**Tuần 1:**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 1: XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

***Tiết : 1***

***- Học và tìm hiểu:***

***+ Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao.***

***+ Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.***

***+ Một số bài tập bổ trợ: Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy.***

***- Học mới: Cách bố trí bàn đạp xuất phát.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật xuất phát. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**  - Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT, nhu cầu dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT**.** -Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát. - Biết cách luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. **b. Kĩ năng:** - Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT. **-** Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVĐ phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học. **c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ. **d. Thái độ:** Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, chuẩn bị bài soạn theo KHGD. Trang phục thể thao, bàn đạp, còi TT. - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu. - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:** **1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.** **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục. - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối. + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10-15m    ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Ai nhanh hơn, khéo hơn”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 9). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể.  - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác.  - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ cách chơi, luật chơi và thực hiện tốt theo yêu cầu. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:**

- Biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT, nhu cầu dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT

-Hình thành được kĩ thuật kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật xuất phát thấp, vai trò, tác dụng của phối họp chạy lao sau xuất phát, đặc điểm của chạy lao trong xuất phát thấp (sự giống và khác nhau giữa chạy lao trong xuất phát cao và xuất phát thấp). **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy. Biết cách bố trí bàn đạp xuất phát

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| ***Hoạt động của GV*** | ***Hoạt động củaHS*** |
| ***1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao.***  Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image4.jpeg  ***2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.***  Description: https://lh3.googleusercontent.com/wrB6CxcVBkOYQOnkUJKL-jPvdVEVwuT5FKW2EhJ5o38fcG9FEWqAltOZ8jbPc2d1sty6YSWDom-By3ooC5wkEe9imhtkWfPfQF9cfYqfbalWDFQDk5BmfFciPb3DJJ1MoA1PuxiO7iMrHBOwOYHduAQ  *(Nội dung SGK GDTC trang 4, 5, 6).*  ***3. Giới thiệu nội dung ôn tập****:* Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy  ***4. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:* Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXk - Có ba kiểu bố trí bàn đạp xuất phát: kiểu “phổ thông”, kiểu “gần” và kiểu “xa”. Trong đó, kiểu “phổ thông” là kiểu phù hợp với HS cấp THCS. Kiểu “phổ thông": Mặt tựa bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1-1,5 bàn chân; mặt tựa bàn đạp sau cách mặt tựa bàn đạp trước 1,5 bàn chân hoặc một cẳng chân, khoảng cách theo chiều ngang giữa hai bàn đạp khoảng 10 - 20 cm. Mặt tựa của bàn đạp trước ngả ra sau khoảng 45° - 50°, bàn đạp sau khoảng 60° - 80°.  Kiểu “gần” và “xa” ( SGK Trang 12):  ***5. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi.  - Rút ra những kết luận về tầm quan trọng của của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao và Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.  - Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật xuất phát thấp; vai trò, tác dụng của phối họp chạy lao sau xuất phát; đặc điểm của chạy lao trong xuất phát thấp (sự giống và khác nhau giữa chạy lao trong xuất phát cao và xuất phát thấp). Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:  - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV . . Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao.Tư thế “Vào chỗ”; vị trí đặt chân trên bàn đạp, hình tay khi chống sau vạch xuất phát.Tư thế khi thực hiện hiệu lệnh “Sẵn sàng”. Động tác tay và chân khi rời bàn đạp, tư thế chạy lao. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Nhận biết về ghi nhớ yêu cầu cách bố trí bàn đạp xuất phát qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚺  🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **d. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy. Biết cách bố trí bàn đạp xuất phát.

