - 2 - 4, rồi số 0 đứng yên, số 2 bước về trước 2 bước, số 4 bước 4 bước (đội hình hàng ngang.)

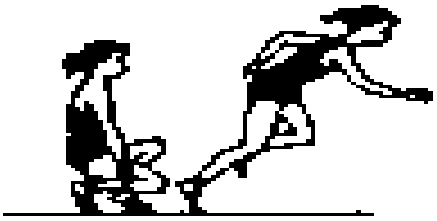


ĐH 0 -3-6-9 cho HS điểm số theo chu kì 0 - 3 – 6 - 9,…,0 - 3 – 6 - 9, rồi số 0 đứng yên, số 3 bước về trước 3 bước, số 6 bước 6 bước, số 9 bước 9 bước (đội hình hàng ngang.)



3. **Chạy Ngắn**
a) Chạy bước nhỏ
b) Chay nâng cao đùi
c)Đứng vai hướng chạy xuất phát

d)Ngồi xổm xuất phát

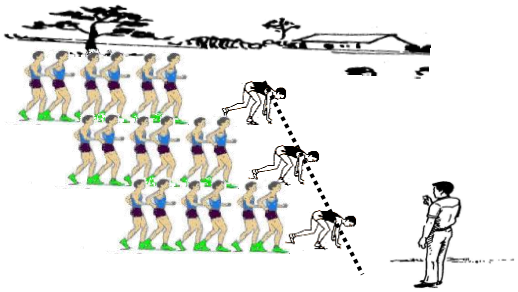


e)Tư thế sẵn sàng - xuất phát

Chuẩn bị:

2 bàn tay chống đất rộng bằng vai sát vạch xuất phát. Hai chân co. Bàn chân trước cách vạch 1,5 bàn chân sau cách 3 bàn chân. Hai chân chạm đất bằng 1/2 bàn chân, mông nhổm cao bằng vai. Khi có lệnh đạp chân sau đưa ra trước, sau đó đạp mạnh chân trước (đánh tay chân nọ tay kia).

Đội hình tập luyện 4 hàng dọc.



-Học mới: Chạy đạp sau

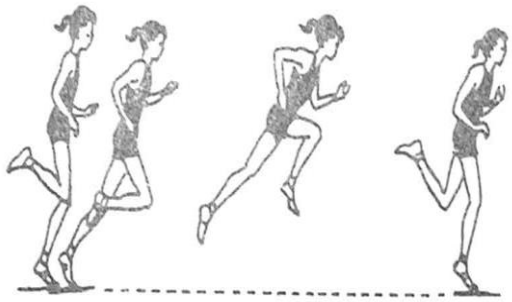
+ Chạy đạp sau:

Dùng sức của chân sau đạp

mạnh xuống đất ở phía sau, sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chếch với mặt đất, kết hợp co gối chân trước. Tay khác bên chân sau đánh gập mạnh khuỷ sau. Tay cùng bên chân sau, đánh về phía trước để giữ thăng bằng bay trên không. Tiếp theo vương cẳng chân trước ra trước chạm đất bằng 1/2 bàn trên đồng thời co cẳng sau để đưa ra trước.

Chú ý:

Khi bay trên không, cẳng chân trước thả lỏng. Cần đạp sau mạnh, thẳng chân.



Củng cố :
Chạy đạp sau
Bài tập về nhà. On ĐHĐN , Chạy ngắn

Tuần 7

Tiết 13: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN**

I.MỤC TIÊU ,YÊU CẦU

1.kiến thức.

-ĐHĐN: Biết Đi đều –đứng lại; Đổi chân khi đi sai nhịp.

-Chạy nhanh: Biết cách thực hiện . Tư thế sẵn sàng-xuất phát. chạy đạp sau. Biết cách thực hiện xuất phát cao-chạy nhanh 30m

-Chạy bền: :Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

2:Kỹ năng:

-ĐHĐN: Thực hiện được đi đều-đứng lại . Đổi chân khi đi sai nhịp.

