***Tuần 19:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH**

**BÀI 1: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY GIŨA QUÃNG**

**TIẾT 37:**

***- Học mới: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.***

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

**1. MỤC TIÊU:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**  - Nêu được mục đích, tác dụng của các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách luyện tập. -Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng - Biết cách chơi trò chơi phát triển sức bền. **b. Kĩ năng:**  Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của buổi tập. **d. Thái độ:** Kiên trì. nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện 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, dây nhảy, 20 vòng tròn. - 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), luyện tập nhóm, luyện tập cá nhân. **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 lớn 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:** + Bài thể dục phát triển chung. + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b. Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động**: Nhảy dây tập thể (*Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 35).* | - 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 bài tập bổ trợ trong 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 c ho 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.    Đội hình chơi trò chơi. |

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

***a. Mục tiêu:*** Hình thành được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. **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 các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động củaHS** |
| **1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới**:  - So với chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình có bước chạy ngắn hơn, tư thế thân trên thẳng hơn, chân lăng nâng gối thấp hơn, tính nhịp điệu của bước chạy cao hơn.  - Duy trì nhịp thở, độ sâu của nhịp thở là một trong những yếu tố quyết định việc duy trì tốc độ chạy giữa quãng, mức độ và thời điểm xuất hiện mệt mỏi.  - Tốc độ, biên độ đánh tay bên phải và độ ngả thân trên sang trái khi chạy trên đường vòng luôn phù họp với tốc độ của bước chạy để tạo ra nhịp điệu chạy và giữ thăng bằng cho cơ thể.  - Với độ ngả thân trên ra trước không quá 4° - 5°, cho phép: Dễ dàng duy trì độ dài bước chạy và tư thế tự nhiên của thân trên trong quá trình chạy; hạn chế tối đa mức tiêu hao năng lượng vì sự căng thẳng không cần thiết của một số nhóm cơ.  - **Các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng:** + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2, 3 phút.  + Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.  + Chạy lặp lại cự li 100 - 200 m với tốc độ trên trung bình, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.  + Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 -120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m (luân phiên nhanh, chậm), thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.  **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ 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 thực hiện được các bài tập bồ trợ chạy giữa quãng. + Tư thế, độ dài và sự ổn định của bước chạy. + Tính nhịp điệu giữa hoạt động của tay, chân, thằn mình và nhịp thở. + Mức độ hoàn thành cự li và tốc độ chạy. + Mức độ chủ động và tích cực thả lỏng trong các quãng nghỉ. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát hình ảnh, đ.tác mẫu.* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. -Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - 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 các bài tập bổ trợ trong 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 LVĐ tăng dần **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng, biết cách khắc phục mệt mỏi, tăng sự khéo léo , nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi.

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:** Các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng:  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. Luyện tập cá nhân**  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng.  **b. Luyện tập nhóm**:    - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.  - Chạy lặp lại cự li 100 - 120 m.  - Chạy biến đổi tốc độ.  **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *Bật nhảy theo ô.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ.  - 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 trong luyện 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:  **a. Luyện tập cá nhân:** - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 - 3 phút. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng luyện tập nhịp điệu chạy (phối hợp giữa  **b. Luyện tập nhóm** Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. - Chạy lặp lại cự li100 - 120 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút. - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút**. c. Luyện tập chung cả lớp:** Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ 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: ***- Câu hỏi:*** Tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào? ***- Trả lời:*** *Trong chạy cự li trung bình, thân người ngà ra trưóc với góc độ nhỏ hơn; biên độ hoạt động của tay và chân ngắn hơn, nhịp thở sâu hơn so với chạy cự li ngắn.* | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng trong các bài tập lặp lại; giảm dần cự li chạy chậm trong các bài tập chạy biến tốc. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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 19:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 1: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY GIỮA QUÃNG**

