*Tuần:* 1 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :1 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT. (Tiết 1)**

- Một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

-Học tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn.

- 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; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn.trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| * **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. | | | | | | | | |
| -- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.       * Tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy  HS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  **GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**  + Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?  + Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao ?  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.  - GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:  *+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát, không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy.*  *+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất*. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.  vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

\

*Tuần:* 1 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :2 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ. ( tiết 1)**

- Học; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| * **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau |  | | Động tác mô phỏng đúng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:  + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác  + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5 | 3-4/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 2 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :3 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT.( tiết 2)**

- Ôn tập xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy

- Tìm hiểu môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.

- 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; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, biết được lợi ích của môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, trò chơi “Chạy tiếp sức”. Áp dụng môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| * **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Nhận biết môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên | | | | | | | | |
| -- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.      -Nghiên cứu sgk về môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên. |  | | * Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy * Nhớ và ápdụng được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV trình bày, phân tích môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên  - GV mời đại diện một số nhóm trình bảy sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV phân tích.  - Học sinh trình bày cơ bản nội dung | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.  vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 2 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :4 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ.( tiết 2)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch.”.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**.**  **- Giậm nhảy và bước bộ**  Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lãng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay Song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đảnh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:  *+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.*  *+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.*  *+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.*  *+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.*  *+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.*  *+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung* | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước L8NX5 | 3-4/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.  ***-***  ***HS luyện tập cá nhân:***  *+ Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.*  *+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.*  ***- HS luyện tập nhóm:***  *- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*  *+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân bằng và khuyu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.*  *+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.* | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 3 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :5( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG.( tiết 1)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức.”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát.trò chơi “Chuyển bóng 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - **Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**  - Kết thúc chạy lạo là thời điểm bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li.  - Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy  tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.  - Duy trì tốc độ cao nhất trong chạy giữa quãng được thực hiện bằng cách duy trì tốc độ và độ dài của từng bước chạy. Tích cực đưa đôi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau.  L7XP2 |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phátvà chạy giữa quãng | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.  - Xuất phát vai hướng chạy  - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. và chạy giữa quãng    L7XP2 | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  . | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. - GV chỉ dẫn cho HS một số sai sót thường gặp trong tập luyện:  *+ Tư thế của đầu và thân trên ngả ra sau hoặc gập ra trước quá nhiều.*  *+ Hưởng chuyển động và góc độ đánh tay không phù hợp.*  *+ Hưởng đạp sau không hiệu quả, bàn chân tiếp xúc đường chạy không đúng.*  *+ Thực hiện bài tập chạy biến tốc, chạy lặp lại không đúng yêu cầu về tốc độ và cự li.*  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 3 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :6 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ.( tiết 3)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

- Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:  *+ Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào?*  *+ Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào?*  *+ Tại sao người tập thưởng giậm nhảy bằng chân thuận?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV gọi HS trả lời câu hỏi  GV nhận xét | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  - HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:  *+ Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hưởng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân,* *đặc biệt là sức mạnh tốc độ*  *+ Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy*  *+ Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và trình bày một số điều luật trong thi đấu điền kinh   * Đường chạy đà dài tối thiều 45 m, rộng 1,22 m. * Ván giậm nhảy:   + Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp đề giày của VĐV cỏ thẻ bám vào màkhông bị trơn, trượt.  + Cỏ chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.  Hố cát cỏ chiều rộng tối thiều là 2,75 m, tói đa là 3,0 m. được đổ đầy cát ấm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng vởi mặt ván giậm nhày. Khoảng cách giữa vạch[giậm nhảy và mép xa cùa hố nhảy ít nhất là 10 m.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.  Ghi nhớ một số điều luật trong thi đấu điền kinh. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV đặt câu hỏi  câu 1: Đường chạy đà dài tối thiều bao nhiêu?  Câu 2: Hố cát cỏ chiều rộng tối thiều là bao nhiêu?  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe và trả lời. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước  L9NX2 | 3-4/1HS | | | Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện đượckĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 4 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :7( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG. (Tiết 2)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát. - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.    L7XP2 | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  -- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 4 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :8 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY.( Tiết 1)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.

