Ngày soạn: 22/09/2025

Ngày dạy:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **6A** | **6B** | **6C** |
| 23/09/25 | 24/09/25 | 24/09/25 |

**Tiết 5**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT.**

**\* Học mới:** Xuất phát cao.

**\* Trò chơi phát triển sức nhanh:** Bắt bóng nhanh.

**I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt: *1. Mục tiêu:*** Làm quen với xuất phát cao. ***2. Yêu cầu cần đạt: a. Kiến thức:*** Nhận biết được khầu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. Biết cách luyện tập. ***b. Kĩ năng:*** Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. ***c. Thể lực:*** Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức nhanh phản ứng (với khẩu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ. ***d. Thái độ:*** Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khoẻ. **II. Thiết bị dạy học và học liệu:** - Giáo viên chuẩn bị:

 + Tranh ảnh.

 + Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

 + Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp.

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

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

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

**IV.** **Tiến trình 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. Cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động. **b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể. **c. Sản phẩm:** HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập. Hoàn thành các hoạt động khởi động chung, chuyên môn và tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động. **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 chung:*** + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân + Ép dây chằng dọc, ngang.**3. Khởi động chuyên môn:** + Chạy bước nhỏ.+ Chạy nâng cao đùi.+ Chạy đạp sau.+ Chạy tăng tốc.- **Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Nhảy lò cò tiếp sức”.***(Nội dung, chuẩn bị, cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 17) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- 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, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học.- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật xuất phát cao.- Khởi động cùng HS. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.- Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho HS để giới thiệu trò chơi. -Gv hướng dẫn hs chơi trò chơi (cách chơi - luật chơi - tổ chức - thực hiện trò chơi). - Động viên hs tích cực tham gia và thực hiện đúng kỹ thuật. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  - HS điều chỉnh trang phục tập luyện.- Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.Đội hình khởi động 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 Đội hình khởi động- Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv. - Tự giác - tích cực trong luyện tập.  - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.** **a. Mục tiêu:** Hs thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c**. **Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát hình ảnh, ghi nhớ và biết cách thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao.

**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***: ***\* Học mới:*** *Xuất phát cao.* Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”. ***+ “Vào chỗ”:*** Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15-20 cm. ***+ “Sẵn sàng”:*** Khuỵu hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước. ***+ “Chạy!”:*** Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyền nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.  ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật xuất phát cao. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện kĩ thuật.- Chỉ dẫn HS thực hiện thử để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật xuất phát cao theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Gv quan sát sửa sai cho từng hs. + Ở tư thế “Sẵn sàng” không chuyển trọng tâm ra chân trước, giậm vạch khi xuất phát, tư thế thân trên và tay không đúng. + Thực hiện động tác xuất phát: Xuất phát trước lệnh, xuất phát chậm, bước chạy đầu tiên phối hợp chuyển động của tay và chân không đúng (cùng tay, cùng chân), nhảy ra khỏi vị trí xuất phát,...  | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.****Đội hình hs quan sát* *Gv làm mẫu đ.tác*🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác xuất phát cao và cách luyện tập. - Ghi nhớ và hình thành biểu tượng đủng về động tác.  - Thực hiện thử động tác xuất phát cao theo hình ảnh đã ghi nhớ đề hình thành cảm giác ban đầu về động tác. Thực hiện động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. Đội hình 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 kĩ thuật xuất phát cao. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới. **c. Sản phẩm:** HS có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** Kĩ thuật xuất phát cao. **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:** ***- Luyện tập cá nhân: +*** Tự hô khẩu lệnh. ***+*** Từ chậm đến nhanh. ***- Luyện tập cặp đôi: +*** Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện. ***+*** Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn. - ***Luyện tập nhóm:*** + Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. + Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh: *“Bắt bóng nhanh”.*** (Nội dung SGK GDTC lớp 8 - trang 19). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập xuất phát cao. + Ôn tập các bài tập chạy giữa quãng chạy cự li ngắn. + Luyện tập xuất phát cao theo thứ tự: Từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác.- Gv giới thiệu trò chơi. - Gv hướng dẫn học sinh cách chơi - luật chơi. - Tổ chức cho học sinh chơi - Quan sát - theo dõi -đánh giá, nhận xét. - Công bố kết quả. Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện*** ***nhiệm vụ học tập.***\* Hs lắng nghe. \* Tổ chức các hình thức luyện tập: ***- Luyện tập cá nhân:*** ***+*** Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao. ***+*** Từ chậm đến nhanh. ***- Luyện tập cặp đôi:*** ***+*** Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát từ tại chỗ đến phối hợp di chuyển. ***+*** Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn. - ***Luyện tập nhóm:***  + Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Xuất phát cao theo hiệu lệnh. + Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. - ***Luyện tập chung cả lớp*:** Hs chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Hướng dẫn HS sử dụng bài tập xuất phát cao và trò chơi để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Tại sao cần chủ ý lắng nghe hiệu lệnh xuất phát? *\* Trả lời: (Để xuất phát đúng thời điềm, đảm bảo hiệu quả thực hiện cự li chạy; không vi phạm luật thi đấu vì xuất phát trước hiệu lệnh).*  | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** ***-*** Thay đồi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện động tác xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao độ khó và khả năng phát huy sức mạnh tốc độ. - Sử dụng các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát đề rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước), năng lực liên kết vận động. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***- [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà. - 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. **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. | ***Giáo viên chuyển giao******nhiệm vụ học tập.***-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, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.*** 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. |

Ngày soạn: 22/09/2025

Ngày dạy:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **6A** | **6B** | **6C** |
| 26/09/25 | 25/09/25 | 25/09/25 |

**Tiết 6**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT.**

**\* Luyện tập:** Xuất phát cao.

**\* Học mới:** Chạy lao sau xuất phát. **\* Trò chơi phát triển sức nhanh:** Bắt bóng nhanh.

**I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:**

***1. Mục tiêu:*** Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. ***2. Yêu cầu cần đạt: a. Kiến thức:*** Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. Biết cách luyện tập. ***b. Kĩ năng:*** Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.

