|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS TÂN XUÂN**  **Tổ: GDTC** | **Họ và tên giáo viên:**  **Huỳnh Thanh Long** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết**  **PPCT** | **8A** | | **8B** | | **8C** | |
| **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** | **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** | **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**TÊN BÀI DẠY: LÝ THUYẾT**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết)

**Tiết 1**

- Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8

- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1)

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** - Học sinh biết được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1)

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy,

***+ Chuẩn bị của học sinh****:* Trang phục sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và biết chơi trò chơi. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  **- Trò chơi.** | | 8 p | | | |  | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu tìm hiểu được Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục 7, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8  - Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1) | 10 p | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | | | | Chia nhóm, yêu cầu học sinh tìm hiểu + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, lắng nghe quan sát và nhận xét | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các, thảo luận.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*(n4)    - HS chú ý lắng nghe | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu được Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu,chương trình TD 8.**  **1. Mục tiêu:**  - Củng cố và phát triển những kết quả đã học ở lớp 6, 7, chuẩn bị học có hiệu quả chương trình TD8.  - Biết một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực.  - Có sự tăng tiến về thể lực, đạt TCRLTT, thể hiện khả năng của bản thân.  - Biết vận dụng những điều đã học vào nếp sống hàng ngày.  - Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.  **2. Nội dung chương trình TD8:**   |  |  | | --- | --- | | -Lý thuyết.  -ĐHĐN.  -Bài TDPTC.  -Chạy ngắn.  - Chạy bền. | -Nhảy cao.  - Nhảy xa.  - Đá cầu.  -Bóng chuyền |   **\* Một số hiểu biết cần thiết về sức nhanh.**  - Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.  - Biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản:  +Phản ứng nhanh  + Tần số động tác nhanh  + Động tác đơn nhanh  Ngoài ra SN trong chạy cự ly ngắn ở HS còn có sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ. | | | | |  | | |  | | | - GV đưa ra một số câu hỏi  ? Dựa trên mục tiêu chương trình TD 7 đã được học, em có thể cho biết mục tiêu chương trình TD8.  GV nhận xét rồi chốt lại nội dung chính? Lớp 6 các em đã học các nội dung gì.  GV thông báo lại nội dung chương trình TD8.  GV nhận xét kết luận.  Em hiểu như thế nào là sức nhanh.  ? Hãy nêu một vài VD về sức nhanh.  ? Sức nhanh được biểu hiện như thế nào trong tập luyện TDTT.  GV nhận xét kết luận.  GV bổ sung và chốt lại nội dung bài  GV: Giao bài tập về nhà, nhận xét giờ học. | | | | | HS thảo luận trả lời  HS ghi bài  HS thảo luận suy nghĩ trả lời.  HS ghi bài.  HS ghi nhớ |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và nắm được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8  -Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 1) | | | |  | | |  | | | | - Giáo viên gọi lần lượt 1 học sinh lên trả lời. | | | | - HS chú ý lắng nghe | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Trò chơi**    ***\* Nhận xét và hướng dẫn bài tập về nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | |  | | | | | | - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh .  Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | | | - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết   * Học sinh lắng nghe | | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: LÝ THUYẾT**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1tiết )

**Tiết 2.**

- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2)

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2)

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết được một số quy định khi học tập bộ môn.Học sinh biết được cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy,

***+ Chuẩn bị của học sinh****:* Trang phục sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và biết chơi trò chơi. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  **- Trò chơi.** | | 8 p | | |  | | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu tìm hiểu được một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ? Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 2) | | | | 10 p | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | | | Chia nhóm, yêu cầu học sinh tìm hiểu + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, lắng nghe quan sát và nhận xét | | | - Hoạt động nhóm  +Nhóm trưởng các, thảo luận.    - HS chú ý lắng nghe | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết được Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **II/Phương pháp tập luyện sức nhanh (Tiếp)**  **\* Phương pháp luyện tập phát triển sức nhanh:**  - Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh: Mặt, vai, lưng hướng chạy xuất phát, ngồi xuất phát, chạy tiếp sức.  - Nhóm bài tập phát triển tần số nhanh: Chạy tại chỗ, nhảy dây nhanh.  - Nhóm bài tập pháp triển động tác đơn nhanh: Bật xa, co tay xà đơn, chống đẩy, ngồi xuống đứng lên.  - Nhóm bài tậpphát triển sức mạnh tốc độ: Chạy đạp sau, bật cao, bật xa.  - Nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ: Chạy nhanh 60m, 50m, 40m.  - Khi bắt đầu buổi tập phải khởi động để đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, trong phần nôi dung học cần tập từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng. Trước khi nghỉ nhất thiết phải hồi tĩnh để đưa cơ thể từ trạng thái vận động sang trạng thái bình thường.  - Trong quá trình tập nếu học sinh sức khoẻ không tốt phải báo cáo với giáo viên, không tham gia thi đấu khi chưa có một quá trình tập luyện nhất định.  - Mối học sinh cần tạo cho mình một nếp sống lành mạnh, TL TDTT thường xuyên, không uống rượu bia, hút thuóc lá và dùng các chất ma tuý…. | | | | | |  | | |  | | | GV nêu tên một số nhóm bài tập  GV chia nhóm hướng dẫn HS thảo luận và lấy một số VD minh hoạ  GV nhận xét kết quả của các nhóm  Kết luận chung  Gợi ý Hs tự XD bài tập và tự tập, tự chơi ngoài giờ.  GV giúp đỡ HS thực hiện, có thể cho các nhóm thi tìm các bài tập với nhau.  GV kết luận cho HS ghi bài  GV bổ sung, chốt lại kiến thức để HS khắc sâu vần dụng trong tập luyện  GV: Giao bài tập về  nhà, hướng dẫn HS về tập luyện, nhận xét giờ học  ? Một số nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương  GV nhận xét kết luận. | | | HS chú ý lắng nghe  Các nhóm thảo luận  Tìm VD theo từng nhóm bài tập.  Các nhóm báo cáo kết quả.  HS lắng nghe ghi nhớ  Cá nhân từng em tự xây dựng bài tập cho mình  Các nhóm thi tìm nhanh  HS ghi bài  2 HS trả lời, lớp nhận xét |
| **4. Hoạt động vận dụng (4p)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và nắm được cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT và một số quy định khi học tập bộ môn. | | | | | | | | | | | | | | | |
| ? Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT. |  | |  | | | | | - Giáo viên gọi lần lượt 1 học sinh lên trả lời.  GV nhận xét kết luận | | | | | - HS chú ý lắng nghe | | |
| **5. Hoạt động kết thúc (5p)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Trò chơi**    ***\* Nhận xét và hướng dẫn bài tập về nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | |  | | | | | - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh .  Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | | | | | - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết   * Học sinh lắng nghe | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐHĐN + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 3**

**\* ĐHĐN:**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung hình thành kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, trò chơi “Chạy tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **+ ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP    - Trò chơi “ ***chạy tiếp sức*** ” | | 14p  14 p  2-3 lượt | | | | | Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | | - Giáo viên cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.  - Một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | 1 lần  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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*** |  | | | | |  | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐHĐN + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 4**

**\* ĐHĐN:**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.

- Học chạy đều đứng lại

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP. Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. Biết biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Trò chơi “Chạy tiếp sức”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, biết biến đổi đội hình 0-2-4. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện cách chạy đều đứng lại. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **+ ĐHĐN**  - Học chạy đều đứng lại. |  | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện . | | | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, biết biến đổi ĐH 0-2-4, chạy đều đứng lại. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau.   * Chạy đều đứng lại.   - Biến đổi ĐH 0-2-4.  **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP  - Trò chơi “ ***lò tiếp sức*** ” | | | 12p  12p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy đều đứng lại.  biết biến đổi ĐH 0-2-4  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của cán sự lớp .  ĐH tập luyện.    x x x x x x  0 - 2 - 4 0 - 2 - 4  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt biến đổi đội hình 0-2-4.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Học sinh thực hiện chạy đều đứng lại.   - Một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được chạy đều đứng lại.  - Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** | |  | | | |  | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐHĐN + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 5**