-Chạy ngắn: Thực hiện được. Tư thế sẵn sàng -xuất phát , chạy đạp sau. xuất phát cao- chạy nhanh 30m

-Chạy bền: Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên,

3.Thái độ hành vi:

Trong giờ học phải nghiêm túc, tập tự giác tích cực, nhanh nhẹn tháo vát, có tinh thần tập thể cao, đảm bảo an toàn tuyệt đối trong tập luyện.

II. TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC

1. **Khởi động :**

-xoay các khớp: Xoay cổ, khuỷu tay, bả vai, cánh tay, hông, cổ tay kết hợp cổ chân .
ép dọc, ép ngang.

2. **Đội Hình Đội Ngũ .**

- Đi đều, đi đều đứng lại , Đổi chân khi đi sai nhịp.

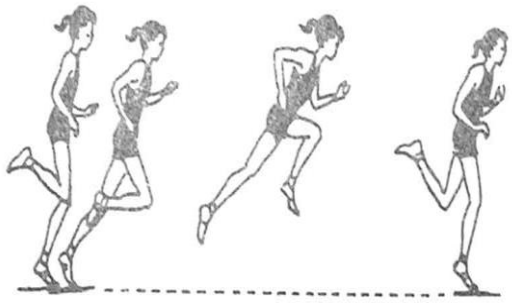
-Đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9

3 . **Chạy Ngắn**

a) **Ôn tập** :

-Tư thế sẵn sàng - xuất phát

- **Chạy đạp sau**



b) **Học mới:**
Xuất phát cao chạy nhanh 30m

***Củng cố:**
Hãy thực hiện đi đều –đứng lại
Hãy triển khai đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9
Xuất phát cao chạy nhanh 30m
Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên
Bài tập về nhà. ôn đội hình đội ngũ

Tuần 7

Tiết 14: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH**

I.MỤC TIÊU ,YÊU CẦU

1.kiến thức.

-ĐHĐN: Biết Đi đều –đứng lại; Đổi chân khi đi sai nhịp.

-Chạy nhanh: Biết cách thực hiện . Tư thế sẵn sàng-xuất phát. chạy đạp sau. Biết cách thực hiện xuất phát cao-chạy nhanh 30m

2:Kỹ năng:

-ĐHĐN: Thực hiện được đi đều-đứng lại . Đổi chân khi đi sai nhịp.

-Chạy ngắn: Thực hiện được. tư thế sẵn sàng -xuất phát, chạy đạp sau. xuất phát cao- chạy nhanh 30m

3.Thái độ hành vi:

Trong giờ học phải nghiêm túc, tập tự giác tích cực, nhanh nhẹn tháo vát, có tinh thần tập thể cao, đảm bảo an toàn tuyệt đối trong tập luyện.

II. TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC

1. Khởi động :

-xoay các khớp: Xoay cổ, khuỷu tay, bả vai, cánh tay, hông, cổ tay kết hợp cổ chân .
ép dọc, ép ngang.

2. Đội Hình Đội Ngũ .

- Đi đều, đi đều đứng lại , Đổi chân khi đi sai nhịp.

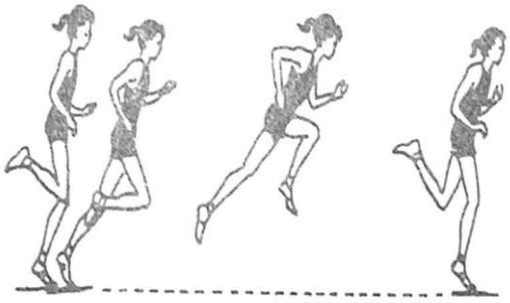
-Đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9

3. Chạy Ngắn

a)Ôn tập :

-Tư thế sẵn sàng - xuất phát

- Chạy đạp sau



b) Học mới:

Xuất phát cao chạy nhanh 30m

*Củng cố:
Hãy thực hiện đi đều –đứng lại
Hãy triển khai đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9
Xuất phát cao chạy nhanh 30m
Bài tập về nhà. ôn đội hình đội ngũ