|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 7/9 | 9/9 | 14/9 | 16/9 |
| 28/8/2024 | TT tiết theo TKB | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Lớp | 8E | | | |

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)**

**BÀI 1: KĨ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT.**

Môn học/Hoạt động giáo dục: Môn GDTC 8- Lớp 8E

Thời gian thực hiện: 4 tiết

**I. MỤC TIÊU**

**1. Mục tiêu chung**

**1.1. Kiến thức:**

- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn;

- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)

- Bước đầu học sinh biết và áp dụng được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn

**1.2. Năng lực**

**Năng lực chung:** tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác. Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**Năng lực riêng:** - 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:

**1.3. Phẩm chất**: - Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**2.Mục tiêu dành cho học sinh hoà nhập khuyết tật**

**2.1. Kiến thức:** Biết thực hiện

một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

**2.2 Năng lực:** Hình thành năng lực giaotiếp  
**2**.**3. Phẩm chất**: Đoàn kết, chăm chỉ

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

- GV: Kế hoạch bài dạy, còi, cờ, các dụng cụ trò chơi, dụng cụ bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn, tranh minh họa bài dạy.

- HS: Sách GDTC8 (Cánh diều), trang phục thể thao, sân tập vệ sinh sạch sẽ, trang phục gọn gàng.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |
| --- |
| **TIẾT 1**  **\* Học: Bố trí bàn đạp; Kĩ thuật xuất phát thấp; Bài tập phát triển sức mạnh chân “Nhảy lò cò, chạy đạp sau”.**  **\* Kiến thức chung: Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.**  **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (6-8’)**  **\* Mục tiêu**:  - Nắm bắt tình hình lớp và sức khoẻ của học sinh.  - Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.  - Tổ chức các hoạt động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh.  HSKT: Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm**:  - Gv nắm bắt được tình hình lớp và sức khoẻ học sinh trước khi vào dạy.  - Hs nắm bắt được nội dung bài hoc và kế hoạch tổ chức các hoạt động trong bài học.  - Cơ thể học sinh chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập thông qua các bài tập vận động khởi động.  - Thông qua bài học cũ học sinh được củng cố lại hệ thống kiến thức, kỹ năng đã học.  HSKT: 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  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKTHN** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu tiết học.  - GV quan sát, hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - GV đặt ra các tình huống câu hỏi 🡪 Nhận xét, đánh giá kết quả.  **Bước 2:** **Thực hiện nhiệm vụ.**  -Lớp trưởng tập hợp đội hình 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  Lớp thực hiện theo hd của gv.  HSKT: - HS quan sát, lắng nghe nội dung và thực hiện khởi động  **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe học sinh.  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng  - Tập bài tay không.  - Khởi động các khớp.  - Bài tập căng cơ: ép dọc, ép ngang  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau.  **3. Giới thiệu bài học:**  ? Ở chương trình giáo dục thể chất lớp 6,7 các em đã được học về kĩ thuật chạy ngắn. Hãy cho biết kĩ thuật chạy ngắn được chia thành mấy giai đoạn? Là những giai đoạn nào?  ? Chạy cự ly ngắn được áp dung với những cự ly như nào?  ? Để có được sức khoẻ tốt trong quá trình tập luyện TDTT thì em thường xuyên bổ sung những thực phẩm như nào?  **\* GV hướng dẫn sửa sai:**  - Cho hs xem lại tranh và tập thực hành bố trí bàn đạp nhiều lần theo đặc điểm cá nhân.  - Cho hs quan sát lại cách đo đúng của bạn và cá nhân thực hiện đo nhiều lần.  - Cho hs thực hiện với bàn đạp nhiều lần.  - Tập cho hs hình thành thói quen kịp thời với các tín hiệu khác nhau (còi, hô, gõ, vỗ tay .....).  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  HSKT: chú ý quan sát | 1-2’  5-6’ | 300m  2lx8n  2lx15m  2lx15m  2lx15m | **\* Gợi ý**: Kỹ thuật chạy cự ly ngắn chia thành 4 gđ là xuất phát, chạy lao sau xp, giữa quãng và về đích.  - Cự ly ngắn 60m, 100m, 150m.  Đh khởi động chung  Đh khởi động chuyên môn | **\* Gợi ý**: Kỹ thuật chạy cự ly ngắn chia thành 4 gđ là xuất phát, chạy lao sau xp, giữa quãng và về đích.  - Cự ly ngắn 60m, 100m, 150m.  Đh khởi động chung  Đh khởi động chuyên môn    - Hs trả lời.  - Hs nêu câu hỏi.  - Dưới lớp quan sát, nhận xét bạn trả lời. |

|  |
| --- |
| **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)** |
| **\* Mục tiêu:**  - Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng cách bố trí bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp,  - Học sinh biết tìm hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.  HSKT: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập tầm quan trọng của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.  **\* Sản phẩm:** Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.  - Học sinh hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.  HSKT: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập tầm quan trọng của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT. Thực hiện được cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn  **\* Tổ chức thực hiện:** |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Hướng dẫn hs quan sát sơ đồ 1.  ? Chất dinh dưỡng có ý nghĩa như thế nào đối với việc tập luyện TDTT?  - Yêu cầu hs trả lời:  - Gợi ý: (\*Vai trò......: Giúp duy trì và nâng cao sức khoẻ, hỗ trợ phát triển cơ bắp........................)  - GV cho HS xem hình ảnh bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp.  - GV phân tích, thị phạm động tác.  - GV gọi HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV giải thích thắc mắc và đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ.**  - Học sinh quan sát, ghi nhớ 🡪 Thực hiện yêu cầu của gv.  HSKT: Thực hiện yêu cầu của gv.  **1. Học:**  **ND1: Vai trò của chất dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.**  https://lh3.googleusercontent.com/Naxip4gRPmbClo3TrpMBuxicovtdqzqlwfaKvaIMMmqNdM2XR6GGjV0UlG7zGouxfZBcjgTZcJh4RiIS0GCy0sy5-ljF5CgQqz3OEQ7KxpspmEPPihF-HWTd4cqTmHyzORCoDru8jhtYnVhK5UuzhsE  (Sơ đồ 1/ GDTC 8 trang 5)  **ND2: Kỹ thuật xuất phát thấp.**  - Bố trí bàn đạp xuất phát.  Có 3 kiểu bố trí bàn đạp là: Kiểu phổ thông, kiểu gần và kiểu xa.  (HS học kiểu phổ thông)  - Cách bố trí như sau:  https://lh3.googleusercontent.com/BA-Cb40saWCSwA49m1LbYDEfGqrkh7zH0NhI3PLNARw8wo3WVqCf9sSGqu5UbPNoNDvqPfM0xF_NFYcS2Xk-iK8GFsk9rV0lhDizj9EGwIpO_nekSTSHvtY7AA9Pu_uh--rQvOb_R8vXK9CFyA3yoX4  - Kĩ thuật xuất phát thấp  **TTCB**: Đứng thẳng tự nhiên phía sau bàn đạp và cách bàn đạp 2-3m.  \* Khẩu lênh: Vào chỗ! Sẵn sàng! Chạy!  **\* Các tư thế trong kỹ thuật “Xuất phát thấp”.**    (H4,5,6/GDTC 8 trang 10,11)  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**.  - Các nhóm thảo luận thực hiện các kiến thức chung và kỹ thuật động tác.  Hs tập và sửa theo hướng dẫn của gv.  - Hs tự sửa sai cho mình, sửa sai cho bạn.  HSKT: chú ý quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | 5-6’ | 2, 3 hs  1-2 hs  2-3l | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đh giới thiệu kiến thức mới.  - Quan sát hình ảnh, lắng nghe và ghi nhớ.  - HS quan sát mẫu, tiếp thu cách tập động tác. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đh giới thiệu kiến thức mới.  - Quan sát hình ảnh, lắng nghe và ghi nhớ.  - HS quan sát mẫu, tiếp thu cách tập động tác.  - HS lên thực hiện.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.    - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có.  **\* Một số sai thường mắc:**  - Xác định chưa chính xác các kiểu bố trí bàn đạp.  - Đo bàn đạp chưa chính xác.  - Tư thế “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!” chưa chính xác.  - Phản ứng chậm hoặc nhanh so với tín hiệu. |

|  |
| --- |
| **C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (12-15’)**  **\* Mục tiêu:**  **-** Giúp học sinh luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  HSKT: luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp  **\* Sản phẩm:**  **-** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  - Nhận biết được một số tư thế, động tác sai thường mắc và biết sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.  HSKT: Thực hiện được động tác.  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** | |
| TG | SL |  | |  |
| \* Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  - Nhảy lò cò 10-15m  - Chạy đạp sau 15-20m.  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện đồng loạt bài tập nhảy lò cò và chạy đạp sau.  - Tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông phù hợp với đặc điểm cá nhân. (4 nhóm).  - Tự hô khẩu lệnh và kĩ thuật theo tín hiệu: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!” .  -Tập xuất phát thấp từ 5 – 7m theo tín hiệu của người chỉ huy .  - GV quan sát, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**.  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện.  HSKT: quan sát, tập luyện cùng các bạn  **Bước 3**: **Báo cáo, thảo luận.**  - 2 – 3 hs lên thực hiện.  - HS nhận xét theo tiêu chí gợi ý của gv.  HSKT: quan sát các bạn thực hiện  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để  HS nhận xét và GV đưa ra kết luận, đánh giá theo tiêu chí. (ĐGTX).  + Đạt: Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kt xuất phát thấp.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp  \* Cách bố trí bàn đạp kiểu phổ thông.  \* Kĩ thuật xuất phát thấp: |  | 2– 3 lần  1-2 p  2-3lần  5–lần/  5 - 7m | - HS thực hiện cùng các bạn | | - Đh tập đồng loạt.    - HS thực hiện theo hình thức nhóm.  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  Đội hình tập luyện |