**c. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy.  - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXk  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy.  - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  **b. Luyện tập nhóm:** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát theo khẩu lệnh.  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“Đổi vị trí”.*** (Nội dung SGK GDTC lớp 8 - trang 12 ). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp, phối hợp chạy lao sau xuất phát: + Cách điều chỉnh hoặc đóng bàn đạp, cách xác định khoảng cách giữa các bàn đạp với vạch xuất phát, cách xác định góc độ mặt bàn đạp trước và sau. + Xác định vị trí đặt chân (chân thuận và không thuận) trên bàn đạp; cách chống tay sau vạch xuất phát khi ở tư thế chuẩn bị và sẵn sàng. + Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp thực hiện theo hiệu lệnh. + Luyện tập phối hợp xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. | - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** Luyện tập cá nhân **-** Thực hành cách bố trí bàn đạp. **-** Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy”.  - Tự hô khẩu lệnh:  + Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3 - 5 lần. \* ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3 - 5 lần. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các KT, KN đã học để phục vụ hoạt động học tập

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cự li ngắn? *(Chống trượt, tạo điều kiện đễ tăng độ ngả thân ra trước khi thực hiện bước chạy đẩu tiên, phát huy sức mạnh đạp sau khi xuất phát).* | - Thay đổi yêu cầu trong xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy. - Sử dụng các bài tập xuất phát để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS biết cách bố trí bàn đạp xuất phát | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV. - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh glá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút. a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: Cúi thả lỏng. Rũ chân tay. Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | Hs thực hiện theo hướng dẫn của Gv  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

**Tuần 1:**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**

**BÀI 1: XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

***Tiết 2:***

***- Học và tìm hiểu:***

***+ Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao.***

***+ Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.***

***- Luyện tập: Cách bố trí bàn đạp.***

***- Học mới: Kĩ thuật xuất phát thấp.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**

- Nhận biết được chế độ dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao và đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao .

-Biết cách luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Kĩ năng:** - Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT. **-** Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVĐ phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học. **c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ. **d. Thái độ:** Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập. **II. Thiết bị dạy học và học liệu** - Giáo viên chuẩn bị: + Tranh ảnh. + Chuẩn bị bài soạn theo KH. + Trang phục thể thao, bàn đạp, còi TT. - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao. **III.Phương pháp và hình thức dạy học:** - Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu. - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:** **1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.** **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối. + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.    ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Ai nhanh hơn, khéo hơn”.*( Nội dung SGK GDTC lớp 8 trang 9). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện.Tổ chức cho hs chơi. Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CSL và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  Description: https://lh5.googleusercontent.com/Ic75mucKo9YzzrsrRRAmFPpGfXGSUTe94kOMZd03EhdZETsHecuBp7NvqYOH1UGeqY8oFcAnEl1aDm4mQ8iWE33aZ5QV0NV-gCB39NgzYRZHGqr1WLlcXTcn8mSgyr6a6IcdiEnZpBo_96543nACIcQĐội hình chơi trò chơi. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:**

- Biết được tầm quan trọng của chế độ dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao và đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao

-Hình thành được kĩ thuật kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật xuất phát thấp; vai trò, tác dụng của phối hợp chạy lao sau xuất phát, đặc điểm của chạy lao trong xuất phát thấp (sự giống và khác nhau giữa chạy lao trong xuất phát cao và xuất phát thấp).

