

TUẦN 13 - TIẾT 25

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (TIẾT 1)

Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.
- Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m.
- Trò chơi: Tiếp sức đồng đội.

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Nhận biết củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; thực hiện được xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:

+ Tự xem trước các động tác bổ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Học sinh Nhận biết củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát thực hiện được xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền;

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện. Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

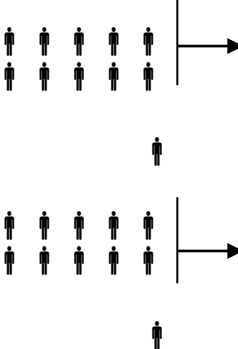
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

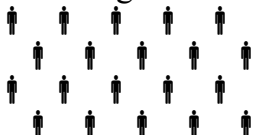
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học.	7-8p		- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc

2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: ?Chạy cự li trung bình là gì? 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 4. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá		2Lx 8N/ đt 2L/ 10m /đt	lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức Chạy bền là chạy ở cự ly dài, thường gồm: 800m, 1.000m, 1.500m và cả 5.000m trong một thời gian nhất định. - GV đánh giá, xếp loại	SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết cách củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 2. Nội dung - Học: Nhiệm vụ củng cố kỹ thuật chạy cự li trung bình - Yêu cầu đảm bảo khi củng cố kỹ thuật gđ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 3. Sản phẩm: - Củng cố lại được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	5-7p		-GV giới thiệu một số nhiệm vụ củng cố KT chạy cự li trung bình. (Mục 2 - Tr34-SGK) Củng cố được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Mục 2a - Tr34-SGK)	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức

4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu nội dung kiến thức mới B2: HS lắng nghe, tập các động tác bổ trợ B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá		- GV cho HS hoạt động nhóm + Tìm hiểu cách thực hiện. + Thực hiện động tác yêu cầu - GV hô cho HS tập, và sửa sai chung. - GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai khi thực hiện xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.	làm việc.  ↓ - HS trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện - Tập thử theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: HS biết xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: + Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Xuất phát, chạy tăng tốc	(20-23p)	1- 3Lx /đt - GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận 1- 2L	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện.

độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 2-3ph</i>) + Xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 2-3ph</i>) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Bật nhảy theo ô 3. Sản phẩm: - Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và chơi trò chơi đúng luật 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá	1-2L 3 hiệp	xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi, luật chơi	- Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng Diagram of a running track with labels: 'Xuất phát cao trên đường thẳng' (High jump on straight), 'Chạy về đích' (Run to finish), and 'Xuất phát cao trên đường vòng' (High jump on curve). HS chơi nhiệt tình, đúng luật Diagram of a relay race exercise with labels: 'Tiếp sức đồng đội' (Team relay), 'Vạch A', 'Vạch B', 'Vạch C', and 'Hình 2. Trò chơi Tiếp sức đồng đội'.
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Giúp HS biết sử dụng tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà. 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ?Em hãy chỉ rõ điểm khác biệt giữa kỹ thuật XP cao và KT XP thấp 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận	(5-7p)	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDDT ngoại khóa - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời. - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của

dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		2Lx 8n	- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	GV. ĐH thả lỏng:  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:  - HS đáp “khỏe”
--	--	----------------------	--	--

.....

TIẾT 26

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (Tiết 2)

Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.
- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m
- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m
- Trò chơi: Chạy luân cộc đồng đội

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Nhận biết được dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền. Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:

+ Tự xem trước các động tác hỗ trợ cho kỹ thuật chạy bền trong nội dung bài học

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80. Biết thực hiện các động tác hỗ trợ và trò chơi để phát huy tác dụng.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

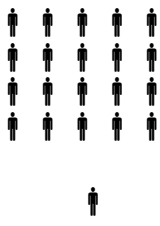
1. Địa điểm: Sân tập của trường

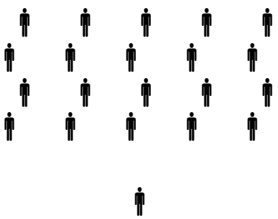
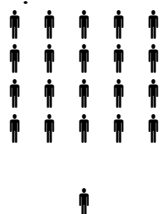
2. Phương tiện:

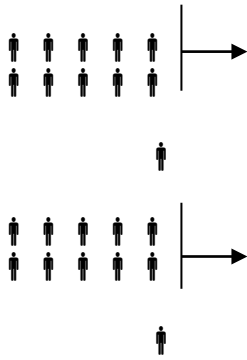
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.