***Tiết 38:***

***- Luyện tập: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.***

***- Học mới: Khắc phục hiện tượng “ cực điểm” trong chạy cự li trung bình.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU:** Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**  - Nêu được mục đích, tác dụng của các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách luyện tập. Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm-Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng- Biết cách chơi trò chơi phát triển sức bền.   **b. Kĩ năng:** Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của buổi tập. **d. Thái độ:** Kiên trì. nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện 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, dây nhảy,vòng tròn. - 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 cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b.Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: Nhảy dây tập thể**  *(Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 35).* | - 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 bài tập bổ trợ trong 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. - 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    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Hình thành được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng; tiếp tục giới thiệu về cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. **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 các bài tập bổ trợ trong 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 kiến thức mới**: **a. Khắc phục hiện tượng “cực điểm" trong chạy cự li trung bình** - Để hạn chế sự xuất hiện của hiện tượng “cực điểm”, người tập cần: + Thường xuyên rèn luyện sức bền. + Khởi động kĩ trước buổi tập. + Trong các lần luyện tập chạy toàn bộ cự li (hoặc kiểm tra, thi đấu), sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, không cố gắng chạy nhanh hơn tốc độ đã đạt được trong luyện tập hằng ngày. - Khi hiện tượng “cực điểm” xuất hiện cần: + Giảm tốc độ chạy, tuyệt đối không sợ hãi. + Bình tĩnh duy trì nhịp thở; chủ động thả lỏng thân trên và hai tay. Hiện tượng “cực điểm” sẽ nhanh chóng mất đí sau khoảng 45 - 60 giây. **b. Các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng:**  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2 - 3 phút. + Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 5 phút. + Chạy lặp lại cự li 100 - 200 m với tốc độ trên trung bình, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút. + Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m (luân phiên nhanh, chậm), thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút. **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bồ trợ chạy giữa quãng. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng; tiếp tục giới thiệu về cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc và yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ 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 thực hiện được các bài tập bồ trợ chạy giữa quãng. + Tư thế, độ dài và sự ổn định của bước chạy. + Tính nhịp điệu giữa hoạt động của tay, chân, thằn mình và nhịp thở. Mức độ hoàn thành cự li và tốc độ chạy. + Mức độ chủ động và tích cực thả lỏng trong các quãng nghỉ. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình hs quan sát - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ chạy giữa quãng. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - 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 các bài tập bổ trợ trong 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 LVĐ tăng dần **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng, biết cách khắc phục mệt mỏi, tăng sự khéo léo , nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi.

**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:** Các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng: **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. Luyện tập cá nhân** - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường\_vòng. **b. Luyện tập nhóm**:  - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng. - Chạy lặp lại cự li 100 - 120 m. - Chạy biến đổi tốc độ  **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền:Bật nhảy theo ô** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ.  -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 trong luyện 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 **a. Luyện tập cá nhân** - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 - 25 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường\_vòng luyện tập nhịp điệu chạy (phối hợp giữa **b. Luyện tập nhóm**  - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 100 - 120 m, sau đó giảm tốc độ và chạy theo quán tính, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút. - Chạy lặp lại cự li100 - 120 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút. - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 - 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4-5 phút**.**  **c. Luyện tập chung cả lớp** - Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ 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: + Cần phải làm gì để khắc phục được hiện tượng “cực điềm” trong chạy cự li trung bình?  + Tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào? (Trong chạy cự li trung bình, thân người ngà ra trưóc với góc độ nhỏ hơn; biên độ hoạt động của tay và chân ngắn hơn, nhịp thở sâu hơn so với chạy cự li ngắn). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng trong các bài tập lặp lại; giảm dần cự li chạy chậm trong các bài tập chạy biến tốc. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | **-** Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. -Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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 20:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 2: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

