Ngày soạn: 25/10/2021

Ngày dạy: 08/11/2021

Tuần 10- Tiết 19

# CHẠY NHANH – TTTC – CHẠY BỀN

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức :** - Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, XP cao chạy 30-40m. Một số động tác bổ trợ ném bóng, cách cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng. Chạy bền trên ĐHTN

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

**2.Năng lực:**

**-** Qua bài học giáo viên định hướng cho các em năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sáng tạo, năng lực tự quản lí, năng lực hợp tác. Đ

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

**3. Phẩm chất:**

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

- Rèn cho học sinh tính cách trung thực , tự lập, vui vẻ, tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

**II. THIẾT BỊ HỌC TẬP VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Còi, đồng hồ

**2. Học sinh:** Học sinh trang phục gọn gàng, sân bãi tập sạch sẽ

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

**b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ổn định tổ chức**

**+** Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

**\* Kiểm tra bài cũ:** xp cao

**\* Vào bài mới**: Chạy ngắn, ném bóng, chạy bền

**B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**a. Mục tiêu:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

**b. Nội dung:**

HS sử dụng được kt cơ bản, thao tác nhanh nhẹn thực hiện đúng với hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ

- Kỹ năng sử lý tình huống nhanh, hợp lý

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1**: **Chạy ngắn**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - XP cao chạy nhanh 30- 40m.  - Ôn tập một số kỹ năng ĐHĐN HS còn yếu.  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ  - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành  Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS  **Hoạt động 2: Ném bóng**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Tung bóng từ tay nọ sang tay kia, - Cúi người chuyển bóng qua chân  - Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng băng 1 tay  - Học cách cầm bóng.  - Tại chỗ ra sức cuối cùng.  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  Cán sự điều khiển lớp tập theo đội hình cả lớp, tổ, tập theo đội hình hàng dọc,  - Ôn từng nội dung, ôn tổng hợp.  - Chia nhóm tập luyện đội hình hàng dọc. Cả lớp tập luyện đi đều vòng phải trái, quay các hư­ớng  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành  **Tình huống phát sinh:** XP không đúng hiệu lệnh, kt thực hiện chưa chính xác  Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS  **Hoạt động 3:**  **Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên** | **Hoạt động 1**: **Chạy ngắn**  **Hoạt động 2: Ném bóng**  Cầm bóng bằng tay thuận bóng tiếp xúc với tay từ phần chai tay các ngón trỏ , giữa và áp út xoè đều để giữ bóng khi cầm bóng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.

**b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

**c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Thực hiện 1 số động tác ĐHĐN

- Gọi 1- 2 HS lên thực hiện một số kỹ thuật -> GV rút kinh nghiệm

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:**

**a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.

**b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

**c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

- Ôn kỹ nội dung bài, chuẩn bị giờ sau.

Ngày soạn: 25/10/2021

Ngày dạy: 08/11/2021

Tuần 10- Tiết 20

# CHẠY NHANH – TTTC

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức :** - Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ,nâng cao đùi,đạp sau,XP cao chạy 30-40m. Một số động tác bổ trợ ném bóng, 2 bước đà chéo ném bóng

**2. Năng lực:** Qua bài học giáo viên định hướng cho các em năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sáng tạo, năng lực tự quản lí, năng lực hợp tác.

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

**3. Phẩm chất**

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày - Rèn cho học sinh tính cách trung thực , tự lập, vui vẻ, tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Còi, đồng hồ

**2. Học sinh:** Học sinh trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

**b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Ổn định tổ chức:**

**+** Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

**\* Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện KTXP cao

**\* Vào bài mới**: Chạy ngắn, ném bóng

**B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**a. Mục tiêu:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

**b. Nội dung:**

-Nắm được kt cơ bản, thao tác nhanh nhẹn thực hiện đúng với hiệu lệnh.

- Đạt được tốc độ tương đối cao sau chạy lao

- Xử lý bóng khéo léo, Phối hợp tốt các bước di chuyển

**c. Sản phẩm:**

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1**: **Chạy ngắn**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  **\* Một số động tác bổ trợ chạy nhanh**  Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, - XP cao chạy 30 – 40m  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ  - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành  Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại  - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS  **Hoạt động 2**: **TTTC** “ Ném bóng” Một số đ/tác bổ trợ ném bóng.  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Kỹ thuật ném bóng  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ  - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành  Cán sự điều khiển lớp tập theo đội hình cả lớp, tổ, tập theo đội hình hàng dọc, - Ôn từng nội dung, ôn tổng hợp. - Chia nhóm tập luyện đội hình hàng dọc. Cả lớp tập luyện đi đều vòng phải trái, quay các hư­ớng  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS | Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, - XP cao chạy 30 – 40m  - Tung bóng từ tay nọ sang tay kia  - Cúi người chuyển bóng qua chân  - Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia  - Tung bóng phía sau lưng băng 1 tay  Kĩ thuật 2 bước đà chéo.  Bước1: Bước chân cùng tay với tay cầm bóng ra trước, tay cầm bóng duỗi ra trước vòng xuống dưới  Bước 2: Bứơc chân khác với tay cầm bóng ra trước đưa hông cùng bên và má ngoài bàn chân theo hướng chạy khi bàn chân chạm đất mũi chân hướng vào trong đồng thời xoay ngực và vai hơi chếch theo hướng chạy tay cầm bóng đưa xuống thấp ra sau. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.

**b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

**c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Thực hiện kt xp cao, tư thế 2 bước đà chéo

- Gọi 1- 2 HS lên thực hiện một số kỹ thuật -> GV rút kinh nghiệm

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:**

**a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.

**b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

**c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

Sáng dậy tập Xp chạy tăng tốc cự ly 15-20m