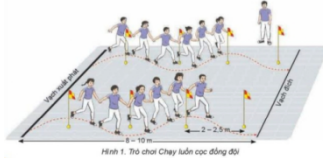
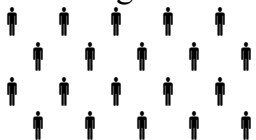
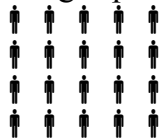
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1.nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2.Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi	7-8p	2Lx 8N/ đt 2L/	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện

- Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - XP chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá		10m /đt 1-2L	- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển sức bền 2. Nội dung - Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền 3. Sản phẩm: - HS hiểu được tầm quan trọng khi sử dụng dinh dưỡng để phát triển sức bền 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu sử dụng dinh dưỡng để phát triển sức bền B2: HS tiếp thu để vận dụng B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá	3-5p		- Gv giới thiệu kiến thức mới (Mục 2.b. trang 9-SGK) -GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận -GV mời đại diện các tổ lên báo cáo - Nhận xét, nhấn mạnh và bổ sung kiến thức	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.  - HS nghiên cứu tranh ,SGK hiểu và sử dụng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: HS biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80 - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: + Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m (Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph) - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m (Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Chạy luân cộc đồng đội. 3. Sản phẩm: - Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập	(20-25p)	1-3Lx /đt 1-2L 1-2L 1-2L 2-3L 2-3L	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng 
---	----------	--	---	---

hỗ trợ và chơi trò chơi đúng luật 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá		3 hiệp	-GV phổ biến trò chơi, luật chơi	HS chơi nhiệt tình, đúng luật 
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Giúp HS biết sử dụng tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà. 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ?Trong rèn luyện sức bền các em cần bổ sung các chất dinh dưỡng nào. 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	(5-7p)	2Lx 8n	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.   - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:   - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:   - HS đáp “khỏe”

TUẦN 14 - TIẾT 27

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (Tiết 3)

Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- **Học:** Một số điều luật chạy cự li trung bình
- **Luyện tập xuất phát** đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m
- **Luyện tập xuất phát** đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m
- **Trò chơi:** Bật nhảy bằng 2 chân qua rào

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết một số điều luật chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- Tự chủ và tự học:
+ Tự xem trước các động tác bổ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80. Biết thực hiện các động tác bổ trợ và trò chơi để phát huy tác dụng.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

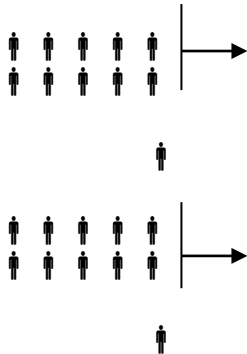
1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

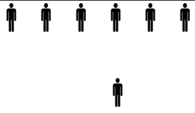
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

11

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình (các nhóm tuổi) 2. Nội dung - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình (Mục 2.b – Tr35 SGK) 3. Sản phẩm: Hs hiểu áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình; vận dụng kiến thức trong tập luyện và thi đấu 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình (các nhóm tuổi) B2: HS tập lắng nghe B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá	2-3p		-GV hướng dẫn HS tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn (Mục 2.b – Tr35 SGK)	- HS chú ý lắng nghe  ↓ <i>Báo cáo, thảo luận.</i> -Thảo luận về một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: HS biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80 - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: +Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển	(25-27p)	1-3Lx/đt	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt.	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. 

sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph</i>) - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph</i>) - Chạy tùy sức(5phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào”. 3. Sản phẩm: - Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và chơi trò chơi đúng luật 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá		1- 2L 1- 2L 1- 2L 2- 3L 2- 3L 3 hiệp	- GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi, luật chơi	- Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng HS chơi nhiệt tình, đúng luật
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Giúp HS biết sử dụng tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà. 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng	(5-7p)		- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.