 ***c. Thể lực:*** Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức nhanh phản ứng (với khẩu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ. ***d. Thái độ:*** Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khoẻ. **II. Thiết bị dạy học và học liệu:** - Giáo viên chuẩn bị:

 + Tranh ảnh.

 + Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

 + Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp.

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

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

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

**IV.** **Tiến trình 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. Cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động. **b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể. **c. Sản phẩm:** HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập. Hoàn thành các hoạt động khởi động chung, chuyên môn và tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động. **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 chung:*** + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân + Ép dây chằng dọc, ngang.**3. Khởi động chuyên môn:** + Chạy bước nhỏ.+ Chạy nâng cao đùi.+ Chạy đạp sau.+ Chạy tăng tốc.- **Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Nhảy lò cò tiếp sức”.***(Nội dung, chuẩn bị, cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 17) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- 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, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học.- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.- Khởi động cùng HS. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.- Tương tác, trao đổi, đặt câu hỏi cho HS để giới thiệu trò chơi.  -Gv hướng dẫn hs chơi trò chơi (cách chơi - luật chơi - tổ chức - thực hiện trò chơi). - Động viên hs tích cực tham gia và thực hiện đúng kỹ thuật. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***Đội hình nhận lớp. 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS điều chỉnh trang phục tập luyện.- Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.Đội hình khởi động. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 Đội hình khởi động.- Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv. - Tự giác - tích cực trong luyện tập.  - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

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

**a. Mục tiêu:** Hs thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV.

**c**. **Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát hình ảnh, ghi nhớ và biết cách thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao.

**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***: ***\* Ôn tập:*** *Xuất phát cao.* Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”. ***\* Học mới: Chạy lao sau xuất phát.*** - Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao: - Duy trì độ ngả ra trước của thân trên. - Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy. - Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy. ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện kĩ thuật.- Chỉ dẫn HS thực hiện thử để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật. - Chỉ dẫn HS thực hiện kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Gv quan sát sửa sai cho từng hs. **\*** Chạy lao sau xuất phát: Đạp sau chưa hết lực, thiếu nỗ lực để nhanh chóng đạt tốc độ cao nhất, thân trên và đầu ngả ra sau,...  | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.****Đội hình hs quan sát* *Gv làm mẫu đ.tác* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹- Quan sát hình ảnh, lắng nghe GV hướng dẫn, làm mẫu động tác xuất phát cao và cách luyện tập. - Ghi nhớ và hình thành biểu tượng đủng về động tác.  - Thực hiện thử động tác xuất phát cao theo hình ảnh đã ghi nhớ đề hình thành cảm giác ban đầu về động tác. - Thực hiện động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.Đội hình 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 kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới.

**c. Sản phẩm:** HS có sự tăng trưởng về thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập. Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao.

**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:** a. Kĩ thuật xuất phát cao. b. Chạy lao sau xuất phát. **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:** ***- Luyện tập cá nhân:*** ***+*** Tự hô khẩu lệnh. ***+*** Từ chậm đến nhanh. ***- Luyện tập cặp đôi: +*** Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện. ***+*** Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn. - ***Luyện tập nhóm:*** + Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. + Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. **3. Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh: *“Bắt bóng nhanh”.*** (Nội dung SGK GDTC lớp 8 - trang 19). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.*** - Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát: + Ôn tập các bài tập chạy giữa quãng chạy cự li ngắn. + Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác.- Gv giới thiệu trò chơi. - Gv hướng dẫn học sinh cách chơi - luật chơi. - Tổ chức cho học sinh chơi - Quan sát - theo dõi -đánh giá, nhận xét. - Công bố kết quả. Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện*** ***nhiệm vụ học tập.*** \* Hs lắng nghe. \* Tổ chức các hình thức luyện tập: ***- Luyện tập cá nhân:***Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. ***- Luyện tập cặp đôi:*** ***+*** Luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát và chạy lao sau xuất phát.***+*** Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  - ***Luyện tập nhóm:***  + Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự: Phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 - 15 m. + Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. - ***Luyện tập chung cả lớp*:** Hs chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. - Hướng dẫn HS sử dụng bài tập và trò chơi để rèn luyện sức khỏe trong tiết học, tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Nguyên nhân xuất phát chậm và chạy lao sau xuất phát thiếu hiệu quả? *(Không tập trung nghe lệnh xuất phát; phản xạ chậm với lệnh xuất phát; lực đạp của hai chân không đủ mạnh khi xuất phát; tư thế xuất phát không đúng; lực đạp sau yếu, tư thế thân người không hợp lí khi chạy lao,...).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.******-*** Thay đồi yêu cầu, tốc độ, cự li thực hiện động tác xuất phát cao hai điểm tựa và chạy lao sau xuất phát theo hướng nâng cao độ khó và khả năng phát huy sức mạnh tốc độ. - Sử dụng các bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát đề rèn luyện và phát triển thể lực: Thể lực chung, sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng (đối với tín hiệu biết trước), năng lực liên kết vận động. - Hướng dẫn HS sử dụng bài tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát để tự luyện tập. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***- [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). - Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà. - 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. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***-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, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***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. |