|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS HÒA ĐỊNH TÂY****TỔ: TA-NT-TD****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN 60M**

**PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG**

Tiết theo ppct: 5

Ngày soạn: 14/09/2024

Ngày dạy: 15/09/2024

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy theo quán tính

- Thực hiện được một số bài tập bổ trợ cho chân

- Trò chơi phát triển sức nhanh: ai nhanh hơn

2. Về kĩ năng

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học tập trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần tập luyện nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng, đặt ra cac vấn đề cần giải quyết sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển khả năng giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực đặc thù:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó học sinh có thể phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hàng ngày

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn

- Giáo viên chuẩn bị: còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ trò chơi

- Học sinh chuẩn bị: trang phục thể thao, vệ sinh sân bãi

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: làm mẫu, sử dụng lời nói.

- Kỹ thuật dạy học: tập luyện đồng loạt, cá nhân, tập nhóm

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp:**- Giáo viên nhận lớp- Học sinh tập hợp báo cáo**2. Khởi động****2.1. Khởi động chung****-** Gập cổ, xoay khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay, khớp hông, khớp gối, xoạc dọc, xoạc ngang,**2.2. Khởi động chuyên môn:****-** Chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy bước nhỏ | 7 phút2 phút5 phút | 2lx8n | -Nhận lớp kiểm tra trang phục, sức khỏe học sinh đầu buổi.- Phổ biến các nội dụng học tập, mục tiêu và yêu cầu cần đạt.- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động- Quan sát nhắc nhở, sửa sai cho học sinh | **-**Lớp trưởng tập hợp lớp đội hình 4 hàng ngang tiến hành điểm danh và báo cáo:*\* Đội hình nhận lớp:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🚹**- Đội hình 4 hàng ngang, học sinh thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên\**Đội hình khởi động* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:- Xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy theo quán tính.Em hãy nêu những lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy  lao sau xuất phát | 10 phút |  | - Giáo viên treo tranh, ảnh về chạy lao sau xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, làm mẫu động tác, phân tích động tác.- Nêu những lỗi thường gặp và cách khắc phục- Giáo viên hướng dẫn một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân- Phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát | - Học sinh quan sát tranh, ảnh*\* Đội hình học tập:* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv)- Học sinh quan sát và chú ý lắng nghe, ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm hình thành biểu biểu tượng đúng về động tác. |
| **III. Họat động luyện tập****1. HĐ 1:** **-** Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy theo quán tính.**2. HĐ 2:****-** Trò chơi: ai nhanh hơn | 20 phút15 phút5 phút | 1-2 lần1-2 lần1-2 lần1-2 lần | - Giáo viên hướng dẫn lớp thực hiện các bài tập bổ trợ như: bật nhảy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước và sau, chạy tiến lùi.- Xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 20-30m, sau đó chay theo quán tính- Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ cự li 20-30m.- Phối hợp xuất phát cao, chạy lao và chạy theo quán tính với tốc độ tối đa cự li 30-40m.- Giáo viên hướng dẫn, thị phạm và phổ biến luật chơi.- Chia lớp thành 2 đội bằng nhau và điều khiển trò chơi- Cho lớp chơi thử- Cho lớp chơi thật- Nhận xét và tuyên dương đội thắng | - Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên:*\* Đội hình tập luyện theo nhóm:*🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢ 30-40m🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢🚹🚹🚹🚹🚹 🚹(gv)- Học sinh sủa sai theo hướng dẫn của giáo viên.- Học sinh thực hiện phối hợp động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy theo quán tính dưới sự hướng dẫn của giáo viên.- Học sinh lắng nghe và quan sát để thực hiện đúng trò chơi.- Cả lớp chơi trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên- - Đội hình chơi trò chơi: 🚹(gv)🚹🚹🚹🚹 ⭢ x🚹🚹🚹🚹 ⭠ x  Vạch xuất phát |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**1. Thả lỏng, hoài tỉnh- Thả lỏng tay, chân, toàn thân2. Nhận xét, đánh giá- Nhận xét kết quả tiết học | 6 phút4 phút |  | **-** Giáo viên điều khiển lớp thả lỏng các cơ toàn thân- Giáo viên nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương học sinh tập luyện tốt và động viên học sinh tập luyện chưa tốt | **-** Học sinh tập trung thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên*\* Đội hình thả lỏng:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv) |
| **V. Hoạt động vận dụng****-** Giao bài tập về nhà- Xuống lớp: | 2 phút |  | -Giáo viên hướng dẫn học sinh về nhà ôn phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát.- Giáo viên hô “giải tán” | - Học sinh nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện *\* Đội hình xuống lớp:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv)- Học sinh hô “khỏe” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ trưởng** | **Giáo viên****Nguyễn Đức Sơn** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS HÒA ĐỊNH TÂY****TỔ: TA-NT-TD****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN 60M**