|  |
| --- |
| **D: HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (3-5’)** |
| **\* Mục tiêu:** Giúp học sinh biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày.  HSKT: biết dùng kiến thức đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày.  **\* Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho học sinh.  HSKT: Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho học sinh.  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Đặt câu hỏi gợi ý các tình huống liên quan để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập.  - Hướng dẫn HS sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ.**  - HS quan sát, lắng nghe.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Thực hiện yêu cầu vận dụng tại lớp, ở nhà của Gv  HSKT: HS quan sát, lắng nghe  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - HS báo các kết quả thực hiện thảo luận nội dung câu hỏi vận dụng.  HSKT: HS quan sát, lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS | 3’  3-5hs |  | **1. Xử lý tình huống .**  ? Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn?  (Đảm bảo cho người tập có điểm tì vững chắc để tận dụng được lực đạp sau, từ đó tạo ra vận tốc lớn tạo điều kiện bắt nhịp nhanh với tốc độ cao ngay từ lúc ban đầu). | **1. Xử lý tình huống .**  ? Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn?  (Đảm bảo cho người tập có điểm tì vững chắc để tận dụng được lực đạp sau, từ đó tạo ra vận tốc lớn tạo điều kiện bắt nhịp nhanh với tốc độ cao ngay từ lúc ban đầu).  ? Trong tập luyện xuất phát thấp mà không có bàn đạp thì chúng ta có thay thế bằng hình thức nào được không?  (Có thể thay thế bằng cách sử dụng điểm cố định như bậc thềm, chân tường...... để lấy lực tương tự như bàn đạp sau). |

**\* Giao bài tập về nhà.**

- Tập đóng bàn đạp.

- Kỹ thuật xuất phát thấp.

- Tìm hiểu cách xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ.

**TIẾT 2**

**\* Luyện tập:** Kĩ thuật xuất phát thấp, Bài tập phát triển sức mạnh chân “Nhảy lò cò”; Trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.

**\* Kiến thức chung**: Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT (Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe).

|  |
| --- |
| **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (6-8’).**  **\* Mục tiêu**:  - Nắm bắt tình hình lớp và sức khoẻ của học sinh.  - Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.  - Tổ chức các hoạt động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh.  HSKT: 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**:  - Gíao viên nắm bắt được tình hình lớp và sức khoẻ học sinh trước khi vào dạy.  - Học sinh nắm bắt được nội dung bài hoc và kế hoạch tổ chức các hoạt động trong bài học.  - Cơ thể học sinh chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập thông qua các bài tập vận động khởi động.  - Thông qua bài học cũ học sinh được củng cố lại hệ thống kiến thức, kỹ năng đã học.  HSKT: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  **\* Tổ chức thực hiện: :** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |  | |  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu tiết học.  - GV quan sát, hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - GV đặt ra yêu cầu 🡪 Nhận xét, đánh giá kết quả.  **Bước 2:** **Thực hiện nhiệm vụ.**  -Lớp trưởng tập hợp đội hình 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  Lớp thực hiện theo hd của gv.  HSKT: - Hs thực hiện yêu cầu, quan sát các bạn thực hiện  **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe học sinh.  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng  - Tập bài tay không.  - Khởi động các khớp.  - Bài tập căng cơ: ép dọc, ép ngang  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau.  **3. Bài cũ:**  ? Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.  ? Kỹ thuật xuất phát thấp.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  HSKT: quan sát và lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | 1-2’  5-6’ | 300m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx15m  2lx15m  2lx15m  1-2 hs  . | Thực hiện khởi động chung  Thực hiện khởi chuyên môn  - Hs thực hiện yêu cầu, quan sát các bạn thực hiện | | Đh khởi động chung  Đh khởi động chuyên môn    - Hs thực hiện yêu cầu, lớp quan sát, nhận xét bạn thực hiện.. |

|  |
| --- |
| **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)** |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh nhận biết và mô tả đúng cách bố trí bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp,  - Học sinh biết tìm hiểu được chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT (xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ).  - Học sinh biết được cách chơi trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”.  HSKT: HSKT: Nhận biết kĩ thuật chạy xuất phát thấp  **\* Sản phẩm:**  **-** Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.  - Học sinh hiểu được chế độ hợp lý trong tập luyện TDTT (xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ).  - Chơi được trò chơi: “Đội nào xuất phát nhanh”.  HSKT: hiểu được chế độ hợp lý trong tập luyện TDTT (xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ). Chơi được trò chơi: “Đội nào xuất phát nhanh”.  **\* Tổ chức thực hiện: :** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu hs báo cáo.  🡪 Vào bài. (nội dung kiến  thức chung).  - Cho HS xem hình ảnh và phân tích về chế độ dinh dưỡng hợp lí trong tập luyện thể dục thể thao  - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận nhóm  ? Để có chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT thì ta cần xây dựng bữa ăn đảm  bảo sức khoẻ như thế nào?  **- Gợi ý:** (Để có sức khoẻ tốt, đảm bảo duy trì tập luyện hằng ngày ta phải đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng mỗi ngày đảm bảo đủ 3 yếu tố: Cân đối- Đa dạng- An toàn......)  - GV cho HS xem lại hình ảnh nhắc lại cách bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp.  - GV gọi 1-2 HS tập để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV yêu cầu đồng loạt HS ghi nhớ động tác.  - GV giải thích thắc mắc và đưa một số lưu ý (nếu có).  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - HS báo cáo chuẩn bị ở nhà.  - Học sinh quan sát, ghi nhớ  -Thực hiện yêu cầu của gv.  HSKT: quan sát lắng nghe  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**.  - Các nhóm thảo luận thực hiện các kiến thức chung và kỹ thuật động tác.  HSKT: quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | 1-2p  1’  1-2’  1’  1-2’  2-3’  1’  1’ | . | **1. Kiểm tra thực hiện nhiệm vụ về nhà:**  - Quan sát và lắng nghe các bạn trả lời  **2. Học:**  - Quan sát hình ảnh, lắng nghe và ghi nhớ | **1. Kiểm tra thực hiện nhiệm vụ về nhà:**  - Cách xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ?  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đh giới thiệu kiến thức mới.  - Hs thảo luận nhóm theo yêu cầu của gv.  **2. Học:**  **ND1: Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT** (xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ).        (GDTC 8 trang 6)  **Ôn luyện:**  **ND 1: Xuất phát từ các tư thế khác nhau:**    **-ND 2: Kỹ thuật xuất phát thấp.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | | | | TT  “Vào  chỗ” | TT  ‘Sẵn  sàng” | TT  “Xuất phát”. |   (H4,5,6/GDTC 8 trang 10,11)  - Quan sát hình ảnh, lắng nghe và ghi nhớ lại kỹ thuật đã học.  - HS lên thực hiện, lớp quan sát mẫu, tập trung tiếp thu lại cách tập động tác.  - HS nêu câu hỏi thắc mắc (nếu có). |

|  |
| --- |
| **C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (12-15’)**  **\* Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  HSKT: Củng cố và luyện tập các kiến thức về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  **\* Sản phẩm:**  **-** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  - Nhận biết được một số tư thế, động tác sai thường mắc và biết sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.  HSKT: HS thực hiện bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.  **\* Tổ chức thực hiện: :** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| \* Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  - Nhảy lò cò 10-15m  \* Kĩ thuật xuất phát thấp.    **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện đồng loạt bài tập nhảy lò cò.  -Tập xuất phát thấp từ 5-7m theo tín hiệu của người chỉ huy. (theo nhóm tổ).  - GV quan sát, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát và sửa sai cho hs.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện.  - Đh 4 hàng dọc tập đồng loạt.  - HS thực hiện theo hình thức nhóm.  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  HSKT: Tiếp nhận các bài tập và thực hiện  **Bước 3**: **Báo cáo, thảo luận.**  - 2 – 3 hs lên thực hiện.  - HS nhận xét theo tiêu chí gợi ý của gv.  HSKT; quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV gọi lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận, đánh giá theo tiêu chí. (ĐGTX).  + Đạt: Thực hiện đúng kt xuất phát thấp.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp. |  | 2– 3 lần  5–lần/  5 - 7m  2 – 3 hs | HS tập luyện cùng các bạn, sửa theo hướng dẫn của Gv | Đội hình tập luyện    -Tập và sửa theo hướng dẫn của gv. Hs tự sửa sai cho mình, sửa sai cho bạn. |

