**BÀI HỌC: LÝ THUYẾT CHẠY BỀN**

1. **Mục đích:** 
   * Nhằm trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng và có ý thức, thói quen rèn luyện để phát triển sức bền.
2. **Yêu cầu:** 
   * Biết và thực hiện được ở mức cơ bản đúng một số trò chơi, động tác bổ trợ, chạy trên địa hình tự nhiên và cách thở trong khi chạy.
   * Biết vận dụng tự học, tự tập hằng ngày để rèn luyện sức bền.
3. **Chạy trên địa hình tự nhiên:**
   * Địa hình tự nhiên thường không bằng phẳng và thẳng. Do đó người chạy phải biết điều chỉnh bước chạy để giữ thăng bằng và tốc độ khi chạy qua các đoạn đường gồ ghề, khúc khuỷu, vòng, lên dốc, có khi phải nhảy qua các vật cản…
   * Chạy trên địa hình tự nhiên thường chạy với tốc độ chậm hoặc trung bình chậm, phối hợp chân tay 1 cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ khớp. Sau khi chạy không được dừng lại đột ngột, không nằm hoặc ngồi, mà cần đi lại kết hợp với thở sâu và thực hiện 1 số động tác hồi tĩnh
   * Chạy bền thường có tác dụng từ phút thứ 5, thứ 6 trở lên. Cự ly chạy bền từ 600m-1000m.
4. **Cách phối hợp nhịp thở và bước chạy:**
   * Có nhiều cách phối hợp nhịp thở khác nhau tùy vào thể lực của từng học sinh trong đó ở lứa tuổi Trung học cơ sở chúng ta thường áp dụng theo nguyên tắc 3:2. Tức là 3 nhịp hít vào và 2 nhịp thở ra theo bước chânchạy. Để làm được như vậy thì khi chạy các em phải đếm theo bước chân của mình và tập thường xuyên thì sẽ tạo thành phản xạ.
5. **Một số bài tập nâng cao sức bền:**
   * Nhảy dây
   * Chống đẩy(hít đất).

**Lưu ý:** các em đọc phần lý thuyết và tập 1 trong 2 bài tập trên, Thầy sẽ kiểm tra phần này( lý thuyết hoặc thực hành)để lấy điểm kiểm tra 15’.