**c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về kĩ thuật xuất phát thấp

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao.***  ***2. Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.***  ***a. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ.***  Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image6.jpeg  ***b. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.***  Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image7.jpeg  ***b. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.***  *Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image8.jpeg*  ***b. Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.***  Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image9.jpeg  *( Nội dung SGK GDTC8 trang 6, 7, 8)* ***3. Giới thiệu nội dung ôn tập****:* Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXk  ***4. Giới thiệu nội dung kiến thức mới:*** Kĩ thuật xuất phát thấp (SGK Trang 10,11).    Xuất phát thấp với bàn đạp giúp người tập sớm đạt tốc độ cao nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất  - Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng hô, tiếng còi,...): Hai chân đồng thời đạp mạnh lên bàn đạp, chân sau đưa nhanh ra trước để thực hiện bước chạy đầu tiên. Hai tay rời mặt đường chạy đồng thời đánh ra trước, về sau ngược với hướng chuyển động của chân cùng bên. ***5. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Rút ra những kết luận về tầm quan trọng của của dinh dưỡng đối với hoạt động thể dục thể thao và nhu cầu dinh dưỡng thích hợp. - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao. + Tư thế ‘Vào chỗ”; “Sẵn sàng”. + Động tác tay và chân khi rời bàn đạp; tư thế chạy lao. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng kĩ thuật xuất phát thấp.Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  - Kĩ thuật xuất phát thấp.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Tập mô phỏng kĩ thuật.  - Tự hô khẩu lệnh:  **b. *Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  **3. Tổ chức trò chơi vận động*: “Đổi vị trí”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 12). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp  - Cách điều chỉnh hoặc đóng bàn đạp; cách xác định khoảng cách giữa các bàn đạp với vạch xuất phát; cách xác định góc độ mặt bàn đạp trước và sau. - Xác định vị trí đặt chân (chân thuận và không thuận) trên bàn đạp; cách chống tay sau vạch xuất phát khi ở tư thế chuẩn bị và sẵn sàng. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp. Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập - Hướng dẫn học sinh chơi trò chơi. | - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy”. - Tự hô khẩu lệnh: Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiện 3 - 5 lần. **\* *Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và phối hợp chạy lao cự li 20 - 30 m, thực hiện 2 - 3 lần. - Các nhóm lần lượt trình diễn. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các KT, KN đã học để học tập

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:  - Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào những yếu tố nào? *( Tốc độ phản ứng của cơ thể đối với tín hiệu xuất phát, tốc độ, kĩ thuật thực hiện bước chạy đầu tiên).*  *hoặc nhảy lên cao khi xuất phát).* | - Thay đổi yêu cầu trong xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy. - Sử dụng các bài tập xuất phát để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS biết cách bố trí bàn đạp xuất phát | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV, ghi nhớ trong luyện tập và thi đấu tập.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV. - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: Cúi thả lỏng. Rũ chân tay. Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.  - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

**Tuần 2*:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**

**BÀI 1: XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**TIẾT 3:**

***- Ôn tập: Cách bố trí bàn đạp. Kĩ thuật xuất phát thấp.***

***- Học: + Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.***

***+ Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**

- Nhận biết được chế độ dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao và đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong thể dục thể thao .

-Biết cách luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Kĩ năng:**  - Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.

- Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVĐ phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học. **c. Thể lực:** Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ. **d. Thái độ:** Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập. **II. Thiết bị dạy học và học liệu** - Giáo viên chuẩn bị: Chuẩn bị bài soạn theo KHGD, tranh vẽ. Trang phục thể thao, bàn đạp, còi TT. - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp.

**III. Phương pháp và hình thức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.    ***c. Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** *“Ai nhanh hơn, khéo hơn”.*( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 9). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện.  Description: https://lh5.googleusercontent.com/Ic75mucKo9YzzrsrRRAmFPpGfXGSUTe94kOMZd03EhdZETsHecuBp7NvqYOH1UGeqY8oFcAnEl1aDm4mQ8iWE33aZ5QV0NV-gCB39NgzYRZHGqr1WLlcXTcn8mSgyr6a6IcdiEnZpBo_96543nACIcQ  Đội hình chơi trò chơi. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ thuật kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. **b. Nội dung:** Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật xuất phát thấp, vai trò, tác dụng của phối hợp chạy lao sau xuất phát; đặc điểm của chạy lao trong xuất phát thấp. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về kĩ thuật xuất phát thấp

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung ôn tập****:* + Cách bố trí bàn đạp xuất phát.+ Xuất phát thấp.    ***2. Giới thiệu nội dung kiến thức mới:*** *Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát*  Chạy lao sau xuất phát có những lợi thế sau: - Phát huy tốl đa sức mạnh đạp sau để nhanh chóng đưa cơ thể rời vị trí xuất phát, thực hiện bước chạy lao đầu tiên đạt hiệu quả. - Thân trên ngả nhiều ra trước, phù hợp với yêu cầu và đặc điểm của tư thế chạy lao. - Giúp người tập nhanh chóng đạt tốc độ gần tối đa ngay trong giai đoạn chạy lao.  **3. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao. + Tư thế ‘Vào chỗ”; vị trí đặt chân trên bàn đạp; hình tay khi chống sau vạch xuất phát. + Tư thế khi thực hiện hiệu lệnh “Sẵn sàng”. + Động tác tay và chân khi rời bàn đạp; tư thế chạy lao. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và phối họp chạy lao sau xuất phát thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Kĩ thuật xuất phát thấp.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Tập kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh.  - Tự hô khẩu lệnh.  **b. *Luyện tập nhóm****:*Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Xuất phát phối hợp chạy lao cự li 20 - 30 m.  **3. Tổ chức trò chơi vận động*: “Đổi vị trí”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp, phối hợp chạy lao sau xuất phát.  + Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp thực hiện theo hiệu lệnh. + Luyện tập phối hợp xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát.  - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.  - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng và khích lệ HS. | - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập:  ***\* Luyện tập cá nhân:***    - Tập kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy”. - Tự hô khẩu lệnh: Xuất phát phối hợp chạy lao 12 - 15 m và chạy theo quán tính.  **\* *Luyện tập nhóm****:*Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Xuất phát phối hợp chạy lao cự li 20 - 30 m, thực hiện 2 - 3 lần.  - Các nhóm lần lượt  trình diễn.    Đội hình luyện tập.    Đội hình chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK.  - Có những sai sót nào  thường gặp khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp? *(Không tập trung nghe hoặc quan sát hiệu lệnh xuất phát; thẳng người ngay sau khi xuất phát; nhảy ra trước hoặc nhảy lên cao khi xuất phát).* | - Thay đổi yêu cầu trong xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy. - Sử dụng các bài tập xuất phát để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS biết cách bố trí bàn đạp xuất phát | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV, ghi nhớ trong luyện tập và thi đấu tập.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.  - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh glá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ -khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập.  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 2***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 2: PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG**

**Tiết 4:**

***- Học mới: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Giúp HS: ***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động. ***d. Thái độ:*** Luôn nỗ lực hoàn thành LVĐ của bài tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP - đích, đường chạy, cờ lệnh, 4 quả bóng.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Bạn nào nhanh hơn”.*( Nội dung SGK GDTC lớp 8 trang 13). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về đặc điểm của kĩ thuật chạy lao sau xuất phát thấp, đặc điểm trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát thấp và chạy giữa quãng.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về tư thế, yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.  ĐH chơi trò chơi. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. a. Mục tiêu:** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hslắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện phối hợp CL sau XP và chạy GQ

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:* Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.    (SGK GDTC 8 Trang 14) - Khi chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng cần chú ý: + Thay đổi cấu trúc nhịp điệu từ chạy lao sang chạy giữa quãng.  + 15 m đầu tiên sau xuất phát chủ yếu là đạp sau, sau đó chú ý đưa chân lăng ra trước - lên trên. + Khi chuyển sang chạy giữa quãng, cần hạn chế sự nhấp nhô của trọng tâm cơ thể, gây ảnh hưởng đến tốc độ bay. + Cần duy trì các bước chạy tự nhiên, có độ dài phù hợp. Không cố tình kéo dài độ dài của các bước chạy. ***2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử phối hợp chạy lao sau xuất phát thấp với chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau: Mức độ phối hợp được giữa kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Nhịp điệu các bước chạy khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng. Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu động.tác.*  - Nhận biết về ghi nhớ yêu cầu phối họp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng thồng qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV. - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về yêu cầu luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:**  **a. *Luyện tập cá nhân:*** ( SGK GDTC lớp 8 Trang 15)  **b. Luyện tập nhóm:** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:( SGK GDTC lớp 8 Trang 15)  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.***  (Nội dung SGK GDTC lớp 8 - trang 16). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối họp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng: Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao. Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời điểm và tốc độ khi chuyển sang chạy giữa quãng. Tư thế thân người, tính nhịp điệu khi chuyền sang chạy giữa quãng. + Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp.Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi.  - Công bố kết quả, khen thưởng, khích lệ HS. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.*  - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** Thực hiện 1 - 2 lần/ 1 nội dung.  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 3 - 5 phút.  ĐH luyện tập.  - Các nhóm lần lượt trình diễn.  ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống thực tiễn

