|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần: 19; Tiết: 37+38, ngày 15 tháng 1 năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

- Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

- Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức bền: Lò cò tiếp sức.

2. Về kĩ năng

- Học sinh biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy ự li trung bình.

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, cự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, còi, sân bãi sạch sẽ rộng rãi thoáng mát, đồng hồ bấm giờ,…

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày và sgk theo quy định,…

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại, thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm.

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giải quyết vấn đề.

**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:**  **- Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, hỏi thăm sức khỏe học sinh.**  **- Nội dung bài học:**  + Ôn: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng  + Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.  + Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  **-** Xoay các khớp: cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, khủy tay, cánh tay, hông, khớp gối.  - Ép dọc, ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá gót chạm mông, chạy đạp sau. | 15p  3p  12p |  | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm sức khỏe học sinh, bạn nào sức khỏe không đảm bảo cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - GV điều hành, di chuyển, quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện khởi động. | **-** Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  + Đội hình khởi động chung:  X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X  + Đội hình khởi động chuyên môn:  x x x x x  x x x x x  **15-20m**  x x x x x  x x x x x |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  + Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.  + Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | 10p |  | - GV treo tranh ảnh phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát cho học sinh xem và nghiêng cứu.  - GV nêu một số hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và chỉ ra cách khắc phục cho HS nghe.  - GV thị phạm, phân phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Vào chỗ - xuất phát).  - GV gọi 1 bạn nêu lại nêu một số hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. | - HS quan sát tranh và nghiêng cứu.  - HS lắng nghe  - HS chú ý quan sát và lăng nghe GV thị phạm.  - HS được gọi lên trả lời câu hỏi của GV.  + Đội hình:  X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X  🚹GV |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.**  - Chạy tăng tốc, cự li 40-60m  **2. Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  **2.1:** phân chia nhóm luyện tập, tự hô khẩu lệnh: “Vào chỗ - xuất phát”  + Nhóm 1 luyện tập xuất phát từ đường thẳng vào đường vòng, cự li 40-60m.  + Nhóm 2 luyện tập xuất phát từ đầu đường vòng ra đường thẳng.  **2.2**: Củng cố.  3: Trò chơi: Lò cò tiếp sức | 55p |  | - GV hướng dẫn, mỗi lượt 4 HS thực hiện.  - GV gọi 2 HS lên làm nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập. - GV di chuyển, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho học sinh chưa thực hiện được.  - GV gọi mỗi nhóm 2 học sinh lên thực hiện xuất phát, tăng tốc sau xuất phát trên đường thẳng.  - GV quan sát, sửa sai, tuyên dương HS thực hiện đúng và động viên HS chưa thực hiện được.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm,hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - Học sinh lyện tập:  +Đội hình  x x x x x  x x x x x  **40-60m**  x x x x x  x x x x x  **-** HS được gọi chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình xuất phát từ đường thẳng:  x x x x x  x x x x x  **40-60m**  + Đội hình xuất phát đầu đường vòng:  x x x  x x x  **40-60m**  - HS chú ý quan sát, lắng nghe và tham gia trò.  + Đội hình trò chơi  Trò chơi vận động lớp 5. Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau, Lò cò tiếp sức. Giáo dục  thể chất Cấp Tiểu học. - YouTube |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 8p | 2l x8n | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  **-HS luyện tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc từ 100-150m tại nhà**  - Xuống lớp: | 2p | 1l | -GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh tập luyện tại nhà  - GV hô: “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 20; Tiết: 39+40, ngày 22 tháng 1 năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Học: Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

- Bài tập bổ trợ: Thực hiện theo hiệu lệnh: “Vào chỗ - sẵn sàng – xuất phát”. Cự li 20-30m

- Trò chơi: Lò cò tiếp sức.

2. Về kĩ năng

- Học sinh nắm được một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Học sinh hoàn thành các bài tập bổ trợ.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, còi, sân bãi sạch sẽ rộng rãi thoáng mát, đồng hồ bấm giờ,…

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày và sgk theo quy định,…

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Sử dụng lời nói, phân nhóm, trực quan, làm mẫu,…

- Kỹ thuật dạy học: Tổ chức đồng loạt, phân nhóm, sử dụng đồ dung dạy học.

