**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 4 - TIẾT 8**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 4: CHẠY VỀ ĐÍCH (Tiết 1)**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Ôn: **+** Một số động tác bổ trợ.

+ Xuất phát cao, chạy lao sau XP, chạy giữa quãng

- Học: Chạy về đích (chạy băng qua đích

- Trò chơi :Hoàng anh- Hoàng yến

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

-Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự xem trước động tác về đích( chạy băng qua dây đích). Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh (Đổi bóng nhanh trên đương dích dắc) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác Về đích.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện động tác xuất phát cao chạy lao sau xuất phát ? | | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m  1l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  -HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu: HS** làm quen với giâi đoạn chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li 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.  - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng.  - Học mới: **Về đích**  Chạy về đích là gđ cuối cùng của cự li chạy , ngươpì chạy phải duy trì tốc độ cao nhất .Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra ra trước khi vượt qua vạch đích  Sau khi về đích không dừng lại đột ngột chạy chậm đàn chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng | | | 2-3l | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  HS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát ,chạy giữa quãng và kết hợp về đích trong chạy cự li ngắn. | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập    GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs. | | HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy. | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát ,chạy về đích phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  -Luyện tập xuất phát cao chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, kết hợp với chạy về đích | | | 3-4L | -Ghi nhớ được kiến thức về các giai đoạn trong chạy cự li ngắn  -Biết cách tập từng động tác theo hướng dẫn của GV  . | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm    - 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 phát triển sức nhanh ( Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc) | | 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 hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | | | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-23-21-54-65.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. | | |
| **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 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 ĐỀ1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 4 : CHẠY VỀ ĐÍCH (Tiết 2)**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Ôn: Một số động tác bổ trợ; Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn (60m).

+Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng

-Trò chơi : Lò cò tiếp sức

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Ôn một số động ntác bổ trợ , hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn

- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự xem trước Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh( Người thừa thứ ba ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Lồng ghép | 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. | | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | | | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu: HS** hoàn thiện kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn | | | | | | | | | | | | |
| - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn( Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) |  | | HS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát ,chạy giữa quãng và kết hợp về đích trong chạy cự li ngắn. | | | | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs | | HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy. | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát- chạy lao – chạy giữa quãng –về đích .Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | | | | | |
| **\***Luyện tập xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích | 3-4l | -Ghi nhớ được kiến thức về các giai đoạn trong chạy cự li ngắn  - Biết cách tập từng động tác theo hướng dẫn của GV | | | | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm    - 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 phát,chạy giữa quãng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | | | |
| \*Thực hiện  - Trò chơi phát triển sức nhanh ( Người thừa thứ ba)  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 mà em 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 giai 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 hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.  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.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-19-43-16.jpg  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 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 10**

**TÊN CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 4 : CHẠY VỀ ĐÍCH(Tiết 3)**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Ôn: Một số động tác bổ trợ; Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn (60m).

- Học: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.

- Trò chơi : Bật xa tiếp sức

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Ôn một số động ntác bổ trợ , hoàn thiệnn kỹ thuật chạy cự li ngắn

-Học một số điều luật trong thi đấu các môn chạy

- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự xem trước Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh( Người thừa thứ ba ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện xuất phát cao –chạy lao | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m  1l | | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | | | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu: HS** hoàn thiện kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn  -Nắm một số điều luật trong thi đấu các môn chạy | | | | | | | | | | | | | |
| - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích.  - Học mới:Một số điều luật thi đấu các môn chạy  - Trong các cuộc thi đấu có cự ly dưới và tới 400 m.  - Vận động viên phải chạy theo ô chạy riêng  - Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau với độ rộng tối thiểu là 1 mét 22  - Mỗi vận động viên phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích |  | | | HS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát ,chạy giữa quãng và kết hợp về đích trong chạy cự li ngắn.  -Nắm được một số điều luật trong thi đấu các môn chạy | | | | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs | | HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy. | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát- chạy lao – chạy giữa quãng –về đích .Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | | | | | | |
| **\***Luyện tập xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích | 3-4l | | -Ghi nhớ được kiến thức về các giai đoạn trong chạy cự li ngắn  - Biết cách tập từng động tác theo hướng dẫn của GV | | | | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm    - 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 phát,chạy giữa quãng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | | | | | |
| \*Thực hiện  - Trò chơi phát triển sức nhanh ( Người thừa thứ ba)  Gv đặt câu hỏi:  Tại sao không được dừng lại đột ngột sau khi về đích ?  (Dễ bị ngã hoặc chấn thương cơ , khớp, gây khó khăn cho quá trình hồi tĩnh ) | 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 trả lời câu hỏi của GV | | | - 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 hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.  Gv gọi hs trả lờ  HS nghe và 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.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-19-43-16.jpg |
| **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 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. | | |