cực điểm trong chạy cự li trung bình ? 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		2Lx 8n	tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chân bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:  - HS đáp “khỏe”
---	--	-------------------	---	--

TIẾT 28

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (Tiết 4)

Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m
- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m
- Trò chơi: Bật nhảy bằng 2 chân qua rào

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết một số điều luật chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:
+ Tự xem trước các động tác hỗ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80. Biết thực hiện các động tác hỗ trợ và trò chơi để phát huy tác dụng.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

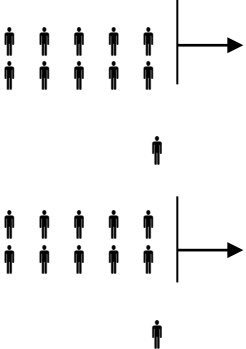
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

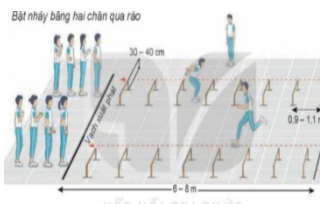
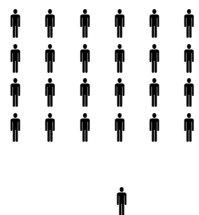
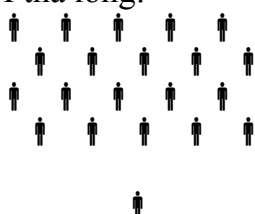
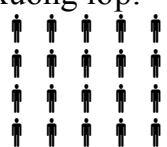
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn	7-8p	2Lx 8N/ đt	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL: 

mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - XP chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá		2L/ 10m /đt 1- 2L	sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:   - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Giúp HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn. - Biết cách đánh giá theo yêu cầu của bài học. 2. Nội dung - Hướng dẫn đánh giá kết quả tập luyện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. 3. Sản phẩm: - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung theo yêu cầu. 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới các nội dung đánh giá	5-7p		- GV giới thiệu kiến thức mới (Mục 3.c trang 35 - SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: + Tìm hiểu cách đánh giá theo nội dung SGK - GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.   - HS nghiên cứu nội dung đánh giá trao đổi thảo luận nhóm - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và

B2: HS tiếp thu để vận dụng để đánh giá KQ tập luyện của bạn B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá				động tác mẫu báo cáo kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo các nội dung ở Mục d- Tr 14- SGK
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: HS biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80 - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: +Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đập sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m (Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph) - Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m (Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên	(20-23p)	1-3Lx /đt 1-2L 1-2L 1-2L 2-3L 2-3L	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng

- Trò chơi: Bật nhảy bằng 2 chân qua rào. 3. Sản phẩm: - Báo cáo kết quả tập luyện: thực hiện đúng các bài tập bổ trợ và chơi trò chơi đúng luật 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá		3 hiệp	-GV phổ biến trò chơi, luật chơi	 HS chơi nhiệt tình, đúng luật  Hình 6. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Giúp HS biết sử dụng tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà. 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện chuột rút trong chạy cự li trung bình ? 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác	(5-7p)	2Lx 8n	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp: 

- Giao nhiệm vụ học tập về nhà				- HS đáp “khỏe”
- Xuống lớp				

TUẦN 15 - TIẾT 29

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (tiết1)

- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.
- Luyện tập chạy lặp lại cự li 200 – 250m
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng đến đích.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

-- HS biết nhận biết cũng cố lại kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích; chạy lặp lại cự li 200 – 250m; chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:

- + Tự xem trước các động tác bổ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
- + Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Hs biết củng cố lại kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.; chạy lặp lại cự li 200 – 250m, chơi trò chơi phát triển sức bền. Biết thực hiện các động tác bổ trợ và trò chơi để phát huy tác dụng.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

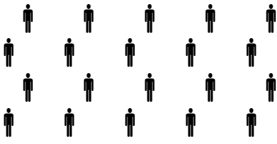
1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

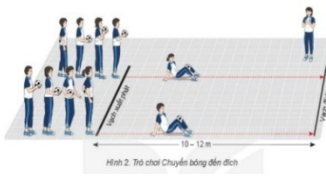
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.