|  |
| --- |
| **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5-8’)**  **\* Mục tiêu:** Giúp HS biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày thông qua trò chơi vận động.  HSKT: biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày thông qua trò chơi vận động.  **\* Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  HSKT: Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Đặt câu hỏi gợi ý các tình huống liên quan để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập.  - Gv hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo Đh 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử 🡪chơi thật  - Yêu cầu học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ.**  - HS quan sát, lắng nghe.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  HSKT: - HS quan sát, lắng nghe, thực hiện  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - HS báo các kết quả thực hiện thảo luận nội dung câu hỏi vận dụng và kết quả thực hiện trò chơi.  HSKT: Quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học (nếu có).  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |  | 2-3 hs  3 lượt  1-2 hs | **1. Xử lý tình huống.**  HS quan sát và lắng nghe các bạn trả lời  Trò chơi:  **“Đội nào xuất phát nhanh”.**  HS vui vẻ tham gia cùng các bạn | **1. Xử lý tình huống.**  ? Trong quá trình bố trí bàn đạp nếu các thông số về góc độ và khoảng cách không phù hợp với cá nhân người tập thì sẽ có tác hại gì?  ? Em hãy cho biết trong xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn 100m có thể sử dụng một số hiệu lệnh nào để tăng khả năng phản xạ?  2. Trò chơi:  **“Đội nào xuất phát nhanh”.**  **\* Chuẩn bị**: Kẻ 2 vạch giới hạn song song cách nhau từ 10-15m. Đội chơi đứng thành hàng dọc ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng đứng quay lưng về vạch xuất phát.  **\* Cách chơi:** Khi có lệnh bắt đầu, người đầu hàng quay người chạy nhanh về phía vạch giới hạn. Khi chạm chân vào vạch giới hạn thì chạy nhanh về chạm tay vào vai người đứng tiếp theo đang đứng quay lưng ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo sẽ thực hiện như người đầu hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc**.**  **(**Sách GDTC8 / trang 13 |

**\* Giao bài tập về nhà.**

- Tự lên kế hoạch xây dựng bữa ăn đảm bảo cho sức khoẻ các nhân.

- Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày luyện tập hiệu quả.

- Kỹ thuật xuất phát thấp.

- Trò chơi: “Đội nào xuất phát nhanh”.

**----------------------------------------------------------------------------------**

**TIẾT 3**

**\* Luyện tập: Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh chân “Chạy đạp sau”; Trò chơi: “Làm theo yêu cầu”.**

**\* Kiến thức chung: Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT (Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày luyện tập hiệu quả).**

|  |
| --- |
| **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG(6-8’)**  **\* Mục tiêu**:  - Nắm bắt tình hình lớp và sức khoẻ của học sinh.  - Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.  - Tổ chức các hoạt động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh.  HSKT: 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**:  - Giáo viên nắm bắt được tình hình lớp và sức khoẻ học sinh trước khi vào dạy.  - Học sinh nắm bắt được nội dung bài hoc và kế hoạch tổ chức các hoạt động trong bài học.  - Cơ thể học sinh chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập thông qua các bài tập vận động khởi động.  - Thông qua bài học cũ học sinh được củng cố lại hệ thống kiến thức, kỹ năng đã học.  HSKT: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu tiết học.  - GV quan sát, hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - GV đặt ra yêu cầu 🡪 Nhận xét, đánh giá kết quả.  **Bước 2:** **Thực hiện nhiệm vụ.**  -Lớp trưởng tập hợp đội hình 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  HSKT: Lắng nghe, quan sát và thực hiện  **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe học sinh.  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng  - Tập bài tay không.  - Khởi động các khớp.  - Bài tập căng cơ: ép dọc, ép ngang  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau.  **3. Bài cũ:**  ? Cách xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ?  ? Kỹ thuật xuất phát thấp.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  HSKT: quan sát và lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | 1-2’  5-6’ | 300m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx15m  2lx15m  2lx15m  1-2 hs  1-2 hs | HS thực hiện khởi động chung  Khởi động chuyên môn | Lớp thực hiện theo hd của gv.  Đh khởi động chung  Đh khởi động chuyên môn    - Hs thực hiện yêu cầu, lớp quan sát, nhận xét bạn thực hiện.. |

