**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 15/9/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

**Thời gian thực hiện: Tiết 3**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức:

 - Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay,kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.

**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 bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

 - Giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

# 2.2. Năng lực đặc thù.

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- Năng lực vận động cơ bản: biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay,kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

-Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT:**Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát cac bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (5-8** phút)**a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động**d. Tổ chức thực hiện:** |
| **\* Tổ chức hoạt động:**1. Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**2. Khởi động:****\* Khởi động chung.**- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân;- Bài tập tay không. - Xoay các khớp. - Bài tập căng cơ.**\* Khởi động chuyên môn.**-Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.**\* Trò chơi:** - Ai nhanh hơn, khéo hơn. | 1vòng2l x 8n2l x 8n2l x 8n1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần 2 -3 lượt | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Cs lớp tổ chức khởi động.- Đội hình nhậnlớp.- Đội hình khởi động chung.- Đội hình khởi động CM.- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)****\* Mục tiêu:**- Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Hs biết Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**\* Sản phẩm:*****-*** SP1Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- SP 2: Thực hiện đúng Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát**a. Mục tiêu:**- Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Hs biết Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.**c. Sản phẩm:**Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp, kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| 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.. | 4 phút4Phút | - 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.***Bước 3:Tổ chức báo cáo***- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)****a. Mục tiêu:**HSbiết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.b. Nội dung: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.**c. Sản phẩm:**Thực hiện đúngcách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **1.Thựchiện tập luyện.**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.2. Củng cố**:** Có mấy kiểu bố trí bàn đạp |  | - 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.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.- GV gọi 2-3 HS lên trình bày. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa | - Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.- HS lên thực hiện.- HS khác nhận xét. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7p)****a. Mục tiêu:** - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.**c. Sản phẩm:** Hs thực hiện được trò chơi.- Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cư ly - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.**d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học |
| - Thực hiện  trò chơi: “đội nào xuất phát nhanh”- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.+ Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát bằng một số hiệu lệnh mà em biết? **Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân(nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) **Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà **Xuống lớp:** | 3 hiệp | - 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.- Gv đặt câu hỏi vận dụng.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1-2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).- GV hô TD. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.- HS hô khoẻ |

**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 15/9/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

**Thời gian thực hiện: Tiết 4**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức:

 - Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay,kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.

**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 bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

 - Giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

# 2.2. Năng lực đặc thù.

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- Năng lực vận động cơ bản: biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay,kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

-Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT:**Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát cac bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (3-5** phút)**a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động**d. Tổ chức thực hiện:** |
| **\* Tổ chức hoạt động:**1. Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**2. Khởi động:****\* Khởi động chung.**- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân;- Bài tập tay không. - Xoay các khớp. - Bài tập căng cơ.**\* Khởi động chuyên môn.**-Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.**\* Trò chơi:** - Ai nhanh hơn, khéo hơn. | 1vòng2l x 8n2l x 8n2l x 8n1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần 2-3 lượt | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Cs lớp tổ chức khởi động.- Đội hình nhậnlớp.- Đội hình khởi động chung.- Đội hình khởi động CM.- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)****\* Mục tiêu:**- Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Hs biết Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**\* Sản phẩm:*****-*** SP1Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- SP 2: Thực hiện đúng Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát**a. Mục tiêu:**- Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Hs biết Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.**c. Sản phẩm:**Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp, kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| 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.. | 4 phút4Phút | - 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.  |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)****a. Mục tiêu:**HSbiết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.b. Nội dung: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.**c. Sản phẩm:**Thực hiện đúngcách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **1.Thựchiện tập luyện.**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.2. Củng cố**:** Có mấy kiểu bố trí bàn đạp |  | - 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.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.- GV gọi 2-3 HS lên trình bày. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa | - Tập luyện cá nhân: + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Tập luyện nhóm: + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.- HS lên thực hiện.- HS khác nhận xét. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7p)****a. Mục tiêu:** - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.**c. Sản phẩm:** Hs thực hiện được trò chơi.- Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cư ly - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.**d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học |
| - Thực hiện  trò chơi: “đội nào xuất phát nhanh”- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.+ Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát bằng một số hiệu lệnh mà em biết? **Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân(nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) **Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà **Xuống lớp:** | 3 hiệp | - 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.- Gv đặt câu hỏi vận dụng.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1-2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).- GV hô TD. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng..- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.- HS hô khoẻ |