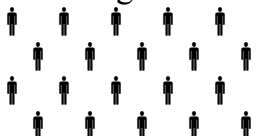
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVD		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - XP chạy tăng tốc độ theo các hiệu lệnh khác nhau 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá	7-8p	2Lx 8N/ đt 2L/ 10m /đt 1- 2L	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết cách thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích 2. Nội dung - củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. 3. Sản phẩm: . Củng cố lại được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu kiến thức mới B2: HS tiếp thu để thực hiện B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá	5-7p		-GV giới thiệu để HS biết củng cố được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (Mục 2a - Tr37,38-SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm + Tìm hiểu cách thực hiện. + Thực hiện động tác yêu cầu - GV hô cho HS tập, và sửa sai chung. - GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai khi thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.  - HS trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện -Tập thử theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: Hs biết chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.; chạy lặp lại cự li 200 – 250m	(20-23p)			- HS tập luyện dưới

- Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: + Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích. (Xen kẽ quãng nghỉ 3-4ph) - Chạy lặp lại cự li 200 – 250m (Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Chuyển bóng đến đích 3. Sản phẩm: - Thực hiện đúng các bài tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.; chạy lặp lại cự li 200 – 250m - Báo cáo kết quả tập luyện 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá	1- 3Lx /đt 1- 2L 1- 2L 1- 2L 2L 1- 2L 3 hiệp	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi,	sự điều khiển của nhóm trưởng.   - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng  HS chơi nhiệt tình, đúng luật 
--	---	--	--

			luật chơi	
Hoạt động 4: Vận dụng 1. Mục tiêu: - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Ngoài những bài tập trên em hãy kể một số bài tập mà em đã từng tập luyện hoặc em biết ? 3. Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	(5-7p)	2Lx8n	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  ↓ - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:  ↓ - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:  ↓ - HS đáp “khỏe”

TIẾT 30
CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH
Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích(tiết 2)

- Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh.

- Luyện tập xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m
- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m
- Trò chơi: Chuyển bóng đến đích và nhảy dây tiếp sức

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết áp dụng được dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh và thực hiện được các bài tập; xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m; Biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- Tự chủ và tự học:
- + Tự xem trước các động tác hỗ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
- + Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Hs biết áp dụng áp dụng được dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh và thực hiện được các bài tập; xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m, biết cách chơi trò chơi phát triển sức bền

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

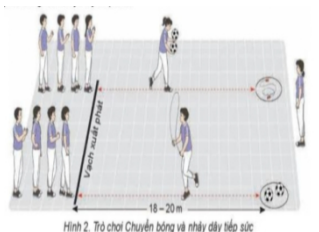
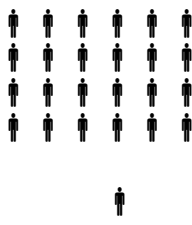
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

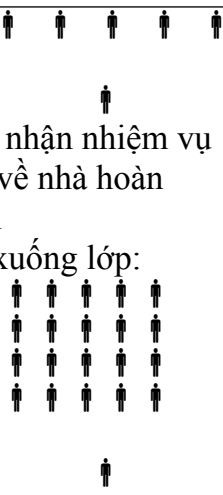
III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVD		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu:	7-8p			

- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đập sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá		2Lx 8N/ đt 2L/ 10m /đt 1- 2L	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển sức mạnh 2. Nội dung - Tìm hiểu dinh dưỡng đối	3-5p		- Gv giới thiệu kiến thức mới (Mục 2.c. trang 9-SGK) -GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc. 

với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh 3. Sản phẩm: - HS hiểu được tầm quan trọng khi sử dụng dinh dưỡng để phát triển sức mạnh 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu sử dụng dinh dưỡng để phát triển sức mạnh B2: HS tiếp thu để vận dụng B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá			-GV mời đại diện các tổ lên báo cáo - Nhận xét, nhấn mạnh và bổ sung kiến thức	† - HS nghiên cứu tranh ,SGK hiểu và sử dụng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh <i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: Hs biết một số bài tập xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: +Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m -Xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m; -(Xen kẽ quãng nghỉ 3-4ph) - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m	(20-25p)	1-3Lx /đt 1-2L 1-2L 1-2L 2L 2-	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.   - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét.