|  |
| --- |
| **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)** |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh nhận biết kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.  - Học sinh biết cách tìm hiểu chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT (xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ).  - Học sinh biết được cách chơi trò chơi “Làm theo yêu cầu”.  HSKT:  **\* Sản phẩm:**  **-** Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn.  - Học sinh hiểu được chế độ hợp lý trong tập luyện TDTT (Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày luyện tập hiệu quả).  - Chơi được trò chơi: “Làm theo yêu cầu”.  HSKT: thực hiện được động tác và chơi được trò chơi  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu hs báo cáo **việc thực hiện nhiệm vụ về nhà:** Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày luyện tập hiệu quả).  🡪 GV liên hệ nội dung kiến thức chung tiếp theo.  - Cho HS xem hình ảnh và phân tích về chế độ dinh dưỡng hợp lí cho ngày tập hiệu quả.  - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận nhóm  ? Để có chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả, ta cần phải xây dựng thực đơn như thế nào?  - GV cho HS nhắc lại và thị phạm cách bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp để hs ghi nhớ lại kiến thức đã học.  🡪 GV chuyển giao vào nội dung kiến thức mới: Chạy lao sau xuất phát.  - GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật: “Chạy lao sau xuất phát”, phân tich, thị phạm động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập để HS trong lớp theo dõi -> nhận xét và thị phạm lại.  - GV yêu cầu đồng loạt HS ghi nhớ động tác.  - GV cho hs tập đồng loạt từ tư thế xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát 5-7m (3l).  **\* GV hướng dẫn sửa sai:**  - GV cho hs tập lặp lại các bài tập xuất phát từ các hướng khác nhau.  - GV cho hs thực hiện lại các bài tập nhảy lò cò, chạy đạp sau và xuất phát cao chạy nhanh 30m.  - GV cho hs tập lặp lại các bài tập xuất phát từ các hướng khác nhau.  - GV giải thích thắc mắc và đưa một số lưu ý (nếu có).  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - HS đại diện báo cáo chuẩn bị ở nhà bằng dự án. Yêu cầu các nhóm tương tác.  - Hs quan sát, ghi nhớ  - Hs quan sát, lắng nghe và ghi nhớ lại tên động tác và cách thực hiện kỹ thuật đã học.  - Hs quan sát gv thị phạm, lắng nghe và ghi nhớ cách thực hiện.  - HS lên thực hiện, lớp quan sát mẫu, tập trung tiếp thu lại cách tập động tác.  HSKT: - Hs quan sát, lắng nghe và ghi nhớ lại tên động tác và cách thực hiện kỹ thuật đã học.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**.  - Lớp thảo luận thực hiện kỹ thuật động tác.  - HS nêu câu hỏi thắc mắc (nếu có).  HSKT: quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | 1-2p  1-2’  1-2’  2-3’  1-2’  1’ |  | **1. Kiến thức chung.**  \* **Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT**  HS chú ý quan sát lắng nghe  HS chú ý quan sát và thực hiện cùng các bạn | **1. Kiến thức chung.**  \* **Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT**  - Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày luyện tập hiệu quả:  Thông thường khẩu phần ăn một ngày của mỗi người là 3 bữa (sáng, trứa, tối), nhưng với những người tập luyện TDTT thường xuyên thì cần bổ sung từ 1 đến 2 bữa phụ nữa.    (GDTC 8 trang 6,7)**.**  **\* Ôn kiến thức đã học: Xuất phát thấp.**    **\* Học: Chạy lao sau xuất phát.**      (Sách GDTC 8/ trang 11).  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đh giới thiệu kiến thức.  -Thực hiện yêu cầu của gv  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đh giới thiệu kiến thức mới.  - Lớp tập đồng loạt theo sự điểu khiển của gv.  **\* Một số sai thường mắc:**  **-** Mất thăng bằng khi chạy lao sau xuất phát.  - Không tận dụng được lực khi xuất phát.  -Định hướng xuất phát chưa chính xác. |

|  |
| --- |
| **C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (8-10’)** |
| **\* Mục tiêu:** Luyện tập tốt hơn kĩ thuật xuất phát thấp và hình thành được kịp thời kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.  HSKT: Thực hiện được các kĩ thuật  **\* Sản phẩm:**  **-** HS thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Nhận biết được một số tư thế, động tác sai thường mắc và biết sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.  HSKT: HS thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| \* Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  - Chạy đạp sau 15-20m  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện đồng loạt chạy đạp sau.  -Tập 5-7m (mỗi nội dung) theo tín hiệu của người chỉ huy. (theo nhóm tổ).  - GV quan sát, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - GV quan sát và sửa sai cho hs.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - Hs tiếp nhận các bài tập và thực hiện.  - Lớp đh 4 hàng dọc tập đồng loạt (cán sự điều khiển).  - HS thực hiện theo hình thức nhóm.  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  Tập và sửa theo hướng dẫn của gv.  - Hs tự sửa sai cho mình, sửa sai cho bạn.  HSKT: Hs tiếp nhận các bài tập và thực hiện  **Bước 3**: **Báo cáo, thảo luận.**  - 2 – 3 hs lên thực hiện.  - HS nhận xét theo tiêu chí gợi ý của gv  HSKT: quan sát, lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận, đánh giá theo tiêu chí. (ĐGTX).  + Đạt: Thực hiện đúng kt xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật xuất phát thấp, chưa hình thành đúng chạy lao sau xuất phát. |  | 2– 3 lần  2-3 lần  2–3lần/  5 - 7m | HS quan sát các bạn thực hiện | \* Kĩ thuật xuất phát thấp.  \* Xuất phát thấp- Chạy lao sau xuất phát.    Đội hình tập luyện    -  . |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (10-12’)** | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Giúp HS biết cách xây dựng được chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả. Đồng thời cũng biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày thông qua trò chơi vận động.  KSKT: HS biết cách xây dựng được chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả  **\* Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  HSKT: Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  **\* Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** | |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Gv đặt câu hỏi gợi ý các tình huống liên quan để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập.  - Gv hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo Đh 4 hàng ngang và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử 🡪 chơi thật  - Yêu cầu học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ.**  - HS quan sát, lắng nghe.  - Hs thảo luận nhóm theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát, lắng nghe cách thực hiện trò chơi đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  HSKT - HS quan sát, lắng nghe, thực hiện  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - HS báo các kết quả thực hiện thảo luận nội dung câu hỏi kiến thức chung và kết quả thực hiện trò chơi.  HSKT: - HS quan sát, lắng nghe.  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học (nếu có).  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến  thức, kỹ năng của HS  . | | 3’  3-5hs | .  3 lượt | **1. Xử lý tình huống.**  HS lắng nghe và theo dõi các bạn trả lời  **2. Trò chơi:**  **“Làm theo yêu cầu”.**  HS vui vẻ tham gia chơi cùng các bạn | **1. Xử lý tình huống.**  ? Tại sao cần chú ý lắng nghe hiệu lệnh xuất phát?  (Để xuất phát đúng thời điểm, đảm bảo hiệu quả thực hiện cự li chạy; không vi phạm luật thi đấu vì xuất phát trước hiệu lệnh).  **2. Trò chơi:**  **“Làm theo yêu cầu”.**  **Chuẩn bị**: Người chơi xếp theo hàng ngang, cách nhau 1 sải tay.  **\* Cách chơi**: Khi có lệnh người chỉ huy đưa ra yêu cầu (đứng lên, ngồi xuống, nâng chân trái, phải ….. .) thì người chơi lập tức thực hiện theo. Người thực hiện chậm nhất hoặc không đúng theo yêu cầu sẽ bị loại khỏi cuộc chơi, người cuối cùng sẽ là người thắng cuộc.    **(**Sách GDTC8 / trang 14) | |