- Trò chơi “bóng chuyền 6.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy. ***Cách đo đà***  Từ vị trị văn giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một bước chạy đà tương đương hai bước đi thưởng (11 – 13 bước đà đối với nữ, 13 – 15 bước đà đối với nam).  • **Chạy đà**  - Tư thể chuẩn bị chạy đà: Đứng chân trước chân sau, chân trước tiếp đất bằng cả bàn chân, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai gối hơi khuyụ, thân trên thẳng hoặc hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc dồn lên chân trước.  - Thực hiện: Chạy tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối. Bước đà cuối thường ngắn hơn bước trước đó khoảng một bàn chân để chuẩn bị giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển thành thắng đứng ở bước cuối.  L8NX3 |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV chỉ dẫn HS thực hiện các bước đà từ chậm đến nhanh, từ 1 đến 3 và 5 bước, phối hợp các bước đà và mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:  *+ Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.*  *+ Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).*  *+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất) bằng nửa trước bàn chân*    L9NX1 | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.Học sinh biết thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.    L8NX3 | 3-4/1HS | | | -Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  -Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “bóng chuyền 6. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 5 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :9( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG. (Tiết 3)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi “Vượt sông”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng và - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phát. - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  (Không kiểm tra) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.    L7CHAY3 |  | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.  -Xuất phát vai hướng chạy  - Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt;.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Vượt sông  **GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**  *+ Hãy nêu những điềm khác nhau giữa giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng*  *+ Hãy nêu nhiệm vụ của giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng ?* | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS  - GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi:  - GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.      HS trả lời  + *Giai đoạn chạy lao và giai đoạn chạy giữa quãng khác nhau về độ ngả thân ra trước, về độ dài của bước chạy, về tốc độ đạt được*  *+ Chạy lao có nhiệm vụ tăng tốc độ sau xuất phát; chạy giữa quãng có nhiệm vụ duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được trong giai đoạn chạy lao* | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 5 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :10 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY. (Tiết 2)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.

- Trò chơi “bóng chuyền 6.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  *Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV gọi HS trả lời: | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  HS trả lời: Khuyụ gối *và tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.    L9NX1  L8NX2  L8NX3 |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.Học sinh biết thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.    L8NX3 | 3-4/1HS | | | -Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  -Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “bóng chuyền 6. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 6 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :11( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 1)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

- Trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  **- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**  *+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?*  *+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV mời 1-2 HS trả lời câu hỏi:  - GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung. | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  - HS trả lời câu hỏi:  + *Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy*  *+ Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  **Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích**  - Kĩ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.  + Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước bước cuối  L7XP2    L7CHAY3 |  | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 5 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :12 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY. (Tiết 3)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.

- Trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  *+ Luyện tập kĩ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tố chất thể lực nào?*  *+ Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của đôi chân?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  GV gọi HS trả lời | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  HS trả lời câu hỏi  *+ Phát triển đồng thời tất cả các tố chất thể lực, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ của đôi chân.*  *+ Các bài tập chạy, nhảy, bất cao, bật xa là các bài tập phát triển sức mạng đôi chân* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.Học sinh biết thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.    L8NX3 | 3-4/1HS | | | -Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  -Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “bóng chuyền 6. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 7 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :13( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 2)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

- Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  *+ Để đạt tóc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đạp sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy?*  *+ Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cư thế sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  - GV gọi HS trả lời câu hỏi:  - GV nhận xét | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  HS trả lời câu hỏi:  *+ Một số bài tập: Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai ddianj chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)*  *+ Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy*  *+ Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 7 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :14 ( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 1)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

- Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  GV đặt câu hỏi  *+ Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ?*  *+ Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không có ý nghĩa gì?*  *+ Tại sao giữa các lần thực hiện kĩ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định?* | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra  Gv nhận xét | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  HS trả lời câu hỏi  *+ Cần phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ vì bước bộ có tác dụng phát huy hiệu quả của giậm nhảy để đua cơ thể bay lên cao hơn.*  *+ Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không để tận dụng và phát huy sức mạnh đã đạt được của chạy đà và giậm nhảy để đưa có thể bay xa hơn.*  + *Giữa các lần thực hiện kĩ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định vì quãng đường chạy đà, mức độ nỗ lực về sức mạnh, độ dài và tần số bước chạy không duy trì giống nhau giữa các lần chạy đà.* |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.  - Giai đoạn kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ***Kĩ thuật bay trên không***  Kết thúc giậm nhảy, Cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lãng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, xuống dưới và ra sau.  **• Kĩ thuật rơi xuống cát**  Khi hai gót chân chạm cát, gập nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gập ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngả ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân. |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | | | - GV chỉ dẫn HS thực hiện thủ động tác. Kết hợp chạy đà, giậm nhảy với thực hiện  tư thế ngồi trên không và rơi xuống cát (trong hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.  - GV chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:  + Đứng tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy, năng và duỗi chân lăng lên cao, ra trước kết hợp gập thân và với hai tay ra trước.  + Phối hợp một bước đi giậm nhảy, đá lãng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng  hai chân (tiếp đất trong hồ cát).  - GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:  *+ Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập.*  *+ Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ,*  *+ Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gập thân ra trước.*  *+ Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chua gập thân.* | **-** Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác  - HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.    Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được kĩ kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. | ***- HS luyện tập cá nhân:***  *Nhảy lò cò 3-5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân*  ***- HS luyện tập nhóm:***  *- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:*  *+ Tại chỗ bật nhảu bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gặp thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thười chạm cát bằng hai bàn chân)*  *+ Chạy đà 3-5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5-7 bước 7-9 bước*  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng” | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 8 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :15( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 3)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

- Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gv gọi 2-3 hs thực hiện | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.   1. Luyện tập cá nhân  * Đi hoặc chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích. * Chạy tăng tốc độ cự li 30 m phối hợp đánh đích.  1. Luyện tập nhóm   Luân phiên hô khấu lệnh cho các bạn luyện tập, quan sát và đánh giá kết quà luyện tập của các bạn trong nhóm:   * Chạy tăng tốc độ 30 m phối hợp đánh đích, xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút. * [Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40 - 60 m. Thực hiện xen kẽquãng](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)nghỉ 3-5 phút. * [Chạy 60 m xuất phãt cao.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)   Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 8 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :16( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 2)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện

- Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát , lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện và trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Nhảy dây 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + [Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu cùa môn thề thao nào? *(Điền kinh).*](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS bắn được luật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra  Gv nhận xét | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  Hs trả lời |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu SGK - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện |  | | lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV và ghi nhớ | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.    Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được kĩ kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy  - Đội hình tập luyện.       * [Ch](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)[ạy](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) [5-7 bước xác định chân giậm nhảy.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) * *Chạy* 3-5 bước thực hiện giậm nhày và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:9*  *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :17( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN ( TIẾT 4)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

- Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”. (Hoặc gv tự chọn trò chơi khác)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. Biêt phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gv gọi 2-3 hs thực hiện | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lưng hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  - Lưng hướng chạy.    - Xuất phát vai hướng chạy    - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.. | 3-4/1HS  3-4/1HS | | | * - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy   Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m  Gv đặt câu hỏi:  [Em hãy kề tên một số bài tập phối](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn màem đã được luyện tập | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  Hs nắm được nội dung kiến thức các gia đoạn của chạy ngắn | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  Gv gọi hs trả lời  Gv và hs dưới lớp nhận xét | HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    Hs trả lời:   * Phối hợp giai đoạn[*xuất phát và chạy lao sau xuất phát, phổi hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)[*giữa quãng: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn).*](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 9 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :18( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 3)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện

- Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát , lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện và trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Nhảy dây 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra  Gv và hs cả lớp nhận xét | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.  Hs thực hiện |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu SGK - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện |  | | lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV và ghi nhớ | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.    Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được kĩ kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 10 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :19( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Bài : KIỂM TRA GIỮA KÌ**

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

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

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt 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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu SGK - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện |  | | lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV và ghi nhớ | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh biết và thực hiện tốt kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m đạt thành tích cao | | | | | | | | |
| Thực hiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60 m, tính thời gian | -2HS/1L | | | Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m đạt thành thích cao | | - Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện  - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.  - Giáo viên quan sát đánh giá.  Đánh giá xếp loại học sinh:  Xếp loại đạt: Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m. < 9,3 giây (nam), < 10,3 giây (nữ)  Xếp loại chưa đạt: Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m> 9,4 giây (nam) > 10,4 giây (nữ) | - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  |   xp 60m Đích | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** - Học sinh Biết vận dụng phản vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | | | | | |
| Vân dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m. | |  | Biết Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  Dùng tốc độ đã học nội dung chay cự ly ngăn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa…. | | | - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận đụng | - Học sinh chú ý lắng nghe nghi nhớ | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh** | |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| **Thực hiệnkỹ thuật** | Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m. | Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m |
| **Thành tích** | < 9,3 giây (nam) | > 9,4 giây (nam) |
| < 10,3 giây (nữ) | > 10,4 giây (nữ) |