**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:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục của học sinh.  - Nội dung bài học:  - Ôn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Học: Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình  - Bài tập bổ trợ: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Trò chơi: Lò cò tiếp sức.  **2. Khởi động:**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay cổ, xoay vai, khủy tay, cánh tay, hông, khớp gối. Ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **-** Tại chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông | 15p  3p  12p | 1L  2l x 8n | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm sức khỏe của học sinh.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - GV di chuyển quan sát, đôn đốc học sinh thực hiên khởi động. | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số lớp cho GV.  - Học sinh lắng nghe.  + Đội hình tập hợp:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)**  **-** Lớp trưởng điều hành lớp khởi động chung và khởi động chuyên môn.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  A(lớp trưởng.) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Giáo viên đọc một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình cho học sinh nắm bắt. | 10p | 1l | - Giáo viên đọc một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình cho học sinh nắm bắt.  - GV hỏi một số câu hỏi liên quan đến điều luật thi đấu.  - GV nhận xét đánh giá câu trả lời. | - Học sinh xem sách lắng nghe  - Học sinh được gọi tên trả lời câu hỏi  - Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)** |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:**  - Thực hiện theo hiệu lệnh: “Vào chỗ - sẵn sàng – xuất phát”. Cự li 5-10m  **2. Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  **2.1:** phân chia nhóm luyện tập, tự hô khẩu lệnh: “Vào chỗ - xuất phát”  + Nhóm 1 luyện tập xuất phát từ đường thẳng vào đường vòng, cự li 40-60m.  + Nhóm 2 luyện tập xuất phát từ đầu đường vòng ra đường thẳng, cự li 40-60m.  **2.2**: Củng cố.  **3. Trò chơi** | 55p | 5L/HS  10-15l  1L  1L | - GV cho lần lượt 4 bạn thực hiện bài tập bổ trợ xuất phát theo hiệu lệnh.  - GV gọi 2 HS lên làm nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập. - GV di chuyển, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho học sinh chưa thực hiện được.  - GV gọi mỗi nhóm 2 học sinh lên thực hiện xuất phát, tăng tốc sau xuất phát trên đường thẳng.  - GV quan sát, sửa sai, tuyên dương HS thực hiện đúng và động viên HS chưa thực hiện được.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm,hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - Học sinh thực hiện.  + Đội hình:  x x x x x  x x x x x  **5-10m**  x x x x x  x x x x x  **-** HS được gọi chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình xuất phát từ đường thẳng:  x x x x x  x x x x x  **40-60m**  + Đội hình xuất phát đầu đường vòng:  x x x  x x x  **40-60m**  - HS chú ý quan sát, lắng nghe và tham gia trò.  + Đội hình trò chơi  Trò chơi vận động lớp 5. Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau, Lò cò tiếp sức. Giáo dục  thể chất Cấp Tiểu học. - YouTube |
| **IV. Hoạt động hồi tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh.  - Thực hiện các động tác căn cơ, rung lắc tay chân, xoa bóp cơ bắp chân, đùi, vai, bắp tay  2. Nhận xét, đánh giá  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học | 8p | 1-2L | **-** GV làm mẫu các động tác thả lỏng.  - GV quan sát, nhắc nhở đôn đốc học sinh thực hiện.  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học theo 2 mức độ “đạt”, “chưa đạt” so với mục tiêu. | - HS quan sát và làm theo.  **+** Đội hình thả lỏng:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    Y.  - HS lắng nghe tiếp thu đánh giá của GV. |
| **V. Hoạt động vận dụng**  - Học sinh vận dụng bài học để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV cho HS về nhà luyện tập them kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và chạy 500-800m trên đường bằng.  - Xuống lớp: | 2’ | 1L | -GV giao nhiệm vụ, hướng dẫn, ra bài tập cho học sinh tự tập luyện tại nhà.  -GV: Hô “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 21; Tiết: 41+42, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Học: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.

- Học: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

- Trò chơi: Lò cò tiếp sức.

2. Về kĩ năng

- Học sinh phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, còi, sân bãi sạch sẽ rộng rãi thoáng mát, đồng hồ bấm giờ,…

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày và sgk theo quy định,…

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Sử dụng lời nói, phân nhóm, trực quan, làm mẫu,…

- Kỹ thuật dạy học: Tổ chức đồng loạt, phân nhóm, sử dụng đồ dung dạy học.

**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:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục của học sinh.  - Nội dung bài học:  - Ôn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.  - Học: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình  - Trò chơi: Lò cò tiếp sức.  **2. Khởi động:**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay cổ, xoay vai, khủy tay, cánh tay, hông, khớp gối. Ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **-** Tại chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông | 15p  3p  12p | 1L  2l x 8n | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm sức khỏe của học sinh.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - GV di chuyển quan sát, đôn đốc học sinh thực hiên khởi động. | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số lớp cho GV.  - Học sinh lắng nghe.  + Đội hình tập hợp:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)**  **-** Lớp trưởng điều hành lớp khởi động chung và khởi động chuyên môn.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  A(lớp trưởng.) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  a. Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.  b. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình | 10p | 1l | - GV sử dụng tranh ảnh kĩ thuật chạy cự li trung bình hướng dẫn, phân tích kĩ thuật chạy cự li trung bình.  - GV gọi 1 hs lên nêu lại các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. | - Học sinh quan sát lắng nghe  - Học sinh được gọi tên trả lời câu hỏi  - Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)** |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Ôn tập: xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:**  - Thực hiện theo hiệu lệnh: “Vào chỗ - sẵn sàng – xuất phát”. Cự li 5-10m  **2. Phối chạy giữa quãng và đánh đích.**  **-** Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 20-30m xen kẽ chạy chậm cự li 30-40m trên đường thẳng. Nghỉ quảng 1-2 phút.  **3. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình**  **3.1:** phân chia nhóm luyện tập.  + Nhóm 1 luyện tập xuất phát cao từ đường thẳng vào đường vòng kết hợp đánh đích, cự li 40-60m.  + Nhóm 2 luyện tập xuất phát từ đầu đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích, cự li 40-60m.  **3.2**: Củng cố.  **3. Trò chơi** | 55p | 5L/HS  3-5 lần/hs  1L  1L | - GV cho lần lượt 4 bạn thực hiện bài tập bổ trợ xuất phát theo hiệu lệnh.  - GV điều hành lần lượt 4hs thực hiện.  - GV gọi 2 HS lên làm nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập. - GV di chuyển, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho học sinh chưa thực hiện được.  - GV gọi mỗi nhóm 2 học sinh lên thực hiện phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.  - GV quan sát, sửa sai, tuyên dương HS thực hiện đúng và động viên HS chưa thực hiện được.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm,hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - Học sinh thực hiện.  + Đội hình:  x x x x x  x x x x x  **5-10m**  x x x x x  x x x x x  + Đội hình luyện tập:  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x  **-** HS được gọi chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình xuất phát từ đường thẳng:  x x x x x  x x x x x  **40-60m**  + Đội hình xuất phát đầu đường vòng:  x x x  x x x  **40-60m**  - HS chú ý quan sát, lắng nghe và tham gia trò.  + Đội hình trò chơi  Trò chơi vận động lớp 5. Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau, Lò cò tiếp sức. Giáo dục  thể chất Cấp Tiểu học. - YouTube |
| **IV. Hoạt động hồi tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh.  - Thực hiện các động tác căn cơ, rung lắc tay chân, xoa bóp cơ bắp chân, đùi, vai, bắp tay  2. Nhận xét, đánh giá  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học | 8p | 1-2L | **-** GV làm mẫu các động tác thả lỏng.  - GV quan sát, nhắc nhở đôn đốc học sinh thực hiện.  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học theo 2 mức độ “đạt”, “chưa đạt” so với mục tiêu. | - HS quan sát và làm theo.  **+** Đội hình thả lỏng:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    Y.  - HS lắng nghe tiếp thu đánh giá của GV. |
| **V. Hoạt động vận dụng**  - Học sinh vận dụng bài học để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV cho HS về nhà luyện tập them kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và chạy 500-800m trên đường bằng kết hợp đánh đích.  - Xuống lớp: | 2’ | 1L | -GV giao nhiệm vụ, hướng dẫn, ra bài tập cho học sinh tự tập luyện tại nhà.  -GV: Hô “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 22; Tiết: 43+44, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi: Đàn kiến tha mồi

2. Về kĩ năng

- Học sinh phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, còi, sân bãi sạch sẽ rộng rãi thoáng mát, đồng hồ bấm giờ,…

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày và sgk theo quy định,…

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Sử dụng lời nói, phân nhóm, trực quan, làm mẫu,…

- Kỹ thuật dạy học: Tổ chức đồng loạt, phân nhóm, sử dụng đồ dung dạy học.