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: ***Kĩ thuật chạy cự li 100 m có những khác biệt như thế nào so với chạy cự li 60 m?*** *(Quãng đường chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng dài hơn, yêu cầu về sức bền tốc độ lớn hơn,...).*  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: ***Tại sao phải luyện tập phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng?*** *(Để duy trì được tốc độ cao nhất đã đạt dược trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát; hình thành và duy trì tỉnh nhịp điệu trong quá trình chuyển tiếp giữa hai giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng,...).* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hướng: Tăng dần cự li, tốc độ và yêu cầu vè tính nhịp điệu trong phối hợp. Sử dụng các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. Hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV, ghi nhớ và vận dụng nội dung của luật thi đấu trong luyện tập và thi đấu tập. - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV. - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập. - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh glá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động:Cúi thả lỏng. Rũ chân tay. Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động.  - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Đáp khẩu hiệu to, rõ ràng. |

***Tuần 3:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 2: PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT**

**PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG**

**Tiết 5:**

***- Luyện tập: Phối hợp xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát***

***và chạy giữa quãng.***

***- Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Giúp HS: ***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động. ***d. Thái độ:*** Luôn nỗ lực hoàn thành LVĐ của bài tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP - đích, đường chạy, cờ lệnh, 4 quả bóng.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân và luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát thấp và chạy giữa quãng. Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về tư thế, yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và thực hiện được phối hợp chạy lao sau XP và chạy giữa quãng.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung ôn tập****:* Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.    (Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC8 trang 14). ***2. Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.******\*******Bàn đạp xuất phát:***  - Tất cả các cuộc thi có cự li dưới và tới 400 m phải sử dụng bàn đạp xuất phát (ở các cự li khác không được sử dụng bàn đạp xuất phát). - Bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các yêu cầu sau: + Có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho VĐV lợi thế không chính đáng. + Phải được cố định vào đường chạy bằng ghim hoặc đinh (trong điều kiện ít gây tổn hại nhất cho đường chạy). ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử phối hợp chạy lao sau xuất phát thấp với chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.  - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Nhận biết về ghi nhớ yêu cầu phối họp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng thồng qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV. Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về yêu cầu luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:*** -Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô. Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô. **b. Luyện tập nhóm:** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:-Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 - 30 m.Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 - 40 m, sau đó chạy theo quán tính. -Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m, thực hiện 1 - 2 lần.-Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.-Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 - 80 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 - 6 phút. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.*** Nội dung - SGK GDTC lớp 8 - trang 16). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng: Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao. Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao. Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời điểm và tốc độ khi chuyển sang chạy giữa quãng. Tư thế thân người, tính nhịp điệu khi chuyền sang chạy giữa quãng. Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp. Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.  - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập - Hướng dẫn phổ biến luật chơi, cách chơi. Tổ chức cho hs chơi | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.*  - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** Thực hiện cự li 20 - 30 m, 30 - 50m: 1 - 2 lần.    \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 3 - 5 phút.  ĐH luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các KT, KN đã học để phục vụ hoạt động học tập