(<i>Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph</i>) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Chuyển bóng đến đích và nhảy dây tiếp sức 3. Sản phẩm: - Thực hiện đúng các bài tập xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m - Báo cáo kết quả tập luyện 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá	3L 3 hiệp	kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi, luật chơi	- HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ linh hoạt KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng  HS chơi nhiệt tình, đúng luật 
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí ? 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá	(5-7p) 2Lx	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng: 

* Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		8n	- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	 - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - ĐH xuống lớp: - HS đáp “khỏe”
---	--	----	--	--

TUẦN 16 - Tiết 31

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 2: củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích(tiết 3)

- Củng cố phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m.
- Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m
- Trò chơi: Chuyển bóng đến đích

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:

- + Tự xem trước các động tác hỗ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
- + Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Hs biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự

li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

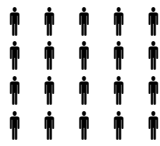
1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

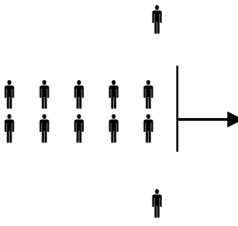
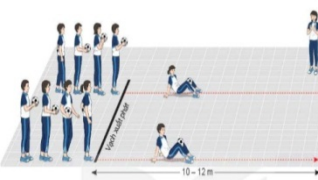
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.

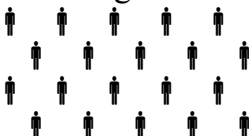
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học.	7-8p			
		2Lx 8N/ đt	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ: 
		2L/ 10m /đt		
		1- 2L		
			- GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức	

- Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá			- GV đánh giá, xếp loại	 - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Biết cách thực hiện động tác động tác theo yêu cầu của bài học. 2. Nội dung - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình 3. Sản phẩm: - Hiểu cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. Biết phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn, vận dụng trong tập luyện và thi đấu chạy cự li trung bình 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới thiệu kiến thức mới B2: HS tiếp thu để vận dụng tập luyện B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá	7-8p		- GV giới thiệu kiến thức mới (Mục 2.b trang 38 - SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm, phát tranh cho các nhóm yêu cầu: + Tìm hiểu cách thực hiện. + Thực hiện động tác yêu cầu - GV tập chậm cho HS tập theo. - GV hô cho HS tập, và sửa sai chung. - GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.   - HS nghiên cứu tranh trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác. -Tập thử theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - Tự tập theo nhóm và báo cáo kết quả.
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: Hs biết một số bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập:	(20-22p)	1-3Lx/đt	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. 

+Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đập sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 3-4ph</i>) -Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m (<i>Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph</i>) - Chạy tùy sức(5 phút) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Chuyển bóng đến đích 3. Sản phẩm: -Thực hiện đúng một số bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m - Báo cáo kết quả tập luyện 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá		quản. (4 nhóm) 1- 2L 1- 2L 1- 2L 2L 2- 3L 3 hiệp	- GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi, luật chơi	 - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng  HS chơi nhiệt tình, đúng luật 
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà	(5-7p)		- GV đặt câu hỏi yêu	- HS suy nghĩ vận

2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền? 3. Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		2Lx 8n	cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	dụng kiến thức bài học để trả lời.   - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:   - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp:   - HS đáp “khỏe”
--	--	-------------------	--	---

.....

Tiết 32

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích(tiết 4)

- Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam)
- Trò chơi: Bật nhảy theo ô

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:
+ Tự xem trước các động tác hỗ trợ cho kĩ thuật chạy bền trong nội dung bài học
+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Hs biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình và thực hiện được các bài tập; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m; xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập của trường

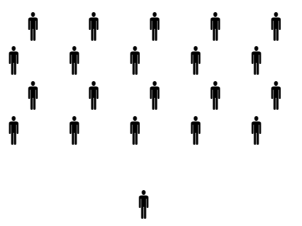
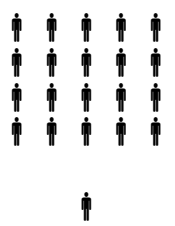
2. Phương tiện:

- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi.