*Tuần:* 10 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :20( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 4)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện

- Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát , lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện và trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Nhảy dây 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu SGK - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện |  | | lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV và ghi nhớ | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.    Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được kĩ kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 11 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :21( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG ( Tiết 1)**

Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Học kĩ Học phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Trò chơi: chuyển bóng tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. trò chơi “chuyển bóng 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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ. (Không)** | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh mô phỏng được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | |
| Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng  -Chạy cự li trung binh diễn ra trên các cự li từ 500 m đến 2000 m với tốc độ tương đối cao. vi vậy khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng cần chú ý:  Duy tri động tác chạy thoài mãi, phối hợp có nhịp điệu giữa tần só bước chạy vã độ sâu của nhịp thở.  -Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang bên trái, tay phải vung mạnh hơn, bàn chân phải hơi xoay vào trong.  -Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong cùa cơ thề để chuẩn bị chạy ra đường thẳng.  Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tồc độ gỏ bó trong khi chạy đều ảnh hường đến thành tích chạy |  | | Động tác mô phỏng được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng).  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  **Hiện tượng “cực điềm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục**  Trong chạy cự li trung binh, sau xuất phát một thời gian, người tập câm thấy khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mổ hôi ra nhiều và rất mệt mòi, muốn bò tập. Đó là trạng thái mệt mòi tạm thời, thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ, được gọi lá "cực điểm". Nguyên nhân cùa hiện tượng "cực điểm" là do nhu cẩu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời. Đẻ vượt qua “cực điếm" người tập cần bĩnh tĩnh, giảm tốc độ chạy vá tich cực thở sâu. Nếu tiếp tuc vận động, hiện tượng “cực điểm” sẽ mau chóng mất đi, cơ thể bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khá năng hô hầp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là “hô hấp lần hai" hay hiện tượng ‘thoát cực điềm”. | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng giai đoạn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện; Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc        -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - (SP1): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật  - (SP1): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật. | Tập luyện nhóm luân phiên:  + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | |   \*Cách tập   * Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bưởc chạy vã đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít váo, 2-3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 - 120 m. * Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80-100 m. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “chuyển bóng tiếp sức.”.  . | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 11 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :22( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI ( Tiết 1)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi . | | | | | | | | |
| 1. - Phối họp các giai đoạn nhày xa kiểu ngồi   Trong quá trinh luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiều ngồi cần lưu ý:   * ón định số bước đã, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy.   Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhày xa kiều ngồi (Hĩnh 2 trang 18).   1. Một số điểu luật trong thi đấu điền kinh   Trong thi đấu món Nhày xa:  Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước cùa ván giậm nhảy đến điềm chạm gần nhất cùa cơ thể vận động viên trên hồ cát. theo đường thẳng vuông góc vời ván giậm nhảy.   * Vận động viên sẽ phạm lỗi nếu:   Trong khi giậm nhảy, cham đất phía trước ván giậm nhày bằng bất kì bộ phận nào của cơ thề.  + Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân.  Image(1534) |  | | Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:  + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác  + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế | - Hoạt động nhóm.  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  -  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên  Quan sát hình ảnh và động tác mẫu cùa GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thànhbiểu tượng đúng vẻ mối quan hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhày xa kiều ngồi.  Thực hiện thừ bài tập phối hợp theo hĩnh ành dã ghi nhờ.  Tập theo hiệu lệnh và động tãc mẫu cùa GV | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:**  Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 12 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :23( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG ( Tiết 2)**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Trò chơi: Bật nhảy theo ô.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng., trò chơi “Bật nhảy theo ô”.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Bật nhảy theo ô”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác chạy đạp sau | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.        -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | |   Cách tập  Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bưởc chạy vã đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít váo, 2-3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 - 120 m.  Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80-100 m. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. .    Description: IMG_20210809_215739 (1) | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 12 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :24( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI ( Tiết 2)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

- Trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi, biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng ”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và một số điều luật trong thi đấu điền kinh | | | | | | | | |
| - [*Một sổ điều luật trong thi đầu điền kinh*](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  Trong thi đấu môn Nhày xa:  [Kết quà mỗi lần nhảy được đo từ mép trưởc của vãn giậm nhảy đến điềm chạm gần](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)[nhất cùa cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhày.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  VĐV sẽ phạm lỗnếu:  [+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất ki bộ phận nào](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)của cơ thể.  [+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chán](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) |  | | nhớ và áp dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe.  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. | - Hoạt động nhóm.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  -GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  -GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Lò cò vượt rào. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 13 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :25( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT ( Tiết 1)**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát

-Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác chạy đạp sau | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh mô phỏng được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  \* Phối họp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  Xuất phát trong chạy cự li trung binh, người chạy tăng tốc độ đề chiếm vị tri thuận lợi. Khi rời vị tri xuất phát, duy tri độ ngả ra trước của thân trên đẻ tăng tốc độ.  Quá trình tăng tốc độ sau xuẩt phát độ ngà ra trước cùa thân trên giảm dẩn; không cố gắng đattốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự li ngắn    L7CHAY2 |  | | Động tác mô phỏng phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | | GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng).  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh,  . | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.        - Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát    L7CHAY2 | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | |  * Cách tập * Tự hô khẩu lệnh vá thực hiện kĩ thuật xuất phát cao. Thực hiện 3-5 lần.   -Xuất phát cao trên đường thẳng vã đầu đường vòng cự li 30 - 50 m. Thực hiện 2-3 lần. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. .    Description: IMG_20210809_215739 (1) | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 13 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :26( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI ( Tiết 3)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Trò chơi “Lò cò vượt rào

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồivà - Trò chơi “Lò cò vượt rào

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và - Trò chơi “Lò cò vượt rào

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (30phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  -GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  -GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Lò cò vượt rào. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (4phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 14 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :27( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT ( Tiết 2)**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.

- một số điều luật điền kinh

- Trò chơi: chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy 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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác chạy đạp sau | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để tập luyện | | | | | | | | |
| \*- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh  Vận động viên được coi lã phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự li trung binh khi:   * Có hành động xỏ đầy hoặc càn trờ vận động viên khác. * Tự ỳ rời khỏi đường đua. * Chạy lén đường gờ hoặc vạch ranh giới bén trong cùa đường chạy. |  | | nhớ và áp dụng một số lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện | | | GV Chia lớp thành 04 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu  - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.        - Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát    L7CHAY2 | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | | x |  | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 14 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :28( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI ( Tiết 4)**

- Ôn tậpTại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

- Trò chơi “Lò cò vượt rào

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi, biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh và - Trò chơi “Lò cò vượt rào

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và - Trò chơi “Lò cò vượt rào

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác bước bộ | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (30phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  dalangtruoc-sau  L8NX5  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Image(1534) | 3-4/1HS | | | - Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.  .  Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  -GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  -GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:  - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác  - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Thực hiện  Trò chơi “Lò cò vượt rào. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (4phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 15 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :29( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT ( Tiết 3)**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.

- Trò chơi: chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát, trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy 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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác chạy đạp sau | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.      - Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát    L7CHAY2 | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát,   * Quan sát, đánh giá kết quà luyện tập của các bạn trong nhỏm. | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  | | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx |   -Xuất phát cao trên đường thẳng, đẩu đường vỏng phối hợp chạy tảng tốc độ cự li 60 - 80 m. Thực hiện 1-2 lần.  Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng vã từ đường thẳng vão đường vòng cự li 100 - 120 m xen kẽ vời quãng nghi 3-4 phút. Thực hiện 2 lần.  Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng vá từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m luân phiên vời chạy chậm cự li 100 - 150 m. Thực hiện 1 - 2 lẩn. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | | |
| trò chơi “chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 15 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :30( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**( Tiết 1)**

- - Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Trò chơi: Hái nấm.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “Hái nấm”.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “Hái nấm”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.**

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh mô phỏng được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | |
| 1. Phối họp chạy giữa quãng và chạy về đích   Ở giai đoạn chạy về đich. tốc độ chạy có xu hưởng giảm dần do mệt mòi. Đẻ duy tri hoặc tăng tốc độ khi về đích cẩn:  Tăng tốc độ thòng qua tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngà thân trên.  Duy tri nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy.   1. Phối họp các giai đoạn cùa kĩ thuật chạy cự li trung bình   Yêu cầu vã lưu ỷ trong chạy cự li trung binh:  Biết sử dụng sức hợp lí, phù hợp vời khà năng cùa bàn thân trén toàn cự li; rén luyện khà năng duy tri tóc độ thực hiện bãi táp.  Chù động thực hiện các diều luật trong thi đảu chạy cự li trung binh; binh tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực diềm (nếu có) bằng cách giảm tóc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khoè cùa bản thán trước, trong và sau mỗi buồi tập. |  | | Động tác mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. | - Hoạt động nhóm.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.        -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “Hái nấm.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 16 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :31( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**( Tiết 2)**

- - Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Trò chơi: làm theo hiệu lệnh.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy luồn cọc, , kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được, chạy luồn cọc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác chạy luồn cọc.    -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được. chạy luồn cọc.  (SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:   * [Chạy tăng tốc độ cự li 100 -120 m kết hợp đánh đích.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) * Chạy nhanh cự li 120 - [150 m xen kẽ với quãng nghi 3](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)-4 phút. * + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự   [Chạy toàn cự li 250 - 350 m đối với nữ, 400 - 500 m đối với nam, tốc độ tăng dản](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) thông qua các buổi tập tiếp theo.   * [Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 m đối với nam.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/)   - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “làm theo hiệu lệnh.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 16 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :32( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**( Tiết 3)**

- - Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Trò chơi: đổi chỗ.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường dích dắc.      -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “đổi chỗ.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 17 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :33( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**( Tiết 4)**

- - Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Trò chơi: đổi chỗ.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc, kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **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 quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.        -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | 3-4/1HS | | | (SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  (SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  GV đánh giá thông qua quan sát, | - Tập luyện nước chảy:  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.     * Tập luyện nhóm luân phiên:   + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.   |  | | --- | |  | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau.luyện ngoài giờ. | | | | | | | | |
| Trò chơi “đổi chỗ.”. | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | - - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. . | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  Gv hướng dẫn hs về nhà luyệnHọc | - Học sinh thả lỏng tích cực.      Học sinh lắng nghe.   * Đội hình xuống lớp. | |

*Tuần:* 17 *Ngày soạn: 5/09/2022*

*Tiết :34( PPCT) Ngày dạy: 6/09/2022( lớp 7a1/1,)*

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**KIỂM TRA HỌC KY I**

- **Tiết 36;** Kiểm trakỹ thuật thành tíchnhảy xa kiểu ngồi

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật thành tíchnhảy xa kiểu ngồi

đạt thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật thành tíchnhảy xa kiểu ngồi

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. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ 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 1: 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** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp. - **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  ***+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn.***  +chạy bước nhỏ  + chạy nâng cao đùi  + chạy gót chạm mông  + chạy đạp sau  - **Kiểm tra bài củ.**  + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  10m/2l  10m/2l  10m/2l  10m/2l | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.  HS thực hiện được động tác phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát | | ***GV giao nhiệm vụ:***  -GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh  Gọi 2-3 hs kiểm tra | | - Hoạt động của cán sự:Điểmsốvàbáo cáo sĩsố. Đội hình nhậnlớp. - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.    - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thưc hiện được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | |
| Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy xa kiểu ngồi | 1L/1HS | | | Học sinh thưc hiên được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Đánh giá xếp loại  -Loại đạt: Biết và thực hiện tương đối  kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi thành tích Đạt > 2,10 m (nam) Đạt > 2,05m (nữ  **Loại chưa đạt:** chưa nắm được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thành tích   * < 2,09m (nam) * < 2,04 m (nữ) | - 1 Học sinh thực hiện  - Đội hình tập luyện. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** - Học sinh biết tìm hiểu kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồicó liên quan gì đến hoạt động hàng ngày. | | | | | | | |
| Em hãy tìm hiểu kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  liên quan gì đến hoạt động hàng ngày ? | | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | * - GV nêu yêu cầu hs và hướng dẫn hs về nhà tập thêm | - Hs lắng nghe ghi nhớ | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* 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** | |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | |

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh** | |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| **Thực hiện**  **kỹ thuật** | Biết và thực hiện  tương đối  kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi | Nắm được cơ bản và thực hiện cơ bản kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi |
| **Thành tích** | Đạt > 2,10 m (nam) | < 2,09m (nam) |
| Đạt > 2,05m (nữ) | < 2,04 m (nữ) |