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:  ***+ Tại sao phải luyện tập phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng?*** (*Như nội dung tiết 4)* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hướng: Tăng dần cự li, tốc độ và yêu cầu về tính nhịp điệu trong phối hợp. Sử dụng các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV, ghi nhớ và vận dụng nội dung của luật thi đấu trong luyện tập và thi đấu tập.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV. - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động.  - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. + Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 3:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 2: PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG**

**Tiết 6:**

***- Luyện tập: Phối hợp xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát***

***và chạy giữa quãng.***

***- Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Giúp HS: ***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động. ***d. Thái độ:*** Luôn nỗ lực hoàn thành LVĐ của bài tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP - đích, đường chạy, cờ lệnh, 4 quả bóng.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân và luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn. + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.  ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Bạn nào nhanh hơn”.*( Nội dung - SGK GDTC lớp 8 trang 13). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát thấp và chạy giữa quãng. Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về tư thế, yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.    ĐH chơi trò chơi. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** HS lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh, ghi nhớ và thực hiện

phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung ôn tập****:* Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.    (Nội dung - chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC8 trang 14). ***2. Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.***  ***\* Xuất phát:*** ( SGK GDTC Lớp 8 trang15)  ***3. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử phối hợp chạy lao sau xuất phát thấp với chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.  - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát thấp và phối hợp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Nhận biết về ghi nhớ yêu cầu phối họp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng thồng qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV. - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về yêu cầu luyện tập.Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:*** -Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước, sau; bật nhảy nâng cao hai đùi. -Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô. -Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô. **b. Luyện tập nhóm:** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:-Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20 - 30 m.-Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 30 - 40 m, sau đó chạy theo quán tính. -Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m, thực hiện 1 -2 lần.-Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 - 40 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.-Phối hợp xuất phát thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 60 - 80 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 - 6 phút. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.***  (Nội dung: SGK GDTC lớp 8 - trang 16). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối họp chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng: - Tăng dần độ dài và tốc độ các bước chạy lao sau xuất phát; duy trì và giảm dần độ ngả thân trên trong chạy lao. + Quãng đường cần thiết duy trì chạy lao, thời điểm và tốc độ khi chuyển sang chạy giữa quãng. + Tư thế thân người, tính nhịp điệu khi chuyền sang chạy giữa quãng. Luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập. - Hướng dẫn: phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.*  - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** Thực hiện cự li 20 - 30 m, 30 - 50m: 1 - 2 lần.      \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 3 - 5 phút.  ĐH luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:**HS biết vận dụng các KT, KN đã học để phục vụ hoạt động học tập vàđời sống thực tiễn

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: ***Thời điểm nào được coi là kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát?*** *(Khi tốc độ đã đạt mức gần tối đa hoặc tối đa; khi thân trên đã gần như thẳng đứng so với đường chạy; khi độ dài bước chạy đã đạt mức cao nhất và bắt đầu ổn định,...).* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo hướng: Tăng dần cự li, tốc độ và yêu cầu về tính nhịp điệu trong phối hợp. - Sử dụng các bài tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS tự luyện tập PH chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng. | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV, ghi nhớ và vận dụng nội dung của luật thi đấu trong luyện tập và thi đấu tập.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.  - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh glá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động:  + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 4:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 7:**

