**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG.**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tuần 02 | Lớp | 7B |
| Ngày dạy | 14/ 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 3 |

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinhbiết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức.”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:**Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát.trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức.”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

**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.

- **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.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# 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.**

|  |
| --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp.- NhËn líp-KiÓm tra søc kháe HS-Phổ biến mục tiêu bài học.**2..Khëi ®éng:****a.Khởi động chung:**- Xoay c¸c khíp.-TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.- Ðp ngang, Ðp däc.**b. Khởi động chuyên môn:**+Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông+ Chạy đạp sau**3. Kiểm tra bài cũ:** Lồng ghép  | 2’6’1V2lx8n2lx8n2lx10m2lx10m2lx10m2lx10m | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -GV nhận lớp, kiểm tra 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 | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố.Đội hình nhậnlớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**a. Một số điểm trong luật điền kinh.**- Trong các cuộc thi đấu có cự ly dưới và tới 400 m.- Vận động viên phải chạy theo ô chạy riêng - Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau với độ rộng tối thiểu là 1 mét 22 - Mỗi vận động viên phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đíchb.**Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**- Kết thúc chạy lạo là thời điểm bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li. - Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạytăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.- Duy trì tốc độ cao nhất trong chạy giữa quãng được thực hiện bằng cách duy trì tốc độ và độ dài của từng bước chạy. Tích cực đưa đôi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau.L7XP2 |  | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvà chạy giữa quãng | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện vàthực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt  |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.-Xuất phát vai hướng chạy - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. và chạy giữa quãngL7XP2 | 3L3L | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạyThực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | - 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. - GV chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện:*+ Tư thế của đầu và thân trên ngả ra sau hoặc gập ra trước quá nhiều.* *+ Hưởng chuyển động và góc độ đánh tay không phù hợp.* *+ Hưởng đạp sau không hiệu quả, bàn chân tiếp xúc đường chạy không đúng.* *+ Thực hiện bài tập chạy biến tốc, chạy lặp lại không đúng yêu cầu về tốc độ và cự li.*GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện  -Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức |  1L | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi.  |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - HS thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

……………………………………….

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG.**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tuần 02 | Lớp | 7B |
| Ngày dạy | 15 / 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 4 |

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinhbiết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:**Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát.- Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

 - **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

**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.

- **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.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# 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.**

|  |
| --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp.- Nhận lớp-Kiểm tra sức khoẻ HS-Phổ biến mục tiêu bài học.**2..Khởi động:****a.Khởi động chung:**- Xoay các khớp.-Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn minh, phối hợp.- Ép ngang, Ép dọc.**b. Khởi động chuyên môn:**+Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông+ Chạy đạp sau**3. Kiểm tra bài cũ:** (Không kiểm tra) | 2’6’1V2lx8n2lx10m2lx10m2lx10m2lx10m | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -GV nhận lớp, kiểm tra 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 | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố.Đội hình nhậnlớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.- Xuất phát vai hướng chạy - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.L7XP2 | 3-4L3-4L | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạyThực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | - 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.- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật độg tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi-- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi.  |
| **Hoạt động 5: Kết thúc (5phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

…………………………………….

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG.**

Thời gian thực hiện: (03 Tiết)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tuần 03 | Lớp | 7B |
| Ngày dạy | 21/ 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 5 |

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinhbiết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:**Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát.- Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lựcchung.**

 - **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

**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.

- **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.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

# 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.**

|  |
| --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp.- Nhận lớp-Kiểm tra sức khoẻ HS-Phổ biến mục tiêu bài học.**2..Khởi động:****a.Khởi động chung:**- Xoay các khớp.-Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn minh, phối hợp.- Ép ngang, Ép dọc.**b. Khởi động chuyên môn:**+Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông+ Chạy đạp sau**3. Kiểm tra bài cũ:** -*Thực hiện động tác lưng hướng chạy xuất phát*  | 2’6’1V2LX8N2LX8N2lx10m2lx10m2lx10m2lx10m | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -GV nhận lớp, kiểm tra 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 | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.Đội hình nhậnlớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. |
| -Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.- Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.L7CHAY3 |  | Động tác mô phỏng đúng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện vàthực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.-Xuất phát vai hướng chạy - Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | 3/1HS3/1HS | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạyThực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt;.- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvào tập luyện ngoài giờ. |
| -Thực hiện  -Trò chơi “Vượt sông**GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:***+ Hãy nêu những điềm khác nhau giữa giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng**+ Hãy nêu nhiệm vụ của giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng ?* |  1L | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi: - GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung.  | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. HS trả lời+ *Giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng khác nhau về độ ngả thân ra trước, về độ dài của bước chạy, về tốc độ đạt được**+ Chạy lao có nhiệm vụ tăng tốc độ sau xuất phát; chạy giữa quãng có nhiệm vụ duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao*  |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh,thả lỏng**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |