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

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 6/10/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**

**Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn.**

**Thời gian thực hiện: Tiết 9**

**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; Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, Biết và thực hiện tốt bài tập phát triển sức mạnh của chân; Biết cách chơi trò chơi vận động phát triển sức 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 bài học, 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, Phối hợp hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp, trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy theo ô.

**3. Phẩm chất.**

- 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 (8-10p)**  **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.  3. Kiểm tra bài cũ  - Nêu một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn?  **\* Trò chơi:**  - Người thừa thứ 3. | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | - 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.  - Gv mời 2 hs lên trả lời  - Kết luận, đánh giá.  - Gv tổ chức cho hs chơi | | - 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  - Hs lên trả lời  - Nhận xét, đánh giá bạn thực hiện  - Hs triển khai đội hình chơi | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (0p)** | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (22-25p)**  **a. Mục tiêu:**  - Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy;  - Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m  b. Nội dung: Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy.  - SP 2: Thực hiện đúngphối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m  **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;  - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m            - Bài tập phát triển sức nhanh.  + Chạy tăng tốc độ.  + Tại chỗ chạy nâng cao đùi  + Chạy đạp sau.  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 luân phiên 4 hs lên thực hiện bài tập bổ trợ:  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 2- 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    100    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (8-10p)**  **a. Mục tiêu:** - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết bàn đạp xuất phát được sử dụng đối với cự li nào.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2:Hiểu bàn đạp xuất phát được sữ dụng đối với cự li chạy ngắn.- 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: “Đổi vị trí”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy cho biết kĩ thuật chạy cự li ngắn 100n có bao nhiêu giai đoạn? Hãy kể tên các giai đoạn đó??  **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.-  - Gv 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: 6/10/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**

**Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn.**

**Thời gian thực hiện: Tiết 10**

**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; Cách bố trí bàn đạp xuất phát;biết và thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m;Biết cách chơi trò chơi vận động phát triển sức 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; Cách bố trí bàn đạp xuất phát;biết và thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m;Biết cách chơi trò chơi vận động phát triển sức 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 (8-10** 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.  **3. Kiểm tra bài cũ;**  - Thực hiện phối hợp các giai đoạn xuất phát thấp ? | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | -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.  - Gv: Mời 2 hs lê thực hiện  - Kết luận, đánh giá. | | - 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  Hs Lên thực hiện  Nhận xét bạn | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (0p)** | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (23-25p)**  **a. Mục tiêu:** Học sinh biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m  b. Nội dung: Thực hiện ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Thực hiện đúngphối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m  **c. Sản phẩm:** Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Thực hiện đúngphối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m  **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;    - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m            2. Củng cố**:** Có mấy kiểu bố trí bàn đạp | 2- 4 Lượt  2- 4 Lượt | | - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác  - GV gọi 2-3 HS lên trình bày. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa | | | - Tập luyện luân phiên 4 hs lên thực hiện bài tập bổ trợ:  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 2- 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    100    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (8-10p)**  **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 những điểm cần chú ý khi tực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quảng  - 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: “Bật nhảy theo ô”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy cho biết những điểm cần chú ý khi chọn vị trí đóng bàn đạp?  **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  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | - 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 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 | | |