***- Học mới: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chụm hai chân***

***đến đích.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ngắn. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Giúp HS: ***a.Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li. ***d. Thái độ:*** Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP - đích, đường chạy, cờ lệnh, bóng, rổ.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học chính: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân và luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp:  + Ép dây chằng :    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 12 - 15m.  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Chuyển bóng”.*( Nội dung - chuẩn bị - thực hiện trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 17). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về phối hợp các giai đoạn trong chạy 100 m.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp.  Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về phối hợp giữa các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.  - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.  ĐH chơi trò chơi. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:* *Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích*    - Trong chạy 100 m, quãng đường chạy giữa quãng tăng lên một cách đáng kể so với chạy 60 m, vì vậy ở 15 - 20 m cuối của cự li, tốc độ thường giảm khoảng 8%. Để duy trì tốc độ tối đa cho tới khi về đích, người tập phải nỗ lực rất lớn về thể lực và phải có sự rèn luyện tích cực về sức bền tốc độ.  - Kết quả chạy cự li ngắn sẽ bị giảm đi đáng kể nếu người chạy không biết thả lỏng hoặc làm căng cứng những nhóm cơ không đòi hỏi tham gia tích cực vào quá trình chạy.  - Ngoài phương pháp đánh đích bằng ngực, có thể đánh đích bằng vai. ở bước cuối, đổ người về trước đồng thời hơi xoay nghiêng thân trên dùng vai đánh đích. ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu phối hợp các giai đoạn.  - Chỉ dẫn HS thực hiện bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.  - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.  + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.  + Thời điểm đánh đích, kĩ thuật đánh đích. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Ghi nhớ yêu cầu, cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về yêu cầu luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Bước đầu thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp chạy chạy giữa quãng và chạy về đích.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Chạy chậm cự li 15 - 20m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 2 lần.  - Xuất phát, chạy 100 m, thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.  ***b. Luyện tập nhóm:***  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút.  - Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 - 80 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5 - 6 phút. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.***  (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 19). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:  + Cách đánh đích bằng ngực, bằng vai; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  + Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn trên toàn cự li.  + Thi đấu tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.  - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS.  - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *ĐH luyện tập.*  - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân:*** Thực hiện cự li 30 - 40m: 2 lần.    \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 5 - 6 phút.  ĐH luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.    ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** HS biết vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:  ***1. Trong chạy cự li ngắn***  ***, khi vượt qua vạch đích không nên làm gì? Vì sao?*** *(Không nhảy qua đích, đột ngột giảm tốc độ vì sẽ làm giảm đáng kể tốc độ chạy khi vượt qua vạch đích,...).*  ***2. Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào?*** *(Được, đó là sức mạnh và sức bền tốc độ; năng lực phối hợp vận động; sức nhanh tần số và sức nhanh phẩn ứng với tín hiệu biết trước,...).* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn theo hướng: Tăng tính chính xác về kĩ thuật và thời điểm đánh đích; tăng dần cự li, tốc độ thực hiện các bài tập phối hợp.  - Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.  - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động:  + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 4:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 8:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ngắn. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *Giúp học sinh.***  ***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li. ***d. Thái độ:*** Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, đồng hồ, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP, đường chạy, dây đích, cờ lệnh, bóng, rổ.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân và luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp:  + Ép dây chằng :    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 12 - 15m.  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Chuyển bóng”.*( Nội dung - chuẩn bị - thực hiện trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 17). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp.  Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về phối hợp giữa các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.  - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.  ĐH chơi trò chơi. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và thực hiện được kĩ thuật phối hợp các gđ chạy cự li ngắn.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:* Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau: - Nâng cao kĩ năng thực hành kĩ thuật từng giai đoạn. - Rút ngắn thời gian xuất phát. - Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa. - Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triển thể lực. ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về yêu cầu phối hợp các giai đoạn.  - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.  + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.  + Thời điểm đánh đích, kĩ thuật đánh đích. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - Ghi nhớ yêu cầu, cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về y/c luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV.  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự hoàn thiện kĩ thuật và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp các gia đoạn chạy cự li ngắn 100m.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 1 lần.  ***b. Luyện tập nhóm:***  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:  - Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 2 lần.  - Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2 - 4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.*** (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 19). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:  + Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn trên toàn cự li. + Thi đấu tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân*** Thực hiện cự li 30 - 40m: 1 lần.    \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 5 - 6 phút.  ĐH luyện tập.  - Các nhóm lần lượt trình diễn.    ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập và đời sống .

