**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUÂN 3- TIẾT 6**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 1)**

Thời gian thực hiện: (04 Tiết)

-Ôn tập một số bài tập bổ trợ :Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

- Trò chơi : Chạy nâng cao đùi theo vạch

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

**-Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

**-Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**- Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khoẻ HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  **- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**  *+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?*  *+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao?* | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV mời 1-2 HS trả lời câu hỏi:  - GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung. | | -Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. Đội hình nhận lớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  - HS trả lời câu hỏi:  + *Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy*  *+ Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất* |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| -Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  **\*Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích**  - Kĩ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.  + Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước bước cuối  L7XP2    L7CHAY3 | |  | | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện vàthực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | 3/1HS  3/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy  Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  - Trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch. | 1L/2HS | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

***…………………………………………….***

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 4 - TIẾT 7**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 2)**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tuần 04 | Lớp | 7B |
| Ngày dạy | 28/ 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 7 |

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ :Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.

- Trò chơi : Phối hợp lăn bóng theo vạch

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

**-Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**-** **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

# III. Tiến trình dạy học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khoẻ HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  *+ Để đạt tóc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đạp sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy?*  *+ Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cư thế sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động?* | | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV gọi HS trả lời câu hỏi:  - GV nhận xét | | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  HS trả lời câu hỏi:  *+ Một số bài tập: Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai ddianj chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)*  *+ Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy*  *+ Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường* |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới không có )** | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  -Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | 3-4 L  3-4L | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy  -Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | |
| Thực hiện  - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m | | 1-2L | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | -HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

……………………………………

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 4 - TIẾT 8**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 3)**

Thời gian thực hiện: (04 Tiết)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ :Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.

- Trò chơi : Chạy con thoi 4x 10m

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

**-Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**-** **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** | |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khoẻ HS  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  **+** Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  ? Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng? | | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gv gọi 2-3 hs thực hiện | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có )** | | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  -Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | 3-4L  3-4L | | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy  Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  -GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  -Luyện tập cá nhân   * Đi hoặc chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích.   -Chạy tăng tốc độ cự li 30 m phối hợp đánh đích.  Luyện tập nhóm  Luân phiên hô khấu lệnh cho các bạn luyện tập, quan sát và đánh giá kết quà luyện tập của các bạn trong nhóm:  -Chạy tăng tốc độ 30 m phối hợp đánh đích, xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.  -[Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40 - 60 m. Thực hiện xen kẽquãng](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)nghỉ 3-5 phút.  - [Chạy 60 m xuất phãt cao.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | |
| Thực hiện  -Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m | | 2L/HS | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | | | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

…………………………………….

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 5 - TIẾT 9**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 4)**

Thời gian thực hiện: (04 Tiết)

-Ôn tập một số bài tập bổ trợ :Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.

- Trò chơi : Chạy con thoi 4x 10m

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

**-** **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khoẻ HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp.  -Tập động tác vươn thở, tay ngực,bụng, chân, vặn mình, phối hợp  - Ép ngang, ép dọc  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  +Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:** Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HSchuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gv gọi 2-3 hs thực hiện | | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có )** | | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | 3-4/1HS  3-4L | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy  Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - Tập luyện nước  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | |
| Thực hiện  -Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m  Gv đặt câu hỏi:  [Em hãy kề tên một số bài tập phối](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn màem đã được luyện tập | | 1-2L | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  Hs nắm được nội dung kiến thức các gia đoạn của chạy ngắn | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  Gv gọi hs trả lời  Gv và hs dưới lớp nhận xét | | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    Hs trả lời:   * Phối hợp giai đoạn[*xuất phát và chạy lao sau xuất phát, phổi hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)[*giữa quãng: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn).*](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) | |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh, thả lỏng**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** | |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

…………………………………..