***Tiết 39:***

***- Học mới: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU:**  Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:** Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách luyện tập. **b. Kĩ năng:** Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  **c. Thể lực:** Có sự tăng trưởng vè năng lực nhịp điệu và sức bèn chung. **d. Thái độ:** Trung thực trong luyện tập, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, cọc luồn, dây nhảy, bóng, vòng tròn. Tranh ảnh, SGK.- 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 cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b. Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10- 15m.  **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: Chạy luồn cọc đồng *đội.***  *(Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 39).* | - 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 bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình. - 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.    Đội hình chơi tròchơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Hình thành được các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. **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 các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động củaHS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới****:* ***a. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:*** - So với chạy cự li ngắn, xuất phát trong chạy cự li trung bình không đòi hỏi nỗ lực tối đa về sức mạnh để thực hiện bước chạy đầu tiên, không đòi hỏi lớn về tốc độ và độ ngả thân trên ra trước khi tăng tốc độ sau xuất phát. Tăng tốc độ sau xuất phát nhằm nhanh chóng cố định vị trí thuận lợi để thực hiện giai đoạn chạy giữa quãng với tốc độ phù hợp khả năng của bản thân. ***b. Các bài tập bổ trợ thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:*** + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.+ Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay,...) và chạy ra trước 5 - 7 m.+ Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 - 7 ni.+ Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 - 100 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút.+ Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. + Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút.+ TCVĐ phát triển sức nhanh. **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu vè cấu trúc, yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ 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 các bài tập bổ trợ phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. + Tốc độ và cự li thực hiện bài tập. + Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại. + Tư thế chạy trên đường thẳng và đường vòng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình học sinh quan sát* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu 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: 17 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 các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ 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 LVĐ tăng dần. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp được các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn

***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:*** Các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát: sau xuất phát:  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:* -** Tự hô khầu lệnh và xuất phát cao.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát. ***b. Luyện tập nhóm:*** - Xuất phát cao - Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng  **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ.  - 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 trong luyện 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: ***a. Luyện tập cá nhân* -** Tự hô khầu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3 - 5 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. ***b. Luyện tập nhóm*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chì huy, thực hiện 3 - 5 lần.- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2 - 3 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối họp chạy tăng tốc độ cự Ii 80 -100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút.- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút. ***c. Luyện tập chung cả lớp***  - Trò chơi phát triển sức bền |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 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 đã học để phục vụ HĐ học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Câu hỏi vận dụng:**  ***- Câu hỏi:*** Tại sao khi rèn luyện sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí?  ***- Trả lời:*** *Bài iập phát triển sức bền chỉ phát huy hiệu quả khi cơ thể đã**xuất hiện mệt mỏi và luyện iập trong điều kiện mệt mỏi luôn đòi hỏi người tập nỗ lực cao về ý chỉ,....* | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Xuất phát với những hiệu lệnh khác nhau; phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát với yêu cao về tính nhịp điệu; tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; luân phiên luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất ở đầu đường thẳng, đầu đường vòng. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học đẻ tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - 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 Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 20:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 2. BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT**

**VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

**TIẾT 40:**

- ***Luyện tập: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.***

***- Học: Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** **1. MỤC TIÊU:**  Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách luyện tập; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. ***b. Kĩ năng:*** Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; vận dụng được hiểu biết vè luật thi đấu chạy cự li trung bình trong luyện tập và thi đấu tập. ***c. Thể lực:*** Có sự tăng trưởng vè năng lực nhịp điệu và sức bèn chung. ***d. Thái độ:*** Trung thực trong luyện tập, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, cọc luồn, dây nhảy, bóng, vòng tròn. Tranh ảnh, SGK. - 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 cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b.Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 -15m    **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động:** *Chạy luồn cọc đồng đội. (Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 39).* | - 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 bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình. - 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.  Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Hình thành được các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình: **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 các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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*.*** ***a. Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình về đích.*** - Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5cm (trong cuộc đua ngoài sân vận động, vạch đích có thể cô bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích). - Các VĐV sẽ được xếp thứ tự theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi bất kì bộ phận nào của cơ thẻ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích. - Xác định thời gian: Hai phương pháp xác đính thời gian được công nhận chính thức là: + Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây. + Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích. ***b. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.***  + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao. + Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy + Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 - 7m. + Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 - 100 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. + Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần. + Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. + TCVĐ phát triển sức nhanh. **2. Hướng dẫn học sinh luyện tập.** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu vè cấu trúc, yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ 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 các bài tập bổ trợ phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. + Tốc độ và cự li thực hiện bài tập. + Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại. + Tư thế chạy trên đường thẳng và đường vòng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát.* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu 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: 17 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 các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ 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 LVĐ tăng dần **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp được các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn

***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:** Các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát: **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: a. Luyện tập cá nhân** **-** Tự hô khầu lệnh và xuất phát cao. - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát. **b. Luyện tập nhóm** - Xuất phát cao - Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối họp chạy tăng tốc độ - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng  **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.***  A diagram of two people  Description automatically generated | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - 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 trong luyện 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: ***a. Luyện tập cá nhân:* -** Tự hô khầu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3 - 5 lần- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chì huy nhóm luyện tập: - Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chì huy, thực hiện 3 - 5 lần. - Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh, thực hiện 2 -3 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối họp chạy tăng tốc độ cự Ii 80 - 100 m, sau đó chạy theo quán tính, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút.- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1-2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 150m luân phiên với chạy chậm cự li 120 - 150 m, mỗi bài tập thực hiện 1 - 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút. ***c. Luyện tập chung cả lớp :*** - Trò chơi phát triển sức bền |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 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 đã học để phục vụ HĐ 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:** Tại sao phải thả lỏng tích cực sau các buổi tập chạy cự li trung bình? (Sau mỗi buổi tập chạy cự li trung bình cơ thề thường ở trong trạng thái nợ oxygen với một lượng tương đối cao, nợ oxygen là một trong những nguyên nhân gây mệt mỏi sâu ở cơ bắp. Thà lỏng cơ bắp tích cực, hít thở sâu sau luyện tập là điều kiện đễ cơ thể nhanh chóng trà nợoxygen và giảm nhanh sự mệt mỏi,...). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Xuất phát với những hiệu lệnh khác nhau; phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát với yêu cao về tính nhịp điệu; tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; luân phiên luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất ở đầu đường thẳng, đầu đường vòng. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học đẻ tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để chuẩn bị cho bài học mới.  Hô - đáp khẩu hiêu | -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 21:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 2: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT VÀ**

**TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

**TIẾT 41:**

- ***Luyện tập: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.***

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

***- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** **1. MỤC TIÊU:**  Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:** Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách luyện tập; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. **b. Kĩ năng:** Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; vận dụng được hiểu biết vè luật thi đấu chạy cự li trung bình trong luyện tập và thi đấu tập. **c. Thể lực:** Có sự tăng trưởng vè năng lực nhịp điệu và sức bèn chung. **d. Thái độ:** Trung thực trong luyện tập, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, cọc luồn, dây nhảy, bóng, vòng tròn. Tranh ảnh, SGK. - 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 cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b. Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: Chạy luồn cọc đồng đội *(****Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 39)* | - 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. - 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. 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.    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Hình thành được các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình: **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 các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

c***. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động củaHS** |
| **1. Giới thiệu nội dung luyện tập.** ***a****.* ***Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.*** + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao. + Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy. + Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 - 7 m. + Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 - 100 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. + Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. + Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng cự li 120 - 200 m, thực hiện 1 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. + TCVĐ phát triển sức nhanh. **b. Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình về đích** - Đích của một cuộc thi chạy được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5cm (trong cuộc đua ngoài sân vận động, vạch đích có thể cô bề rộng đến 30 cm và có màu sắc tương phản với màu của bề mặt khu vực về đích). - Các VĐV sẽ được xếp thứ tự theo thứ tự về đích. Thời điểm về đích được xác định khi bất kì bộ phận nào của cơ thẻ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích. Xác định thời gian. Hai phương pháp xác đính thời gian được công nhận chính thức là: - Đo thời gian bằng đồng hồ bấm giây. - Đo thời gian tự động hoàn toàn từ hệ thống chụp ảnh đích. **2. Hướng dẫn học sinh luyện tập.** | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu vè cấu trúc, yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập bổ trợ 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 các bài tập bổ trợ phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. + Tốc độ và cự li thực hiện bài tập. + Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại. + Tư thế chạy trên đường thẳng và đường vòng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình hs quan sát - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đủng vè các bài tập bổ trợ xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu 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. Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ 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 LVĐ tăng dần **c.Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi

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:** Các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau XP  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:***- Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao. - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát. **b. Luyện tập nhóm:** ***-***Xuất phát cao,Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng. **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - 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 trong luyện 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:  ***a. Luyện tập cá nhân:*** -Tự hô khầu lệnh và xuất phát cao, thực hiện 3 - 5 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần.  ***b. Luyện tập nhóm***: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: ***c. Luyện tập chung cả lớp*** - Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động củaHS** |
| **Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:** Sức bền của cơ thể có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc sống, lao động và học tập? (Sức bền cửa mỗi người giúp họ có thể thực hiện các hoạt động vận động được lâu hơn, chịu đựng mệt mỏi về cơ bắp tốt hơn,...). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Xuất phát với những hiệu lệnh khác nhau; phối hợp xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát với yêu cao về tính nhịp điệu; tăng dần cự li và tốc độ thực hiện bài tập; luân phiên luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất ở đầu đường thẳng, đầu đường vòng. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV.  - Sử dụng các bài tập đã học đẻ tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 củaHS** |
| - 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. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 21:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG**

**CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**TIẾT 42**

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

***- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi***

**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 li trung bình. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:**  Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. **b. Kĩ năng:** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong quá trình luyện tập. **d. Thái độ:** Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, đồng hồ, rổ, bóng, nấm. Tranh ảnh, SGK. - 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 cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b. Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.  **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Chuyền bóng hai người”.***  *( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 42).* | - 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 bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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.    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:***Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. **-** Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: **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 cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.

d***. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động củaHS** |
| **1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới. *Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích:*** - Bước vào giai đoạn chạy về đích, do mức độ mệt mỏi tăng lên đáng kể nên thân trên có xu hướng ngả ra sau, độ dài và tần số bước chạy giảm.- Duy trì tư thế thân trên là một trong những điều kiện quan trọng để nỗ lực duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích.- Sau khi vượt qua vạch đích, chuyển sang chạy chậm và đi bộ để đưa cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.- Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích:+ Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 - 120 m; 100 - 150 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. + Chạy lặp lại cự li 100 -150 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. + Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 -150 m xen kẽ chạy chậm cự li 100 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 4 phút. + TCVĐ phát triển năng lực phối hợp vận động. | - Đặt câu hỏi cho Hs trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp 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 trong chạy cự li trung bình. + Mức độ hoàn thành cự li chạy. + Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ. + Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình hs quan sát - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  ĐH luyện tập. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 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. Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. ***b. Nội dung:*** 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 trong luyện tập. **c.Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi

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 giữa quãng và chạy về đích. **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:* -** Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 -50 m.- Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích. ***b. Luyện tập nhóm:*** - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100- 150 m kết hợp đánh đích.- Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m.- Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m.- Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam- Thi đấu. **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *Đàn kiến tha mồi.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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 trong luyện 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: ***a. Luyện tập cá nhân*: -** Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1 - 2 lần. ***b. Luyện tập nhóm***: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 5 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút.- Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút.- Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần.- Thi đấu ***c. Luyện tập chung cả lớp:*** - Trò chơi phát triển sức bền |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 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 đã học để phục vụ HĐ 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:** Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào? - Trả lời: *Bài tập khởi động cơ thể; bài tập kĩ thuật các giai đoạn; bài tập chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tỉnh; bài tập chạy biến tốc; bài tập chạy lặp lại xen kẽ quãng nghỉ,... trên các cự li phù hợp với giai đoạn luyện tập và sự tăng trưởng về sức bền.* | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, cự li các bài tập phối hợp; giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng; tổ chức thỉ đấu tập có đo thời gian. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. -Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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 22:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**TIẾT 43:**

***- Học mới: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.***

**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 li trung bình. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. **b. Kĩ năng:** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong quá trình luyện tập. **d. Thái độ:** Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, đồng hồ, rổ, bóng, nấm. Tranh ảnh, SGK. - 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 đua. - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b.Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.   **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Chuyền bóng hai người”.** *( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 42).* | - 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 bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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.    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: **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 cách phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình

**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 của kĩ thuật chạy cự li trung bình**. \*** Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:- Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li, làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.- Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.- Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù họp với nhịp điệu của bước chạy.- Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:+ Chạy tuỳ sức 5 phút.+ Chạy lặp lại cự li 120 - 150 m, chạy biến đổi tốc độ (120 - 150 m nhanh, xen kẽ 120 - 150 chậm), thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.+ Chạy toàn bộ các cự li với yêu cầu tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập.+ Thi đấu tập. **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**. | - Đặt câu hỏi cho HS trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp 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 trong chạy cự li trung bình. + Mức độ hoàn thành cự li chạy. + Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ. + Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹  🚹  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. Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** 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 trong luyện tập. **c.Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi

d***. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập:** Luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50m. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích. ***b. Luyện tập nhóm:*** - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200m. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200m. - Chạy 400 - 600m đối với nữ - Chạy 500 - 800m đối với nam. - Thi đấu 600 m đối với nữ, 800 m đối với nam **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *“Đàn kiến tha mồi”.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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 trong luyện tập.  - Theo dõi sức khỏe của HS.  - 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. ***a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1 - 2 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 5 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần. - Thi đấu ***c. Luyện tập chung cả lớp***: Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ 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:**  ***\* Câu hỏi:*** Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào? ***\* Trả lời:*** Bài tập khởi động cơ thể; bài tập kĩ thuật các giai đoạn; bài tập chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tỉnh; bài tập chạy biến tốc; bài tập chạy lặp lại xen kẽ quãng nghỉ,... trên các cự li phù hợp với giai đoạn luyện tập và sự tăng trưởng về sức bền). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, cự li các bài tập phối hợp, giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng, tổ chức thi đấu tập có tính thời gian. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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 22:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**TIẾT 44:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.***

**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 li trung bình. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. **b. Kĩ năng:** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong quá trình luyện tập. **d. Thái độ:** Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, đồng hồ, rổ, bóng, nấm. Tranh ảnh, SGK. - 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 đua. - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b.Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.   **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Chuyền bóng hai người”.** *( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 42).* | - 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 bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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.    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: **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 cách phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình

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 của kĩ thuật chạy cự li trung bình**. \*** Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:- Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li, làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.- Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.- Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù họp với nhịp điệu của bước chạy.- Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:+ Chạy tuỳ sức 5 phút.+ Chạy lặp lại cự li 120 - 150 m, chạy biến đổi tốc độ (120 - 150 m nhanh, xen kẽ 120 - 150 chậm), thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.+ Chạy toàn bộ các cự li với yêu cầu tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập.+ Thi đấu tập. **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**. | - Đặt câu hỏi cho HS trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp 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 trong chạy cự li trung bình. + Mức độ hoàn thành cự li chạy. + Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ. + Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹  🚹  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. Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** 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 trong luyện tập. **c.Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi

d***. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập:** Luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50m. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích. ***b. Luyện tập nhóm:*** - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200m. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200m. - Chạy 400 - 600m đối với nữ - Chạy 500 - 800m đối với nam. - Thi đấu 600 m đối với nữ, 800 m đối với nam **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *“Đàn kiến tha mồi”.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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 trong luyện tập.  - Theo dõi sức khỏe của HS.  - 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. ***a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1 - 2 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 5 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần. - Thi đấu ***c. Luyện tập chung cả lớp***: Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ 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:**  ***\* Câu hỏi:*** Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào? ***\* Trả lời:*** Bài tập khởi động cơ thể; bài tập kĩ thuật các giai đoạn; bài tập chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tỉnh; bài tập chạy biến tốc; bài tập chạy lặp lại xen kẽ quãng nghỉ,... trên các cự li phù hợp với giai đoạn luyện tập và sự tăng trưởng về sức bền). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, cự li các bài tập phối hợp, giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng, tổ chức thi đấu tập có tính thời gian. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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 23:***

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ TRUNG BÌNH BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**TIẾT 45:**

***- Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.***

***- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.***

**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 li trung bình. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: a. Kiến thức:** Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. **b. Kĩ năng:** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. **c. Thể lực:** Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong quá trình luyện tập. **d. Thái độ:** Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khoẻ. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - Giáo viên chuẩn bị: Vạch xuất phát - đường chạy - đích. Còi TT, đồng hồ, rổ, bóng, nấm. Tranh ảnh, SGK. - 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 đua. - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện cá nhân. **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 lớn 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 tại chỗ + 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.   |  | | --- | | A person doing a bodyweight exercise  Description automatically generated with medium confidence | | A person doing stretching exercises  Description automatically generated with medium confidence |   **b.Khởi động chuyên môn:** - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Gót chạm mông - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.   **+ Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Chuyền bóng hai người”.** *( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 8 trang 42).* | - 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 bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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.    Đội hình chơi trò chơi |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: **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 cách phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình

***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 của kĩ thuật chạy cự li trung bình**. \*** Yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:- Cảm nhận được tốc độ và khả năng của bản thân trên toàn cự li, làm chủ được tốc độ trong quá trình luyện tập.- Từng bước hình thành khả năng phân phối sức cho từng giai đoạn chạy cự li trung bình.- Luôn duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở phù họp với nhịp điệu của bước chạy.- Các bài tập thường được lựa chọn, sử dụng trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình:+ Chạy tuỳ sức 5 phút.+ Chạy lặp lại cự li 120 - 150 m, chạy biến đổi tốc độ (120 - 150 m nhanh, xen kẽ 120 - 150 chậm), thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 5 phút.+ Chạy toàn bộ các cự li với yêu cầu tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập.+ Thi đấu tập. **2. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**. | - Đặt câu hỏi cho HS trả lời câu hỏi. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: - Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập phối hợp 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 trong chạy cự li trung bình. + Mức độ hoàn thành cự li chạy. + Mức độ thực hiện yêu cầu về tốc độ. + Tư thế thân người và nhịp điệu bước chạy. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát* - Quan sát hình ảnh, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Thực hiện thử từng bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Luyện tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹  🚹  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. Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. ***b. Nội dung:*** 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 trong luyện tập. **c. Sản phẩm:** Hs có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình, tăng sự khéo léo, nhanh nhẹn trong hoạt động trò chơi

**d*. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập:** Luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.    **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50m. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích. ***b. Luyện tập nhóm:*** - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200m. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200m. - Chạy 400 - 600m đối với nữ - Chạy 500 - 800m đối với nam. - Thi đấu 600 m đối với nữ, 800 m đối với nam **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức bền: *“Đàn kiến tha mồi”.*** | - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập bổ trợ. - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - 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 trong luyện tập.  - Theo dõi sức khỏe của HS.  - 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. ***a. Luyện tập cá nhân:*** - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2 - 3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1 - 2 lần. ***b. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80 - 120 m, 100 - 150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3 - 5 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy nhanh (với tốc độ trung bình và trên trung bình) cự li 150 - 200 m, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 4 - 6 phút. - Chạy cự li 400 - 600 m đối với nữ; 500 - 800 m đối với nam, tốc độ và cự li tăng dần thông qua các buổi tập, thực hiện 1 lần. - Thi đấu ***c. Luyện tập chung cả lớp***: Trò chơi phát triển sức bền |

**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 đã học để phục vụ HĐ 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:**  ***\* Câu hỏi:*** Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các loại bài tập nào? ***\* Trả lời:*** Bài tập khởi động cơ thể; bài tập kĩ thuật các giai đoạn; bài tập chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tỉnh; bài tập chạy biến tốc; bài tập chạy lặp lại xen kẽ quãng nghỉ,... trên các cự li phù hợp với giai đoạn luyện tập và sự tăng trưởng về sức bền). | - Thay đổi nội dung và yêu cầu tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ, cự li các bài tập phối hợp, giảm dần thời gian nghỉ giữa quãng, tổ chức thi đấu tập có tính thời gian. - Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đã học để tự luyện tập. | - Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV. - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng các bài tập đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - 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 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG**  **Nguyễn Văn Thưởng** | **TỔ TRƯỞNG**  **Nguyễn T. Bích Hằng** | **NGƯỜI SOẠN**  **Nguyễn Thị Kim Nhung** |