**\* Giao bài tập về nhà.**

- Xây dựng bữa ăn cho người tập đảm bảo phù hợp chế độ dinh dưỡng trong ngày tập hiệu quả.

- Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát.

- Trò chơi: Đội nào xuất phát nhanh, Làm theo yêu cầu.

**TIẾT 4**

**\* Luyện tập**: Xuất phát phối hợp với chạy lao sau xuất phát; Bài tập phát triển sức mạnh chân “Chạy 30m xuất phát cao”; Trò chơi “Làm theo yêu cầu”.

|  |
| --- |
| **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG(6-8’)**  **\* Mục tiêu**:  - Nắm bắt tình hình lớp và sức khoẻ của học sinh.  - Triển khai nội dung, mục tiêu học tập.  - Tổ chức các hoạt động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh.  HSKT: 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**:  - Giáo viên nắm bắt được tình hình lớp và sức khoẻ học sinh trước khi vào dạy.  - Học sinh nắm bắt được nội dung bài hoc và kế hoạch tổ chức các hoạt động trong bài học.  - Cơ thể học sinh chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, tạo hứng thú và tâm thế sẵn sàng với nhiệm vụ học tập thông qua các bài tập vận động khởi động.  - Thông qua bài học cũ học sinh được củng cố lại hệ thống kiến thức, kỹ năng đã học.  HSKT: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu tiết học.  - GV quan sát, hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - GV đặt ra yêu cầu 🡪 Nhận xét, đánh giá kết quả.  **Bước 2:** **Thực hiện nhiệm vụ.**  -Lớp trưởng tập hợp đội hình 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  HSKT: Lắng nghe, quan sát và thực hiện  **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe học sinh.  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng  - Tập bài tay không.  - Khởi động các khớp.  - Bài tập căng cơ: ép dọc, ép ngang  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau.  **3. Bài cũ:**  ? Cách xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khoẻ?  ? Kỹ thuật xuất phát thấp.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  HSKT: quan sát và lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | 1-2’  5-6’ | 300m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx15m  2lx15m  2lx15m  1-2 hs  1-2 hs | HS thực hiện khởi động chung  Khởi động chuyên môn | Lớp thực hiện theo hd của gv.  Đh khởi động chung  Đh khởi động chuyên môn    - Hs thực hiện yêu cầu, lớp quan sát, nhận xét bạn thực hiện.. |

|  |
| --- |
| **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)** |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết cách phối hợp xuất phát- chạy lao sau xuất phát.  - Học sinh biết được thành thạo cách chơi trò chơi “Làm theo yêu cầu”.  HSKT: Học sinh biết thực hiện xuất phát- chạy lao sau xuất phát.  **\* Sản phẩm:**  **-** Thực hiện xuất phát phối hợp với chạy lao sau xuất phát.  - Chơi được thành thạo trò chơi: “Làm theo yêu cầu”  HSKT: thực hiện được yêu cầu gv  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** | |
| TG | SL |  | |  |
| **\* Ôn kiến thức đã học:**  **-** Xuất phát thấp.  - Chạy lao sau xuất phát.  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV cho HS nhắc lại và thị phạm để hs ghi nhớ lại kiến thức đã học.  - Học sinh tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’!**  - GV giải thích thắc mắc và đưa một số lưu ý (nếu có).  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - Hs quan sát, lắng nghe và ghi nhớ lại tên động tác và cách thực hiện kỹ thuật đã học.  - Lớp tập đồng loạt mô phỏng theo sự điểu khiển của gv.  HSKT: Quan sát lắng nghe và thực hiện  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**.  - Lớp thảo luận thực hiện kỹ thuật động tác.  HSKT: Quan sát lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | 1-2p  5-6’ | .  2 lần  2-3 lần  5-7 lần | HS theo dõi quan sát lắng nghe | | - Phối hợp xuất phát thấp với chạy lao sau xuất phát cự ly 25-30m.      (Sách GDTC 8/ trang 11).  - HS nêu câu hỏi thắc mắc (nếu có). |

|  |
| --- |
| **C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (8-10’)** |
| **\* Mục tiêu:** Biết cách phối hợp luyện tập tốt hơn kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.  HSKT: Biết luyện tập kĩ thuật xp và sau xp  **\* Sản phẩm:**  **-** HS thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát.  - Nhận biết được một số tư thế, động tác sai thường mắc và biết sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.  HSKT: HS thực hiện được xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| \* Bài tập phát triển sức mạnh của chân.  - Chạy đạp sau.  - Chạy 30m xuất phát cao.  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện đồng loạt chạy đạp sau và chạy 30m xuất phát cao.  -Tập 25-30m theo tín hiệu của người chỉ huy. (theo nhóm tổ).  - GV quan sát, chỉ dẫn học sinh tập luyện  - GV quan sát và hd sửa sai cho hs.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**:  - Hs tiếp nhận các bài tập và thực hiện.  - Lớp đh 4 hàng dọc tập đồng loạt (cán sự điều khiển).  - HS thực hiện theo hình thức nhóm.  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập -Tập và tự sửa sai cho mình, sửa sai cho bạn theo hướng dẫn của gv.  HSKT: quan sát và thực hiện  **Bước 3**: **Báo cáo, thảo luận.**  - 2 – 3 hs lên thực hiện.  - HS nhận xét theo tiêu chí gợi ý của gv.  HSKT: chú ý quan sát và lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. HS nhận xét và GV đưa ra kết luận, đánh giá theo tiêu chí. (ĐGTX).  + Đạt: Thực hiện đúng kt xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật xuất phát thấp, chưa hình thành đúng chạy lao sau xuất phát. | 15-16’ | .  2– 3 lần  5–7 lần | HS quan sát cùng thực hiện | \* Xuất phát thấp - Chạy lao sau xuất phát.    Đội hình tập luyện |

|  |
| --- |
| **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (10-12’)** |
| **\* Mục tiêu:** Giúp HS biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày thông qua trò chơi vận động.  HSKT: HS biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào trong thực tiễn tập luyện và sinh hoạt hằng ngày thông qua trò chơi vận động.  **\* Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  HSKT: Tạo được hứng thú và phát triển năng lực cho hs.  **\* Tổ chức thực hiện:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| TG | SL |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.**  - Đặt câu hỏi gợi ý các tình huống liên quan để HS liên hệ, vận dụng nội dung luyện tập.  - Gv nêu tên trò chơi, hướng dẫn lại luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo Đh 4 hàng ngang và điều khiển trò chơi.  - Yêu cầu học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ.**  - Hs quan sát, ghi nhớ  - Hs thảo luận nhóm theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát, lắng nghe cách thực hiện trò chơi  đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  HSKT: - HS quan sát, lắng nghe cách thực hiện trò chơi  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận.**  - HS báo các kết quả thực hiện thảo luận nội dung câu hỏi và kết quả thực hiện trò chơi  HSKT: - HS quan sát, lắng nghe  **Bước 4: Kết luận, nhận định.**  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học (nếu có).  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | 3’ | 3-5hs  3 lượt | HS quan sát lắng nghe các bạn trả lời  2. Trò chơi:  **“Làm theo yêu cầu”.**  HS vui vẻ tham gia chơi cùng các bạn | 1. Xử lý tình huống.  + Em hãy cho biết chạy cự ly ngắn 100m có những khác biệt nào so với cự ly 60m?  2. Trò chơi:  **“Làm theo yêu cầu”.**    (Sách GDTC8 / trang 14).  . |

\* **Hướng dẫn về nhà:**

- Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát.

- Trò chơi: “Đội nào xuất phát nhanh” hoặc “Làm theo yêu cầu” (các yêu cầu phức tạp hơn).

**-------------------------------------------**