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:  + Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào? *(Được, đó là sức mạnh và sức bền tốc độ; năng lực phối hợp vận động; sức nhanh tần số và sức nhanh phẩn ứng với tín hiệu biết trước,...).* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn theo hướng: Tăng tính chính xác về kĩ thuật và thời điểm đánh đích; tăng dần cự li, tốc độ thực hiện các bài tập phối hợp.  - Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.  - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình hồi tĩnh. - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 5:***

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 9:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).***

***- Làm quen với thi đấu.***

***- Kiểm tra - đánh giá thử một số học sinh***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh:***

***“Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ngắn. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *Giúp học sinh.***  ***a. Kiến thức:*** Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. ***b. Kĩ năng:*** Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li. ***d. Thái độ:*** Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị:

+ Tranh ảnh.

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, đồng hồ, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Bàn đạp xuất phát, vạch XP, đường chạy, dây đích, cờ lệnh, bóng, rổ.

+ Trang phục thể thao phù hợp.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua.

- Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân và luyện tập nhóm.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp:  + Ép dây chằng :    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 12 - 15m.  ***+*** Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Chuyển bóng”.*( Nội dung - chuẩn bị - thực hiện trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 17). | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnvà làm quen với thi đấu.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp.  Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về phối hợp giữa các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.  - Thực hiện bài tập khởi động, trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.  ĐH chơi trò chơi. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). **b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và thực hiện được kĩ thuật phối hợp các gđ chạy cự li ngắn.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức****:* Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau: - Nâng cao kĩ năng thực hành kĩ thuật từng giai đoạn. - Rút ngắn thời gian xuất phát. - Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa. - Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triển thể lực. ***2. Làm quen với thi đấu. 3. Hướng dẫn học sinh thực hiện kĩ thuật.*** | - Chỉ dẫn HS thực hiện bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của bạn qua các nội dung sau:  + Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.  + Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập.  + Thời điểm đánh đích, kĩ thuật đánh đích. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình ôn tập.*  - Ghi nhớ yêu cầu, cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.  - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác về y/c luyện tập.  - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV.  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự hoàn thiện kĩ thuật và khắc sâu kiến thức mới.  **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức tốt các hình thức luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Phối hợp các gia đoạn chạy cự li ngắn 100m.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. *Luyện tập cá nhân:***  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai, thực hiện 1 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Xuất phát thấp chạy 100m, thực hiện 2 lần. - Thi đấu chạy 100 m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2 - 4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây. **3. Kiểm tra - đánh giá thử một số học sinh.** **4. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.*** (Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC lớp 8 - trang 19). | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:  + Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn trên toàn cự li.  + Thi đấu tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm, cả lớp. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.    - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập: ***\* Luyện tập cá nhân*** Thực hiện cự li 30 - 40m: 1 lần.    \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. Thực hiện 2 lần xen kẽ các quãng nghỉ 5 - 6 phút.  ĐH luyện tập, kiểm tra thử.  - Các nhóm lần lượt trình diễn.    ĐH chơi trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài

tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. **c. Sản phẩm:** vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã họcđể phục vụ hoạt động học tập và đời sống .

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:  Để rút ngắn thời gian thực hiện giai đoạn xuất phát cần luyện tập những gì? *(Tốc độ phàn xạ đối với tín hiệu xuất phát; sức mạnh đạp sau của chân; lựa chọn các khoáng cách của bàn đạp phù hợp với đặc điểm cá nhân,...).* | - Thay đổi yêu cầu trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn theo hướng: Tăng tính chính xác về kĩ thuật và thời điểm đánh đích; tăng dần cự li, tốc độ thực hiện các bài tập phối hợp. - Sử dụng các bài tập phối hợp các giai đoạn trên toàn cự li để rèn luyện, phát triển sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, tính nhịp điệu. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập | - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV.  - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập.  - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập . - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình hồi tĩnh. - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

**DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG TỔ TRƯỞNG NGƯỜI SOẠN**

**Nguyễn Văn Thưởng Nguyễn T. Bích Hằng Nguyễn T.Kim Nhung**