**PHỐI HỢP CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG**

Tiết theo ppct: 6

Ngày soạn: 14/09/2024

Ngày dạy: 15/09/2024

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- Thực hiện được một số bài tập phát triển sức mạnh của chân

- Trò chơi phát triển sức nhanh: ai nhanh hơn

2. Về kĩ năng

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội dung bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học tập trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần tập luyện nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng, đặt ra cac vấn đề cần giải quyết sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển khả năng giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực đặc thù:

+ Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó học sinh có thể phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hàng ngày

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn

- Giáo viên chuẩn bị: còi, tranh ảnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ trò chơi

- Học sinh chuẩn bị: trang phục thể thao, vệ sinh sân bãi

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: làm mẫu, sử dụng lời nói.

- Kỹ thuật dạy học: tập luyện đồng loạt, cá nhân, tập nhóm

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp:**- Giáo viên nhận lớp- Học sinh tập hợp báo cáo**2. Khởi động****2.1. Khởi động chung****-** Gập cổ, xoay khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay, khớp hông, khớp gối, xoạc dọc, xoạc ngang,**2.2. Khởi động chuyên môn:****-** Chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy bước nhỏ | 7 phút2 phút5 phút | 2lx8n | -Nhận lớp kiểm tra trang phục, sức khỏe học sinh đầu buổi.- Phổ biến các nội dụng học tập, mục tiêu và yêu cầu cần đạt.- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động- Quan sát nhắc nhở, sửa sai cho học sinh | **-**Lớp trưởng tập hợp lớp đội hình 4 hàng ngang tiến hành điểm danh và báo cáo:*\* Đội hình nhận lớp:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🚹**- Đội hình 4 hàng ngang, học sinh thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên\**Đội hình khởi động* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:- Một số bài tập phát triển sức mạnh của chân- Phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãngEm hãy cho biết hiệu quả của việc thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy  lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phụ thuộc vào yếu tố nào | 10 phút |  | - Giáo viên treo tranh, ảnh giới thiệu động tác, làm mẫu động tác, phân tích động tác.- Nêu những lỗi thường gặp và cách khắc phục- Giáo viên hướng dẫn một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân- Phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | - Học sinh quan sát tranh, ảnh*\* Đội hình học tập:* 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv)- Học sinh quan sát và chú ý lắng nghe, ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm hình thành biểu biểu tượng đúng về động tác. |
| **III. Họat động luyện tập****1. HĐ 1:** **-** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân**2. HĐ 2:**- Phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**3. HĐ 3:****-** Trò chơi: ai nhanh hơn | 20 phút | 1-2 lần1-2 lần1-2 lần1-2 lần | - Giáo viên hướng dẫn lớp thực hiện các bài tập bổ trợ như: bật nhảy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước và sau, chạy tiến lùi, bật nhảy tách chụm chân.- Xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy nhanh cự li 20-30m, sau đó chay theo quán tính- Chạy tăng tốc và duy trì tốc độ cự li 20-30m.- Phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 30-40m.- Giáo viên hướng dẫn, thị phạm và phổ biến luật chơi.- Chia lớp thành 2 đội bằng nhau và điều khiển trò chơi- Cho lớp chơi thử- Cho lớp chơi thật- Nhận xét và tuyên dương đội thắng | - Học sinh thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên:*\* Đội hình tập luyện theo nhóm:*🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢ 30-40m🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢🚹🚹🚹🚹🚹 ⭢🚹🚹🚹🚹🚹 🚹(gv)- Học sinh sủa sai theo hướng dẫn của giáo viên.- Học sinh thực hiện phối hợp động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng theo sự hướng dẫn của giáo viên.- Học sinh lắng nghe và quan sát để thực hiện đúng trò chơi.- Cả lớp chơi trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên- - Đội hình chơi trò chơi: 🚹(gv)🚹🚹🚹🚹 ⭢ x🚹🚹🚹🚹 ⭠ x  Vạch xuất phát |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**1. Thả lỏng, hoài tỉnh- Thả lỏng tay, chân, toàn thân2. Nhận xét, đánh giá- Nhận xét kết quả tiết học | 6 phút4 phút2 phút |  | **-** Giáo viên điều khiển lớp thả lỏng các cơ toàn thân- Giáo viên nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương học sinh tập luyện tốt và động viên học sinh tập luyện chưa tốt | **-** Học sinh tập trung thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên*\* Đội hình thả lỏng:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv) |
| **V. Hoạt động vận dụng****-** Giao bài tập về nhà- Xuống lớp: | 2 phút |  | -Giáo viên hướng dẫn học sinh về nhà ôn phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát.- Giáo viên hô “giải tán” | - Học sinh nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện *\* Đội hình xuống lớp:*🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹(gv)- Học sinh hô “khỏe” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ trưởng** | **Giáo viên****Nguyễn Đức Sơn** |