|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn  1/10/24 | Dạy dạy | Ngày | 21/10 | 26/10 | 28/10 | 02/11 | 04/11 |
| TT Tiết theo TKB | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Lớp | 8E | 8E | 8E | 8E | 8E |

**Tuần 7; 8; 9 - Tiết: 13; 14; 15; 16; 17**

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát**

**và phối hợp các giai đoạn.**

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

Thời gian thực hiện: 5 tiết

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Mục tiêu chung**

# 1.1. Về kiến thức:

- Hs biết lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.. và thực hiện được các bài tập; Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m;Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m, biết cách chơi trò chơi phát triển sức bền.

**1.2. Về năng lực:**

# - Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:**Hs biết lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.. và thực hiện được các bài tập; Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m;Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m, biết cách 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 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.

**2. Mục tiêu dành cho HSKT**

**1. Kiến thức:** Biết thực hiện một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn

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

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

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

**III. Tiến trình dạy và học.**

**Tiết 13**

**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

**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: HS quan sát và theo dõi 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:**  Người thừa thứ 3. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)**  **a- Mục tiêu:**Bước đầu học sinh nhận biết:lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.(Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền)  **b- Nội dung:** Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền  **c- Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Nhớ và áp dụng được lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.  HSKT: chú ý lắng nghe  **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: HS quan sát và theo dõi 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 |  | HS đọc sgk và nghe giảng, theo dõi câu trả lời của các bạn | - Nghiên cứu sgk tìm hiểu: lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì.( Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.  .  - Quan sát,nghe GV phân tích |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát  **b- Nội dung:** bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  **c- Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  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: HS quan sát và theo dõi lắng nghe  ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐHTL    - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + 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- 3 Lượt  3- 4 Lượt | \* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ. | \* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.  - Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m;  - Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m,  . |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền.  HSKT: Học sinh biết chơi một số trò chơi  **b- Nội dung:** Trò chơi vận động phát triển sức bền.  HSKT: Trò chơi vận động phát triển sức bền  **c- Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Hiểu được tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền.  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.  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- Gv đặt 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 | **-** Thực hiện trò chơi phát triển sức bền; “Chạy tiếp sức tổng hợp”. | **-** Thực hiện trò chơi phát triển sức bền; “Chạy tiếp sức tổng hợp”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền?  **\* 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 14**

**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

**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 | **\* 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:**  Chuyển bóng 2 người. |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút) **a- Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  HSKT: nhận biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  **b- Nội dung**  **c- Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Nhớ và phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự ly 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: HS quan sát và theo dõi 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 |  | - Đọc sgk và tham gia cùng các bạn | - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.   - Quan sát,nghe GV phân tích |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)**  **a-Mục tiêu:**  - Hs biết; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **B- Nội dung:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  **Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly 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 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: HS quan sát và theo dõi lắng nghe  ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + 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 đúng kĩ thuật động tác.  HSKT: Học sinh lắng nghe |  | 1- 2  Lượt | Thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV | \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam; |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được các bài tập rèn luyện sức bền  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **b- Nội dung:** Tập các bài tập rèn luyện sức bền  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **c- Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Lựa chọn được các bài tập rèn luyện sức bền  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 |  | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Làm theo hiệu lệnh. | **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Làm theo hiệu lệnh.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các bài tập nào? |
| - 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: HS quan sát và theo dõi lắng nghe | 3 phút  2 phút |  | HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV | **\* 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 15**

**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

**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: HS quan sát và theo dõi 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 chú ý 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 chú ý 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:**  Chuyển bóng 2 người. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)**  **a- Mục tiêu:**Bước đầu học sinh nhận biết lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT.  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **b- Nội dung:** lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT.  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **c- Sản phẩm:**  ***-***SP1**:**Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT.  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: HS quan sát và theo dõi 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 chú ý 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 chú ý lắng nghe | 4  phút |  | Đọc sgk và lắng nghe câu trả lời của các bạn | - Nghiên cứu sgk tìm hiểu lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **b- Nội dung:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **c- Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đượcphối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly 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 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: HS quan sát và theo dõi lắng nghe  ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + 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 chú ý 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 chú ý lắng nghe |  | 1- 2Lượt  1 – 2 lượt | \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam; | \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam;  - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phútchạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên) |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **b- Nội dung:** trò chơi phát triển sức bền  HSKT: thực hiện theo hướng dẫn GV  **c- Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:hs lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền.  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: HS quan sát và theo dõi 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 chú ý 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 chú ý 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 theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn | 3 phút  2 phút | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Làm theo hiệu lệnh.  **\* 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; Làm theo hiệu lệnh.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Trong khi tập luyện chạy cư ly trung bình em cần lưa ý những vấn đề cơ bản gì?  **\* 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 16 + 17**

**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

**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: HS quan sát và theo dõi 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 chú ý 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 chú ý 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:**  Chuyển bóng 2 người. |
| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút) **3. Hoạt động 3: Luyệntập (20 phút)**  **a- Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  HSKT: Thực hiện theo hướng dẫn của GV  **b- Nội dung:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  **c- Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly 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 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: HS quan sát và theo dõi lắng nghe  ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + 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 chú ý 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 chú ý lắng nghe |  | 1- 2  Lượt  1 – 2 lượt | HSKT: Học sinh theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn  \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam; | \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.(Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam; - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phútchạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên) |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**  **a-Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết lựa chọn một số bài tập để tăng hiệu quả xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát .  HSKT: Thực hiện theo hướng dẫn của GV  **b- Nội dung:** trò chơi phát triển sức bền  **c- Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:lựa chọn, áp dụng được một số bài tập để tăng hiệu quả xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát .  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: HS quan sát và theo dõi 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 chú ý 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 chú ý 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 theo dõi lắng nghe và tham gia hoạt động cùng các bạn |  | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; “Đàn kiến tha mồi”.  **\* 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; “Đàn kiến tha mồi”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Để tăng hiệu quả xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát em cần tập luyện những bài tập bổ trợ 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.