|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  20/09/2023 | Tiết PPCT | Lớp | Ngày dạy | Lớp | Ngày dạy |
| 10 | 8A | 7/10/2023 | 8B | 10/10/2023 |
| 11 | 13/10/2023 | 14/10/2023 |
| 12 | 14/10/2023 | 17/10/2023 |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1:Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

Tiết 10,11,12: (theo PPCT)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 30 m;Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 150, biết chơi trò chơi phát triển sứcbền.

**2. Về năng lực:**

2.1 Năng lực đặc thù

# - Năng lực vận động cơ bản: Học sinh Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 20 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150m, biết chơi trò chơi phát triển sứcbền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn 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 nội dung 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, tương 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.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**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.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:*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( Tiết 10)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Bài tập căng cơ  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 60 - 80 m.  **\* Trò chơi:**  Nhảy dây tập thể. | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**Bước đầu học sinh nhận biết cáchmột số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  .**\* Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  - Quan sát mẫu,nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (16 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 30 m. Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúngChạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 30 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 30  - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 –  150; | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - 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 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện:  + Đh tập luyện    - Nhóm 4 -5 hs thực hiện chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150,    ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau. | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Vận chuyển”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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 đặt câu hỏi vận dụng.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* 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:** | 3 phút  2 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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). | | | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**2. Hoạt động 2**

- Chạy lắp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần.

- Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.

- Trò chơi phát triển sứcbền: Vận chuyển

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Bài tập căng cơ  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 60 - 80 m.  **\* Trò chơi:**  Chuyền bóng hai người. | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (20 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết Chạy lắp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng; Chạy lắp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Chạy lắp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần.  - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - 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 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện 150 – 300 m với tốc độ tăng dần.  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m .  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Nhận định được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy theo ô.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết chạy cự li trung bình cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m không? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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 đặt câu hỏi vận dụng.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* 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:** | 3 phút  2 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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). | | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**Hoạt động 3( tiết 12)**

- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.

- Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.

- Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly)

- Trò chơi phát triển sứcbền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Bài tập căng cơ  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 60 - 80 m.  **\* Trò chơi:**  Vòng tròn tốc độ. | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  **\* Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Nhớ được cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.  - Quan sát mẫu,nghe GV phân tích | | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (16 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết; Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly)  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng  Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam.  - Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly) | 1- 2Lượt  1 Lượt | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - 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 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam; bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly)  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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 đặt câu hỏi vận dụng.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* 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:** | 3 phút  2 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - 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). | | | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |