***Ngày soạn: 07/09/2024***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ngày dạy:*** | ***Tiết*** | ***8B*** | ***8C*** |
|  | Tiết 1  Tiết 2 | 10/09/2024  12/09/2024 | 10/09/2024  12/09/2024 |

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 1,2 - Bài 1: XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Năng lực**:

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tư duy, tự chủ, tự học: Học sinh chủ động nghiên cứu qua internet, sưu tầm tranh ảnh, phục vụ cho bài học và vận dụng tự tập hàng ngày

+ Năng lực giao tiếp, hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ chuyên môn, kết hợp với tranh, ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện nhiệm vụ được giao

***- Năng lực chuyên biệt:***

*+* Nhận biết được nội dung yêu cầu của kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

+ Biết cách tập luyện, phát hiện và tự sửa chữa trong quá trình tập luyện.

+ Phối hợp và luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực.

**2. Phẩm chất:**

**-** Hình thành thói quen tập luyện TDTT hằng ngày,có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV, Bàn đạp, còi, tranh ảnh

**2. Học sinh**

- SGK, Trang phục gọn gàng, có đầy đủ giày.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III.TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/ Sản phẩm** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU (5-7’)**  **Mục tiêu:**  - Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt động vận động  - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học | | |
| - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh, giới thiệu nội dung và phổ biến mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học.  - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ  **Đội hình nhận lớp**  **(GV)**  **LT**        - Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh khởi động chung  - HS cả lớp thực hiện khởi động đồng loạt chạy quanh sân theo sự chỉ dẫn của GV -> về đội hình hàng ngang, thực hiện bài TD tay không 6 động tác; xoay các khớp; Ép dẻo  **Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)**          - GV hướng dẫn HS khởi động.  - HS tích cực khởi động.  - Gv chú ý quan sát sửa sai. | **1. Nhận lớp:**  - Giới thiệu nội dung tiết học. Nêu mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học:  **2. Khởi động:**  ***\* Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân 1 vòng.  - Bài thể dục tay không 6 động tác  (2 x 8n)  *+ Động tác tay.*  *+Động tác nghiêng lườn.*  *+ Động tác lưng bụng.*  *+ Động tác vặn mình.*  *+ Đá chân*  *+ Bật nhảy*  - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối…  - Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ: 1L  - Chạy nâng cao đùi: 1L  - Chạy đạp sau: 1L | |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (5- 8’)**  **Muc tiêu:**  Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng kĩ thuật xuất phát thấp | | |
| - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. | **1. Kĩ thuật xuất phát thấp.**  - Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ”: Từ vạch chuẩn bị, người chạy tiến ra trước hai bàn đạp và ngồi xuống, hai tay chồng trước vạch xuất phát , lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, chân không thuận đặt vào bàn đạp sau, hai mũi giày chạm đường chạy, gói chân sau quỳ trên mặt đường chạy, thu hai tay về đặt sát sau vạch xuất phát với khoảng cách rộng hơn vai hai tay duỗi thẳng, ngón tay cái mở rộng và cùng các ngón tay khác (được khép sát vào nhau) tạo thành hình vòm chồng trên mặt đường chạy. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân và hai tay.  - Khi có hiệu lệnh “Sẵn sàng”: Hai khớp gồi duỗi từ từ nâng hông lên cao ngang vai hoặc cao hơn vai một chút, trọng lượng cơ thể dồn trên chân trước và hai tay ở tư thế sẵn sàng, hai bản chân cần đặt sát mặt bàn đạp để phát huy sức mạnh của hai chân. Nâng hông đột ngột, hoặc quá cao hay quá thấp khi thực hiện tư thế sẵn sàng sẽ hạn chế đáng kề tốc độ xuất phát, không nên dồn trọng lượng quá nhiều vào hai tay, điều đó sẽ hạn chế tốc độ xuất phát.  Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng hô, tiếng còi,...): Hai chân đồng thời đạp mạnh lên bản đạp chân sau đưa nhanh ra trước để thực hiện bước chạy đầu  tiên. Hai tay rời mặt đường chạy đồng thời đánh ra trước      **2. Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.**  - Thân trên ngả nhiều ra trước, phù hợp với yêu cầu và đặc điểm của tư thế chạy lao giúp người tập nhanh chóng đạt tốc độ gần tôi đa ngay trong giai đoạn chạy lao | |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (18-20’)**  **Mục tiêu:**  - Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Hs thực hiện được Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - Tập luyện luân phiên 4 hs lên thực hiện bài tập bổ trợ:  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’**  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. | \* Thực hiện tập luyện bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay;    - Cách bố trí bàn đạp xuất phát    - Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.        **-** Trò chơi: “ Đội nào xuất phát nhanh” |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG (4-5’)**  **Mục tiêu:**  - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà | |
| - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  **Đội hình chơi** | **Trò chơi: Đổi vị trí**  - Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Mỗi đội gồm hai nhóm A và B đứng thành một hàng dọc đối diện nhau sau vạch xuất phát.  - Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng của nhóm A chạy sang nhóm B, vỗ vào tay HS đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm B. HS đầu hàng nhóm B nhanh chóng chạy sang nhóm A, vỗ vào tay HS đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm A. HS trong mỗi đội lần lượt thực hiện như HS đầu hàng cho đến khi hai nhóm đổi xong chỗ cho nhau. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc. |
| **HOẠT ĐỘNG 5: HỒI TĨNH (4-5’)**  **Mục tiêu:**  - Biết cách hồi tĩnh sau tập luyện để cơ thể trở về trạng thái bình thường. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GV hướng dẫn các động tác thả lỏng.  - Học sinh thực hiện  **Đội hình thả lỏng**  **🚹(GV)**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - GV nhận xét tinh thần, thái độ. khích lệ học sinh tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực.  - GV hô“Giải tán”!  - HS đáp “Khỏe”  **Đội hình xuống lớp**  **🚹(GV)**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 | **1. Hồi tĩnh:**  Thực hiện một số động tác thả lỏng: rũ tay, chân, rung lắc vai  **2. Nhận xét và hướng dẫn học ở nhà**  - Nhận xét tinh thần thái độ, kết quả học tập của học sinh.  - Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để tự tập luyện và vui chơi hằng ngày  **3. Xuống lớp** |

**Tiết 2:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU (7-10’)**  **Mục tiêu:**  - Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt động vận động  - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh, giới thiệu nội dung và phổ biến mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học.  - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ  **Đội hình nhận lớp**  **(GV)**  **LT**        - Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh khởi động chung  - HS cả lớp thực hiện khởi động đồng loạt chạy quanh sân theo sự chỉ dẫn của GV -> về đội hình hàng ngang, thực hiện bài TD tay không 6 động tác; xoay các khớp; Ép dẻo  **Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)**          - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Chuyển bóng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  - GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - GV nhận xét đánh giá kết quả của trò chơi. | **1. Nhận lớp:**  - Giới thiệu nội dung tiết học. Nêu mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học:  **2. Khởi động:**  ***\* Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân 1 vòng.  - Bài thể dục tay không 6 động tác  (2 x 8n)  *+ Động tác tay.*  *+Động tác nghiêng lườn.*  *+ Động tác lưng bụng.*  *+ Động tác vặn mình.*  *+ Đá chân*  *+ Bật nhảy*  - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối…  - Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn:***  **- Trò chơi: *“Chuyển bóng”***  Description: https://lh5.googleusercontent.com/a1iE97Z1bkROt8ij-47TwSXzqXWgU5hlTRQi6ZWubbkDKuJar0MUZzkGXRndAeElvL7kFh5hh9Pyq01sQmwAaP7uePZyTplNGs1ixVKeHPZm5-7XQgeEEcw6Cc4bWmZ9s5BI8gksaWsKCOHVh7jty7c |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (4-5’)**  **Muc tiêu:**  - HS biết thực hiện phối hợp giữa hai giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GVgiới thiệu và phân tích phối hợp 2 giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng  - HS quan sát, lắng nghe hướng dẫn của GV. | **1. Học phối hợp 2 giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn 100m:**    - Phối hợp kĩ thuật 2 giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật và được thực hiện với các nhiệm vụ sau:  - Nâng cao hiệu quả trong quá trình chạy.  - Rút ngắn thời gian xuất phát.  - Nâng cao tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ tối đa.  - Luyện tập kĩ thuật luôn đồng thời với quá trình rèn luyện và phát triền thề lực. |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (18-20’)**  **Mục tiêu:**  - Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - GV cho hiện theo nhóm 4-5 HS, thực hiện theo dòng nước chảy. Lớp trưởng hô cho các nhóm thực hiện.  - HS thực hiện theo nhóm -> HS các nhóm quan sát nhóm trước thực hiện để rút kinh nghiệm cho bản thân.  + ĐH luyện tập bổ trợ    **-** Giáo viên quan sát sửa sai cho từng nhóm, nhận xét chung và khích lệ học sinh, chuẩn xác kiến thức.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  **ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN** | 1.Thực hiện tập luyện bổ trợ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc cự li 20 -> 25m ( 1-3L)  2. Phối hợp 2 giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự ly ngắn .        - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m phối hợp đánh đích, thực hiện 1-2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.  - Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần trên cự li 60 - 80 m, thực hiện 1- 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 5-6 phút.  - Xuất phát thấp chạy 100 m, thực hiện 1 lần. |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG (4-5’)**  **Mục tiêu:**  - Biết cách vận dung các bài tập để tập luyện và nâng cao sức khỏe. | |
| - GV hướng dẫn học sinh vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và chiều mát vui chơi cùng các bạn.  - HS thực hiện theo yêu cầu của GV | - Thực hiện các động tác bổ trợ, trò chơi, kĩ thuật chạy cự li ngắn trên đường vòng, đường thẳng trên địa hình tự nhiên ở nhà vào buổi sáng sớm hoặc chiều mát. |
| **HOẠT ĐỘNG 5: HỒI TĨNH (3-5)**  **Mục tiêu:**  - Biết cách hồi tĩnh sau tập luyện để cơ thể trở về trạng thái bình thường. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** |
| - Giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng  **Đội hình thả lỏng**  **🚹(GV)**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - Giáo viên nhận xét tinh thần thái độ của học sinh trong giờ học và lưu ý khích lệ học sinh thực hiện tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực.  - Giáo viên hô “*Giải tán”!*  - Lớp đồng thanh đáp *“Khỏe”!*  **Đội hình xuống lớp**  **🚹(GV)**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 | **1. Hồi tĩnh:**  Thực hiện một số động tác thả lỏng: rũ tay, chân, rung lắc vai  **2. Nhận xét và hướng dẫn học ở nhà**  - Nhận xét tinh thần thái độ, kết quả học tập của học sinh.  - Sử dụng các động tác và trò chơi đã học để tự tập luyện và vui chơi hằng ngày  **3. Xuống lớp** |