**\* ĐHĐN**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0 - 2 – 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m ,Trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh hiểu và thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m .Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung hình thành kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  chạy điều đứng lại.  - Biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. , đứng mặt hướng chạy XP, đứng vai hướng chạy XP, đứng lưng hướng chạy XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi.  “ Hoàng anh – Hoàng yến’’ | | 14p  12p  2-3 lượt  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  biết biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của cán sự lớp .  ĐH tập luyện.    x x x x x x  0 - 2 - 4 0 - 2 - 4    x x  x x  x x    x x x x x x x x  0 3 6 9: 0 3 6 9;  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐH tập luyện.     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút**) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Học sinh thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m  . | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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*** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐHĐN + CHẠY NGẮN**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 6**

**\* ĐHĐN**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0 - 2 – 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m ,Trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh hiểu và thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m .Trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung hình thành kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  chạy điều đứng lại.  - Biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. , đứng mặt hướng chạy XP, đứng vai hướng chạy XP, đứng lưng hướng chạy XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi.  “ Hoàng anh – Hoàng yến’’ | | 14p  12p  2-3 lượt  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  biết biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của cán sự lớp .  ĐH tập luyện.    x x x x x x  0 - 2 - 4 0 - 2 - 4    x x  x x  x x    x x x x x x x x  0 3 6 9: 0 3 6 9;  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐH tập luyện.     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút**) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Học sinh thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m  . | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐHĐN + CHẠY NGẮN**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 7**

**\* ĐHĐN**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy –XP.

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0 - 2 – 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m ,Trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh hiểu và thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m .Trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt nghiêm nghĩ bên phải trái quay. | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung hình thành kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  chạy điều đứng lại.  - Biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. , đứng mặt hướng chạy XP, đứng vai hướng chạy XP, đứng lưng hướng chạy XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi.  “Chạy dích dắc tiếp sức’’ | | 14p  12p  2-3 lượt  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau,  biết biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của cán sự lớp .  ĐH tập luyện.    x x x x x x  0 - 2 - 4 0 - 2 - 4    x x  x x  x x    x x x x x x x x  0 3 6 9: 0 3 6 9;  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐH tập luyện.     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.    (Đội hình trò chơi ) | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút**) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Học sinh thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m  . | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐHĐN**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 8**

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy –XP.

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,

- Học: Cách đo và đóng bàn đạp.

**\* ĐHĐN**

- Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9. trò chơi “Kết bạn’’

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0 - 2 – 4, biến đổi ĐH 0-3-6-9.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp,

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9, trò chơi “Kết bạn’’. Học sinh hiểu và thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   .  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Xuất phát cao - chạy nhanh 40 m  . | | | | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt xuất phát cao chạy nhanh 40m | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu biết cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Cách đo và đóng bàn đạp | 4 p | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng cách đo và đóng bàn đạp  - Làm mẫu cách đo và đóng bàn đạp  .  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về cách đo và đóng bàn đạp.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9, trò chơi “Kết bạn’’. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp, chơi trò chơi. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. , đứng mặt hướng chạy XP, đứng vai hướng chạy XP, đứng lưng hướng chạy XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Cách đo và đóng bàn đạp  **\* ĐHĐN**  - Ôn tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. chạy điều đứng lại,  - Biến đổi ĐH 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9  - Trò chơi.  “ Kết bạn’’ | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. Cách đo và đóng bàn đạp  Học sinh thực hiện tốt động tác, tập hợp hàng doc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau, chạy điều đứng lại, biết biến đổi đội hình 0-2-4 , biến đổi ĐH 0-3-6-9 | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐH tập luyện.     - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của cán sự lớp .  ĐH tập luyện.    x x x x x x  0 - 2 - 4 0 - 2 - 4  x x  x x  x x    x x x x x x x x  0 3 6 9: 0 3 6 9;  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt biến đổi đội hình 0-2-4, biến đổi ĐH 0-3-6-9. Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4   * Cách đo và đóng bàn đạp. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được biến đổi đội hình 0-2-4  - Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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*** | |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 9**

**\* Bài thể dục**

- Học nhịp 1- 8.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện cách đo và đóng bàn đạp.

- Trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinhbiết và thực hiện nhịp 1- 8.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen nhịp 1- 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học nhịp 1- 8. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp 1- 8.    **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Cách đo và đóng bàn đạp.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)    - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 8  - Thực hiện cách đo và đóng bàn đạp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8  - Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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*** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 10**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện cách đo và đóng bàn đạp.

- Học kỹ thuật xuất phát thấp.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp,

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học kỹ thuật xuất phát thấp. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Cách đo và đóng bàn đạp. * Kỹ thuật xuất phát thấp   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 8.     * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  . | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 8  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 11**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện nhịp 1- 8,

- Học nhịp 9 - 17.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện nhịp 1- 17.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen nhịp 9 - 17. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học nhịp 9 - 7. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp. trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp 1- 17.      **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)    - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 17  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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*** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 12**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp.

- Học giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 17, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 17, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 17.   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17  . | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 8  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 13**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 17, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 17, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 17.   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 14p  2-3 lượt  14p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17  . | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 8  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 14**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện nhịp 1- 17,

- Học nhịp 18 - 25.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện nhịp 1- 25.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen nhịp 18-25. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học nhịp 18- 25. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp 1- 25.  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25. Thực hiện được kkỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 25  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1-25.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 15**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

- Học giai đoạn chạy giữa quãng.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 25 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 25 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát - giai đoạn chạy giữa quãng.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 (chú ý biên độ),, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn chạy giữa quãng. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp nhịp 1- 25 (chú ý biên độ). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 25 (chú ý biên độ).   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 (chú ý biên độ). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 25  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 16**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện nhịp 1- 25 (chú ý biên độ).

- Học nhịp 26 - 35.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện nhịp 1- 25 (chú ý biên độ). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được n1- n25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen nhịp 26 - 35. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học nhịp 26 - 35. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp 1- 35.  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng..   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 35  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1-25.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 17**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ).

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh nêu được n1- n35 | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp 1- 35.  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng..   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | 14p  14p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 35  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1-25.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA GIỮA KỲ I ( ĐHĐN)**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 18**

**\* Đội hình đội ngũ:**

- Kiểm tra kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại

# 2.1 Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết, thực hiện tốt kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | **Hoạt động dạy học** | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  ( Không kiểm tra) | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | | |  | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 28 phút )** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng điều đep kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại. | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN.**  **\* Nội dung kiểm tra.**  - Quay phải, quay trái, quay đằng sau  - Giậm chân tại chỗ,giậm chân đi đều, vòng phải, vòng trái.  **\* Cách cho điểm**.  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện động tác của từng học sinh.  **- ĐẠT:**  + Thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật động tác.  **- CHƯA ĐẠT :**  + Thực hiện sai một trong các kỹ thuật động tác .  + Động tác tập chưa đúng, đẹp | | | | 1 lần | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | | | | - Giáo viên phổ biến nội dung kiểm tra, cách thức kiểm tra.  -Gv quan sát đánh giá | | | - Cho học sinh tự ôn tập nội dung kiểm tra  - Kiểm tra theo nhóm: 4 học sinh 1 nhóm  - Những học sinh chưa kiểm tra xếp hàng quan sát  - ĐH kiểm tra  xxxxxxx |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng điều đep kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại. | | | | | | | | | | | | |
| Kỹ năng quay phải, quay trái, quay đằng sau, đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại. | 1 lần | |  | | | | Giáo viên nhận xét cũng cố hướng dẫn tập luyện ngoài giờ | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* Nhận xét:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 19**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.

- Học giai đoạn về đích, cách đánh đích.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát - giai đoạn chạy giữa quãng.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ),, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn về đích, cách đánh đích.  . | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 35 (chú ý biên độ).   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 35  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 20**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng \_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện nhịp 1- 35 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát - giai đoạn chạy giữa quãng.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ),, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 35 (chú ý biên độ).   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | 14p  2-3 lượt  14p  2-3 lượt  1hiệp | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35 (chú ý biên độ). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp 1- 35  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 21**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_giai đoạn về đích, cách đánh đích.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện Tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_giai đoạn về đích, cách đánh đích.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | 14p  2-3 lượt  14p  2-3 lượt  1hiệp | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp tư thế chuẩn bị và di chuyển. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 22**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Luyện tập chạy cự ly ngắn.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | 14p  2-3 lượt  14p  2-3 lượt  10lần  1hiệp | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được chạy cự ly ngắn  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực. | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| .  - Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn | | | 1 lần  1 lần | | | | - Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 23**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Luyện tập chạy cự ly ngắn.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống,

- Ôn luyện, tâng cầu bằng đùi , mu bàn chân, má trong bàn, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thiện tâng cầu bằng đùi. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện được tâng cầu bằng đùi | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (Không có nội dung học mới)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống   * Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | 14p  2-3 lượt  14p  2-3 lượt  10lần  1hiệp | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được chạy cự ly ngắn  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực. | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân,  - Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn | | | 1 lần  1 lần | | | | - Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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** |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 24**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

- Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.  huong chay da | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.      - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Tâng cầu phối hợp   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     huong chay da  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tâng cầu phối hợp. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện. tâng cầu phối hợp  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được tâng cầu .  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 25**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

- Học cách đo đà và điều chỉnh đà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp các điểm chạm.

- Giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới), trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện cách đo dà và điều chỉnh đà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học cách đo dà và điều chỉnh đà | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Tâng cầu phối hợp * Giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới)   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt    1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới)  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     Description: huong chay da  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chú ý lắng nghe và ghi nhớ  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tâng cầu phối hợp, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện. tâng cầu phối hợp, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được tâng cầu, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 26**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà.

- Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.       - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.  phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐÁ CẦU + NHẢY CAO**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 27**

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

- Học kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực**.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Học kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.   - Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  - Trò chơi.  “Nhảy ô tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  .  Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện phối hợp.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.     * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.       - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực**.** Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 28**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.

- Học chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐÁ CẦU + NHẢY CAO**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 29**

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân,

- Học kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Học kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.   **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.    - Trò chơi.  “Nhảy ô tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện phối hợp.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.     * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**.** Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 30**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

- Học giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua"

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua".

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua" | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua"  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 31**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân trò chơi: “Lò cò tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2  Hiệp | | | | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân . | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 32**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân trò chơi: “Lò cò tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2  Hiệp | | | | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân . | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 33**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 34**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 35**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “ chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Chạy tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Chạy tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* 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:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA HỌC KỲ I CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 36**

**\* Chạy ngắn:** Kiểm tra kỹ thuật thành tíchchạy cự ly ngắn 60m

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật bật xa tại chổ đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng. | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | |  | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập kiểm tra (28 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao. | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:** \* Kiểm tra chạy ngắn 60m  **\* Đạt :** Thực hiện đúng kỹ thuật thành tích ở mức quy định.  Nam: < 10s  Nữ : < 12s  **\*Chưa Đạt:**  Thực hiện sai một trong bốn giai đoạn kỹ thuật , thành tích đạt dưới mức quy định. | | 8 lần | | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | | | - Gv quan sát đánh giá | - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.  x   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  |   x  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao. | | | | | | | | | |
| - B ật xa tại chổ | 1 lần | | Học sinh thực hiện được chạy cự ly ngắn 60m | | - Gọi học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS 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*** |  | |  | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*