|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ngày soạn**  16/9/24 | **Ngày dạy** | **Ngày** | 12/10 | 14/10 | 19/10 |
| **TT tiết theo TKB** | 1 | 2 | 1 |
| **Lớp** | 8E | 8E | 8E |

**Tuần 5;6 - Tiết: 10; 11; 12**

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

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

Môn học/Hoạt động giáo dục: Môn GDTC 8

Thời gian thực hiện: 3 tiết

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Mục tiêu chung**

# 1.1. 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.

**1.2. Về năng lực:**

- 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 sức bền.

- **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.

**- Năng lực chung**

- **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.

**1.3. Về phẩm chất.**

- **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.

**2. Mục tiêu dành cho HSKT**

**2.1. Kiến thức:** Biết thực hiện một số bài tập bổ trợ.

**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.

# *+ 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.**

**Tiết 10**

**1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút)

**a 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.

HSKT: - Gợi tâm thế, tạo hứng thú học tập

**b. Nội dung:** Khởi động

**HSKT:** Khởi động

**c. 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.

HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn

**d. Tổ chức thực hiện**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VĐ** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| ***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  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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 nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. |  | 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 | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **\* 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:** | \* 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. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)**  **a- Mục tiêu:**Bước đầu học sinh nhận biết cáchmột số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát  **b- Nội dung:** Nghiên cứu một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng  **HSKT:** chú ý quan sát  **c- Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tổ chức thực hiện:** | | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | 4 phút |  | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn | - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)**  **a- 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  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát  **b- Nội dung:**  **c- 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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn | | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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,    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  \* Thực hiện tập luyện  - Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 30 | \* 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 –150m |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- 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  HSKT: Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  **b- Nội dung:**  **c- 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. HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn | | | | | |  |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***Bước 3: Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  - 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). |  | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Vận chuyển”.  **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) | **-** 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 ?  **\* 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:** |

\* **Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học

- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.

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

**Tiết 11**

- Chạy lặp 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 sức bền: Vận chuyển

**1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút)

**a- 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.

HSKT: - Gợi tâm thế, tạo hứng thú học tập

**b- Nội dụng:** Khởi động

HSKT: Khởi động

**c-** **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

HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn

**d- Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VĐ** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| ***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  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 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 | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **\* 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:** | \* 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. |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút) **a- 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.  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.  **b- Nội dung:** Chạy lắp lại cự li 150 – 300m; Chạy cự li 400m với nữ và 600m với nam  **HSKT:** chú ý quan sát  **c- 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  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  \* Thực hiện tập luyện | \* 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. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- 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 .  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.  **b-Nội dung:** Trò chơi phát triển  **HSKT:** chú ý quan sát  **c- 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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  - 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). | 3p  2p | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy theo ô.  **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) | **-** 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?  **\* 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:** |

\* **Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học

- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.

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

**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 sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

**1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút)

**a- 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.

HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.

**b- Nội dung:** Khởi động

**HSKT:** chú ý quan sát

**c- 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

HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn

**d- Tổ chức thực hiện**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VĐ** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM HSKT** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| ***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  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***Bước 3: Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 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 | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **\* 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:** | \* 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. |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút) **a- Mục tiêu:**Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.  **b- Nội dung**  **c- Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Nhớ được cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  HSKT: Học sinh lắng nghe | 4 phút |  | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn | - 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 |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)**  **a- 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)  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.  **b- Nội dung:** Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam  **HSKT:** chú ý quan sát  **c- 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)  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tô chức thực hiện:** | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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    HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 1- 2  Lượt  1 Lượt | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  \* Thực hiện tập luyện  - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. | \* 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) |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  HSKT: Học sinh lắng nghe, chú ý quan sát.  **b- Nội dung:** Trò chơi vận động  **HSKT:** chú ý quan sát  **c- Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  **d- Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  ***Bước 3: Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  HSKT: Học sinh lắng nghe  ***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.  HSKT: Học sinh lắng nghe  - 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).  HSKT: Học sinh lắng nghe | 3p  2p | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’. | **-** 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 ?  **\* 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:** |

\* **Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học

- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.