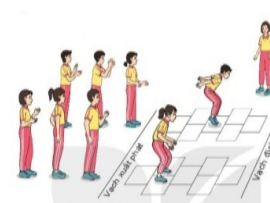
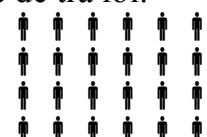
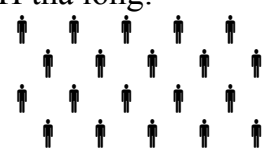
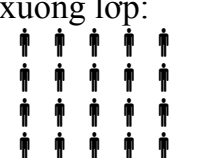
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS
Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp	7-8p	2Lx 8N/ đt	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL: 

- Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá		2L/ 10m /đt 1- 2L	- GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	↑ - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: 1. Mục tiêu: - Giúp HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn. - Biết cách đánh giá theo yêu cầu của bài học. 2. Nội dung - Hướng dẫn đánh giá kết quả tập luyện phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình 3. Sản phẩm: - HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung theo yêu cầu. 4. Tổ chức hoạt động: B1: GV giới các nội dung đánh giá B2: HS tiếp thu để vận dụng để đánh giá KQ tập luyện	5-7p		- GV giới thiệu kiến thức mới (Mục 3.c trang 39 - SGK) - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu: + Tìm hiểu cách đánh giá theo nội dung SGK - GV chỉ ra một số sai lầm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai	- HS chú ý lắng nghe lĩnh hội kiến thức.  - HS nghiên cứu nội dung đánh giá trao đổi thảo luận nhóm - Các nhóm tự tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu báo cáo

của bạn B3: HS báo cáo nhận xét B4: GV nhận xét đánh giá				kết quả. - HS đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo các nội dung ở Mục c- 39- SGK
Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: Hs biết xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy hết cự li) - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: + Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m; <i>(Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph)</i> - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam) trên địa hình tự nhiên <i>(Xen kẽ quãng nghỉ 4-5ph)</i> - Trò chơi: Bật nhảy theo ô 3. Sản phẩm: - Thực hiện đúng một số bài	(20-23p)	1- 3Lx /đt 1- 2L 1- 2L 1- 2L 2L 1L	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. - GV chia 5-7HS 1	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.   - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm (5ph) - Chạy về thả lỏng

tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy hết cự li) - Báo cáo kết quả tập luyện 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá		3 hiệp	nhóm chạy (5 phút tùy sức) - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi, luật chơi	 HS chơi nhiệt tình, đúng luật  Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Nêu cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động	(5-7p)	2Lx 8n	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp: 

tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp				 - HS đáp “khỏe”
--	--	--	--	--

.....

TUẦN 17 - Tiết 33

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích(tiết 5)

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự ly 800 – 1000m đối với nam)

- Trò chơi: Bật nhảy theo ô

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Hs biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự ly 800 – 1000m đối với nam; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

-Tự chủ và tự học:

+ Tự xem trước các động tác bổ trợ cho kỹ thuật chạy bền trong nội dung bài học

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài học và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

2.2. Năng lực đặc thù:

-NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: - Hs biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự ly 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự ly 800 –

3. Phẩm chất:

- Tự giác trong tập luyện, có tinh thần đoàn kết, hỗ trợ giúp đỡ nhau, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Vận dụng để rèn luyện hàng ngày.

II.THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

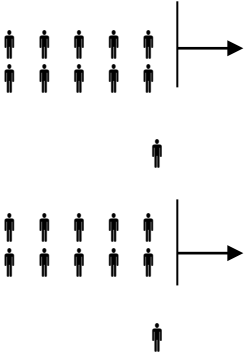
- Giáo viên: Chuẩn bị KHBD, còi, Tranh ảnh.

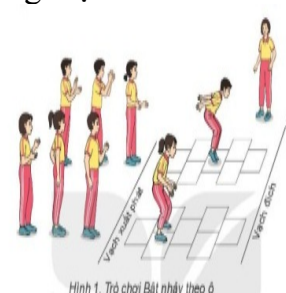
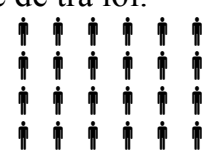
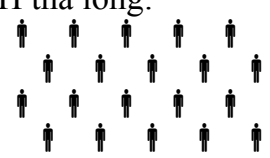
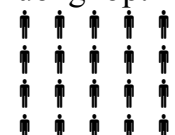
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	LVB		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU	
	TG	ĐL	HD CỦA GV	HD CỦA HS

Hoạt động 1: Mở đầu: 1. Mục tiêu: - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học 2. Nội dung: 2.1. Nhận lớp - Nhận lớp - Kiểm tra sức khỏe HS - Phổ biến mục tiêu bài học. 2.2. Khởi động: a. Khởi động chung: - Xoay các khớp. - Tập các động tác vươn thở, tay, ngực, bụng, chân, vặn mình, phối hợp - Ép dọc, ép ngang b. Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 15 -20 m. 2.3. Kiểm tra bài cũ: - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng 3. Sản phẩm: - HS nắm được mục tiêu tiết học. - Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động. 3. Tổ chức hoạt động B1: GV giao nhiệm vụ B2,3: Thực hiện nhiệm vụ: tập khởi động B4: GV nhận xét đánh giá	7-8p	2Lx 8N/ đt	- GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học - GV hướng dẫn học sinh khởi động - GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. - GV gọi 2-3 HS trả lời (tại chỗ) - GV chốt kiến thức - GV đánh giá, xếp loại	- Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV ĐHNL:  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng. ĐHKĐ:  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV - HS lên trả lời câu hỏi - Lớp nhận xét
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức:	0p			

Hoạt động 3: Luyện tập 1. Mục tiêu: - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy hết cự li) - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. 2. Nội dung: - Luyện tập: + Chạy bước nhỏ chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m + Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20-25m - Thi đấu: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam) trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Bật nhảy theo ô 3. Sản phẩm: - phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy hết cự li)	(28-30p)	1-3Lx/đt	- GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc. + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. (4 nhóm) - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt. - GV gọi 1 nhóm thực hiện - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác. - GV chia 5-7HS 1 nhóm chạ - GV đứng ở mọi vị trí quan sát đảm bảo an toàn -GV phổ biến trò chơi,	- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện. - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu - Đại diện 1 nhóm lên thực hiện động tác. - Lớp theo dõi nhận xét. - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT. - HS lắng nghe - HS tập luyện theo nhóm - Chạy về thả lỏng
--	-----------------	-----------------	---	--

- Báo cáo kết quả tập luyện 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu các nội dung cần tập luyện B2: HS tập luyện các nội dung GV đưa ra B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá			luật chơi	 HS chơi nhiệt tình, đúng luật  Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô
Hoạt động 4: Vận dụng 1.Mục tiêu: - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà 2. Nội dung: - Trả lời câu hỏi ? Nêu các giai đoạn trong chạy cự ly trung 3.Sản phẩm: Biết vận dụng luyện hoạt động ngoại khóa 4. Tổ chức thực hiện: B1: GV nêu yêu cầu vận dụng B2: HS thảo luận nhóm tổ B3: HS báo cáo B4: GV nhận xét đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác	(5-7p)	2Lx 8n	- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời. - GV gợi ý cho HS trong việc ứng dụng tập luyện TDTT ngoại khóa (theo địa hình tự nhiên của địa phương) - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới -Xuống lớp: GV hô “giải tán”.	- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. ĐH thả lỏng:  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện ĐH xuống lớp: 

- Giao nhiệm vụ học tập về nhà				- HS đáp “khỏe”
- Xuống lớp				

.....

Tiết 34
CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH
KIỂM TRA CUỐI KÌ 1
KỸ THUẬT NHẢY CAO NẪM NGHIÊNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng (cả kỹ thuật và thành tích).
- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích cao.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung.

- Tự chủ và tự học: + Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học
- + Thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện theo yêu cầu,

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong giờ kiểm tra.

- NL vận động cơ bản:

- + Thực hiện tốt 4 giai đoạn kiểu nhảy cao nằm nghiêng để có thành tích cao nhất.

3. Phẩm chất:

- Tự giác, có ý thức cao trong việc kiểm tra, thực hiện nghiêm túc quy định của giờ kiểm tra.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

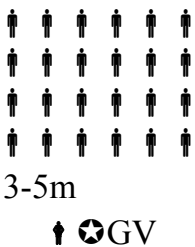
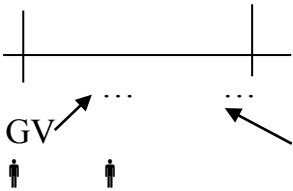
1. Địa điểm: Sân tập của trường

2. Phương tiện:

- Giáo viên: Chuẩn bị Giáo án, danh sách, còi, Cột, xà nhảy cao, thước.
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, vệ sinh sân tập đảm bảo an toàn

III. TIẾN TRÌNH BÀI DẠY

NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC, YÊU CẦU			
	TG	SL	HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA

Kiểm tra, đánh giá cả về kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng của từng học sinh 2. Nội dung Phổ biến yêu cầu nội dung kiểm tra 3. Sản phẩm - HS thực hiện đúng các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng với thành tích cao nhất có thể. 4. Tổ chức thực hiện B1: GV giao nhiệm vụ - GV nêu yêu cầu kiểm tra: hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. B2: Học sinh thực hiện + HS vào kiểm tra theo nhóm 5 người một theo danh sách gọi B3: HS báo cáo, nhận xét B4: GV nhận xét, đánh giá	3L/ mức xà	- GV phổ biến yêu cầu nội dung kiểm tra Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, phát huy hết khả năng để đạt được thành tích cao và thực hiện được kỹ thuật đã học - Kiểm tra từng em một, nữ trước, nam sau. Mức xà khởi điểm: Nam là 1,05m; Nữ là 0,95m. - Gọi tên theo thứ tự trong sổ đánh giá nhận xét HS. - Mỗi em được thực hiện kỹ thuật nhảy 3 lần ở một mức xà. Nếu qua lần 1 thì không phải thực hiện 2 lần tiếp theo. - Thành tích được tính theo thành tích của lần nhảy cao nhất. - GV gọi tên theo sổ. Lần lượt từng em vào thực hiện lần nhảy của mình. - GV cử 5 em (1 đo thành tích, 2 nâng xà và 2 điều chỉnh đệm..)	Đội hình  - HS lắng nghe - HS chú ý quan sát bạn thực hiện để rút kinh nghiệm khi đến lượt kiểm tra. ĐH kiểm tra  - HS vào kiểm tra theo
Hoạt động 4: Vận dụng 1. Mục tiêu: - - Học sinh biết tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng có liên quan gì đến hoạt động hàng ngày.	3-5p		

-Hình thành phát triển khả năng tự học, tự tập luyện đáp ứng giải quyết các yêu cầu thực tiễn cuộc sống. 2. Nội dung - HS tự luyện tập -Tập trong điều kiện mới 3. Sản phẩm Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học 4. Tổ chức thực hiện B1: GV giao nhiệm vụ GV nêu các nội dung tình huống gắn với đời sống. B2: Học sinh thực hiện - HS liên hệ vận dụng B3: HS trả lời, thực hành ... B4:GV nhận xét, đánh giá * Hoạt động kết thúc - Thả lỏng + Tập động tác điều hòa + Dũ tay, chân - Nhận xét về các hoạt động học tập + Ý thức tập luyện + Khả năng thực hiện động tác - Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		2L x 8N	- GV nhắc lại ưu và nhược điểm để học sinh ghi nhớ. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và đã học để tập luyện buổi sáng. - Điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - Gv nhận xét ưu khuyết điểm tiết kiểm tra. Rút kinh nghiệm cho tiết sau. - Hướng dẫn HS BTVN và chuẩn bị bài mới GV hô “giải tán”	- HS lắng nghe Đội hình thả lỏng như ĐHKĐ: - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà tập luyện. ĐHXL:  - HS đáp “khỏe”
---	--	---------	---	--

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh
----------	---------------------------------------

	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
Thành tích	Đạt > 1,30 m (nam)	< 1,30m (nam)
	Đạt > 1,20 m (nữ)	< 1,20 m (nữ)

Ngày ...tháng ...năm 2025
TỔ TRƯỞNG KÝ DUYỆT

Người soạn