**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:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục của học sinh.  - Nội dung bài học:  - Ôn: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích.  - Học: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình  - Trò chơi: Lò cò tiếp sức.  **2. Khởi động:**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay cổ, xoay vai, khủy tay, cánh tay, hông, khớp gối. Ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **-** Tại chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông | 15p  3p  12p | 1L  2l x 8n | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm sức khỏe của học sinh.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - GV di chuyển quan sát, đôn đốc học sinh thực hiên khởi động. | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số lớp cho GV.  - Học sinh lắng nghe.  + Đội hình tập hợp:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)**  **-** Lớp trưởng điều hành lớp khởi động chung và khởi động chuyên môn.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  A(lớp trưởng.) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  b. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.  - Gồm có 3 giai đoạn:  + Xuất phát và tăng tốc sau xuất phát + Chạy giữa quãng  + Chạy về đích | 10p | 1l | - GV sử dụng tranh ảnh kĩ thuật chạy cự li trung bình hướng dẫn, phân tích kĩ thuật chạy cự li trung bình.  - GV gọi 1 hs lên nêu lại các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. | - Học sinh quan sát lắng nghe  - Học sinh được gọi tên trả lời câu hỏi  - Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    **Y(GV)** |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.**  **1.1:** phân chia nhóm luyện tập.  + Nhóm 1: Luyện tập: Hô vào chỗ-sẵn sàng-chạy. Xuất phát cao từ đường thẳng vào đường vòng kết hợp đánh đích, cự li 40-60m.  + Nhóm 2: Luyện tập: Hô vào chỗ-sẵn sàng-chạy. Xuất phát từ đầu đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích, cự li 40-60m.  **1.2**: Củng cố.  **2. Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình**  - Chạy 800m đối với Nam và 500m đối với Nữ.  **3. Trò chơi: Đàn kiến tha mồi.** | 55p | 3-5 lần/hs  1L  2L | - GV gọi 2 HS lên làm nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập. - GV di chuyển, quan sát, nhắc nhở sửa sai cho học sinh chưa thực hiện được.  - GV gọi mỗi nhóm 2 học sinh lên thực hiện phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.  - GV quan sát, sửa sai, tuyên dương HS thực hiện đúng và động viên HS chưa thực hiện được.  - GV theo dõi trong quá trình chạy, nhắc nhở học sinh hít sâu thở đều. - Nhắc nhở HS thả lỏng khi về đích.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau.  - GV chia lớp làm 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm,hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | **-** HS được gọi chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình xuất phát từ đường thẳng:  x x x x x  x x x x x  **40-60m**  + Đội hình xuất phát đầu đường vòng:  x x x  x x x  **40-60m**  - HS chú ý quan sát, lắng nghe và tham gia trò chơi.  + Đội hình trò chơi |
| **IV. Hoạt động hồi tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh.  - Thực hiện các động tác căn cơ, rung lắc tay chân, xoa bóp cơ bắp chân, đùi, vai, bắp tay  2. Nhận xét, đánh giá  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học | 8p | 1-2L | **-** GV làm mẫu các động tác thả lỏng.  - GV quan sát, nhắc nhở đôn đốc học sinh thực hiện.  - GV nhận xét, đánh giá kết quả thực hiện của học sinh trong buổi học theo 2 mức độ “đạt”, “chưa đạt” so với mục tiêu. | - HS quan sát và làm theo.  **+** Đội hình thả lỏng:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    Y.  - HS lắng nghe tiếp thu đánh giá của GV. |
| **V. Hoạt động vận dụng**  - Học sinh vận dụng bài học để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV cho HS về nhà luyện tập thêm kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và chạy 500-800m trên đường bằng kết hợp đánh đích.  - Xuống lớp: | 2’ | 1L | -GV giao nhiệm vụ, hướng dẫn, ra bài tập cho học sinh tự tập luyện tại nhà.  -GV: Hô “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |