

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỤ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

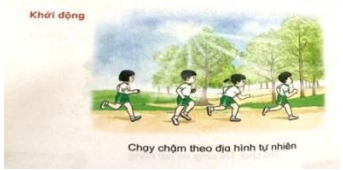
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

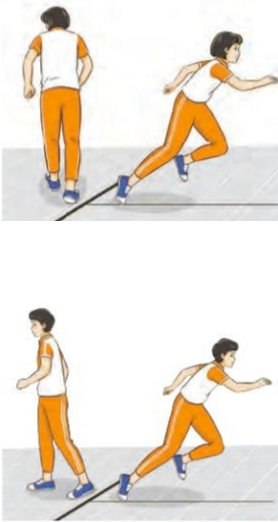
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

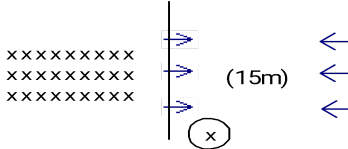
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ x ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x ⊗ △ - 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.		Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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;	- 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

			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.	phông 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: + <i>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.</i> + <i>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.</i>
3. Hoạt động 3: Luyện tập (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.	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và	- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài	- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. - Đội hình tập luyện. - Tập luyện nước chảy:

 - Xuất phát vai hướng chạy 	3-4/1HS	Lưng hướng chạy	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	+ 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 “ <i>chạy tiếp sức</i> ”.	1L/2 HS	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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập	- Học sinh thả lỏng tích cực.
---	---	--	--------------------------------------

nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. (x) (x) xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)
--	--	---	--	---

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Học; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi 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 đổi chân trước sau và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

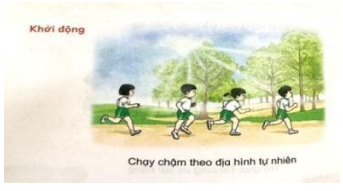
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

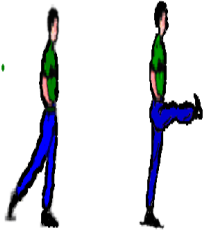
- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

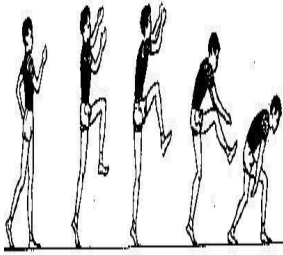
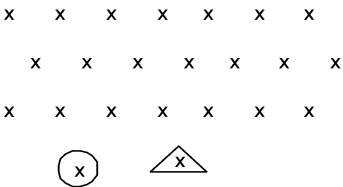
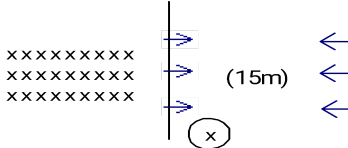
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)			
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.			
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện

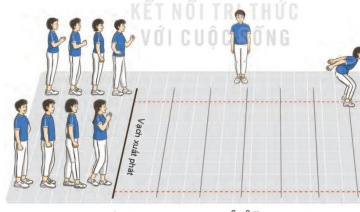
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 10m/2l 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ △ - 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 đôi 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 đôi chân trước sau. 		Động tác mô phỏng đúng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đôi chân trước sau.	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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	- 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.

			mô phỏng kỹ 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	- 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: Luyện tập (19 phút)

* **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.

* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.  	3-4/1HS	Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.				
Thực hiện Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức theo vạch
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 tĩnh 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>

Tuần: 2
Tiết :3 (PPCT)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp 7a1/1,)

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỤ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

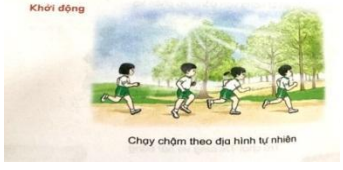
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

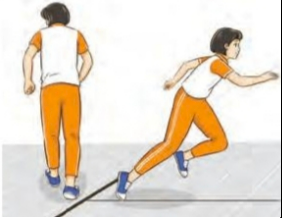
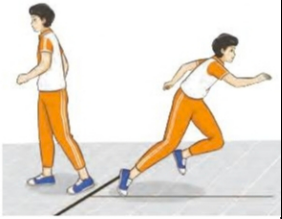
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

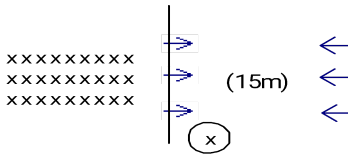
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)			
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.			
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện

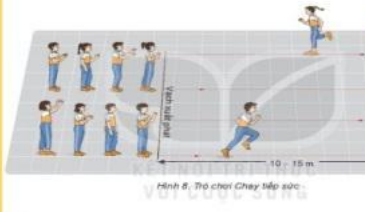
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 10m/2l 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x ⊗ △ - 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 Lung 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 Lung hướng chạy.		- Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy - Nhớ và áp dụng được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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 bày sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.	- 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.

  -Nghiên cứu sgk về môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.			- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	- Học sinh trình bày cơ bản nội dung
---	--	--	--	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy.

* Thực hiện tập luyện; - Lung 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 Lung 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 gọi 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 kỹ 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. 
--	---------------------------------	---	---	--

			- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác	
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 “ <i>chạy tiếp sức</i> ”.	1L/2 HS	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 tĩnh 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) (x) </pre>

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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: (1 tiết)

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 đổi 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 đổi 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

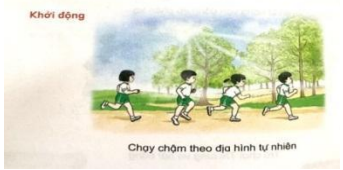
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

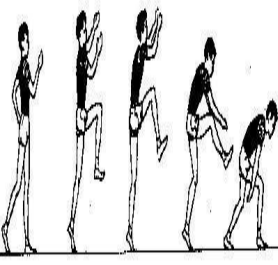
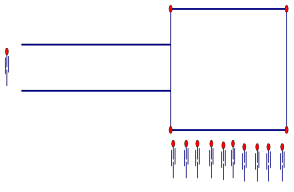
- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

- + **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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ x ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x ⊗ △ - 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		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.	- 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.

ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỷu và đập nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất. Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng 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, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không  TTCB Giậm nhảy Bước bộ Hình 3. Giậm nhảy và dừng trên chân giậm ở tư thế bước bộ		- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ 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: + Nhảm 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.	- 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.
--	--	--	--

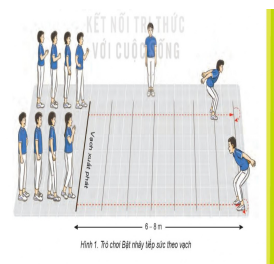
 a) Chạy đà; b) Đặt chân giậm nhảy; c) Giậm nhảy; d) Bước bộ; e) Giậm chân không; f) Hô vung. Hình 2: Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy và kiểu người			+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. - Học sinh biết thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.				
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.  - Kĩ thuật giậm nhảy và bước 	3-4/1HS	Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Thực hiện được kĩ 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 gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.	- Đội hình tập luyện.  (x) △x - 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch	1L/2 HS	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 tĩnh 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 kỹ thuật động tác).	- Học sinh thả lỏng tích cực. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. △ x xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx ⊗
---	--	---	---	---

Tuần: 3
Tiết :5(PPCT)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp 7a1/1,)

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỤ LI NGẮN

Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG.(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 quăng.
- 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. Biết phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng 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 quăng 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

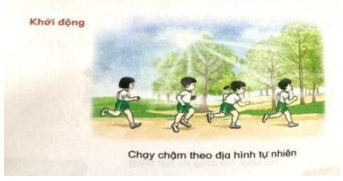
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

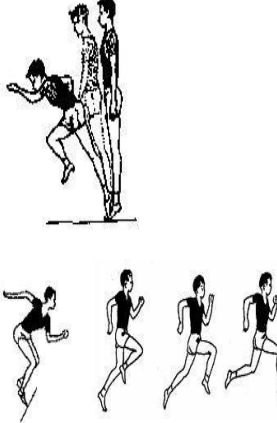
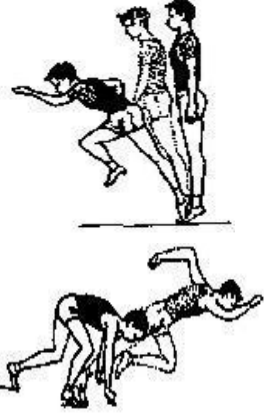
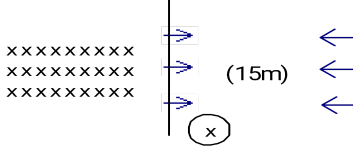
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

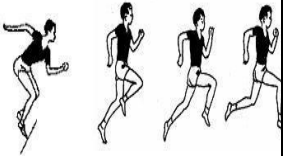
III. Tiến trình dạy và học.

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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động. x ○ △ - 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 lao là thời điểm bắt đầu		Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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	- 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.

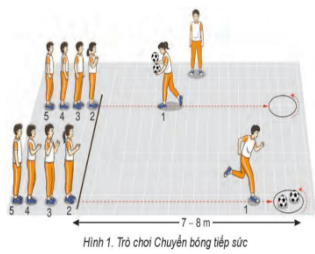
giai đoạn chạy giữa quãng. Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li. - Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng. - Duy trì tốc độ cao nhất 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 lẳng ra trước và tăng tốc độ đạp sau. 			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.	- 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: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lung hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.				
* Thực hiện tập luyện; - Lung 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 	3-4/1 HS 3-4/1 HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn	- 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: + <i>Tư thế của đầu và thân trên ngã ra sau hoặc gập ra trước quá nhiều.</i> + <i>Hướng chuyển động và góc độ đánh tay không phù hợp.</i> + <i>Hướng đạp sau không hiệu quả, bàn</i>	- 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. 

		xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng .	<i>chân tiếp xúc đường chạy không đúng.</i> + 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	
---	--	---	---	--

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 /2 HS	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		- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập	- Học sinh thả lỏng tích cực.
--	--	--	---	-------------------------------

nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx △ ⊗
--	--	---	--	---

Tuần: 3
Tiết :6 (PPCT)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp 7a1/1,)

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

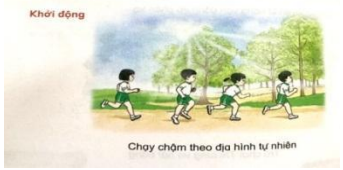
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

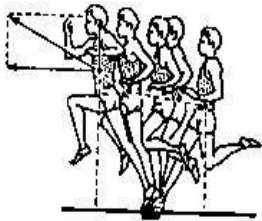
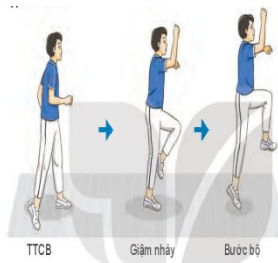
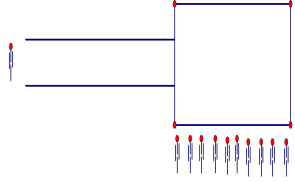
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các 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 cũ. Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: + Các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào? + Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kỹ thuật	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X X X XXXXXXXXXXXXXXXX (X) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động. X (X) (X) - 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, hướng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân, đặc biệt là sức mạnh tốc độ

nhảy xa có mối quan hệ như thế nào? + Tại sao người tập thường giậm nhảy bằng chân thuận?				+ 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 thiểu 45 m, rộng 1,22 m. - Ván giậm nhảy: + Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của VĐV có thể bám vào mà không 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 thiểu là 2,75 m,		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 thiểu bao nhiêu? - Câu 2: Hố cát cỏ chiều rộng tối thiểu 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.
---	--	---	---	---

tối đa là 3,0 m. được đổ đầy cát ẩm và xóp. Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.				
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. - Kĩ thuật giậm nhảy và bước   TTCB Giậm nhảy Bước bộ Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ	3-4/1HS	Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Thực hiện được kĩ 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. <pre> x </pre> (x) (x) - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện. 

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỤ LI NGẮN

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

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy.
- Học phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng.
- 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 Lung hướng chạy. Biết phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng 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 quăng phát. - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

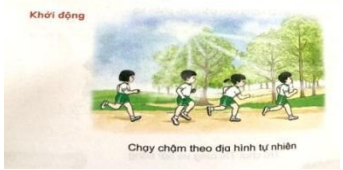
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

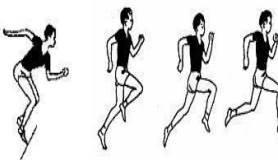
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn 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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ △ - 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: Luyện tập (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	3-4/1 HS 3-4/1 HS	- 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	- 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. XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX → (15m) ← ○

 - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.   		Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.	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	
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 /2 HS	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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 4
Tiết :8 (PPCT)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp 7a1/1.)

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

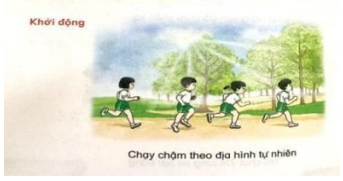
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

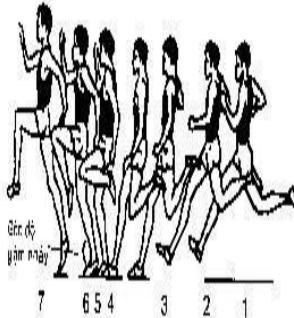
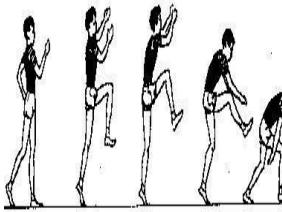
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

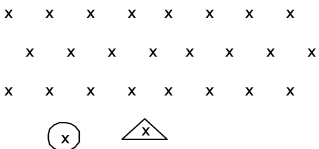
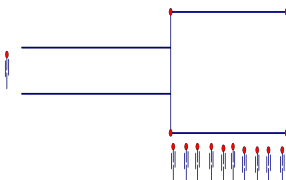
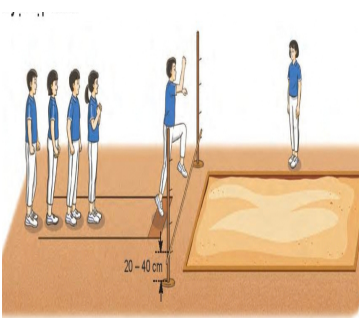
III. Tiến trình dạy và học.

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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động. x ○ △ - 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 kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. Cách đo đà Từ vị trí vịn giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một		Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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	- 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 kỹ thuật động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.

bước chạy đà tương đương hai bước đi thường (11 – 13 bước đà đối với nữ, 13 – 15 bước đà đối với nam). • Chạy đà - Tư thế 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 khụy, 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			hiện và thực hiện mô phỏng kỹ 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 kỹ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập: + <i>Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.</i> + <i>Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).</i> + <i>Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất) bằng nửa trước bàn chân</i>	- 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
---	--	--	--	---

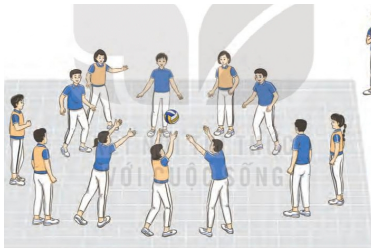
giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển thành thẳng đứng ở bước cuối. 			 Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà 	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy				
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.  	3-4/HS	-Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. -Thực hiện được kỹ 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. <pre> x </pre> (x) (x) - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện.

- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.  Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà 				 - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện.   Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang
---	--	--	--	--

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “bóng chuyền 6.	1L/2 HS	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.
---	--------------------	--	---	--

				 Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6
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 tĩnh 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>

Tuần: 5
Tiết :9(PPCT)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp 7a1/1,)

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỤ LI NGẮN

Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG. (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 quăng.
- 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. Biết phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng 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 quăng 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

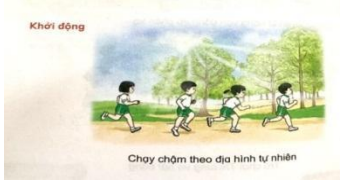
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

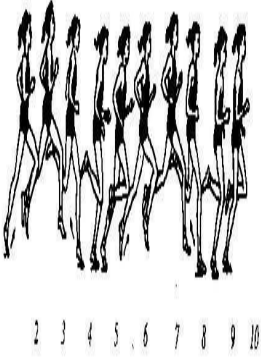
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

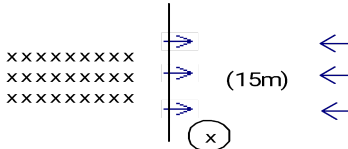
III. Tiến trình dạy và học.

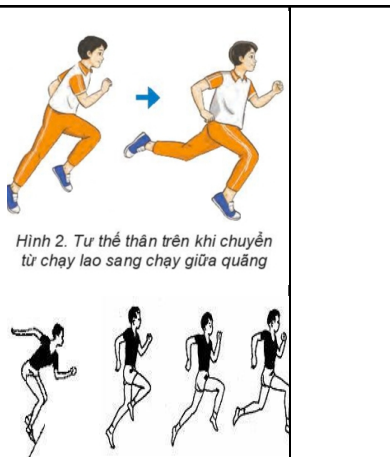
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ x ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ - 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.		Động tác mô phỏng đúng phối hợp trong giai đoạn chạy lao	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên	- Hoạt động nhóm. + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành . ***** *****

- 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.  Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng 		sau xuất phát và chạy giữa quãng	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 kỹ 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.	***** (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: Luyện tập (19 phút)

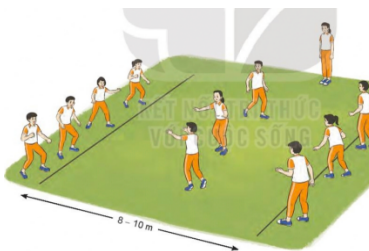
*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lung hướng chạy và Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

* Thực hiện tập luyện; - Lung hướng chạy. -Xuất phát vai hướng chạy - Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	3-4/1 HS 3-4/1 HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy	- 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.	- 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. 
---	---------------------------------	---	---	--

 Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng	Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.	-GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác
---	--	---

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.

	Bài học phát huy tập thể và rèn luyện HS.		
Thực hiện Trò chơi “Vượt sông	1L /2 HS	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: + Hãy nêu những điểm 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 ?	- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Vượt sông 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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 5
Tiết :10 (PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

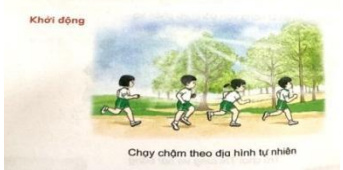
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. <i>Em cần phải làm gì để giảm chấn động đối với cơ thể khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất?</i>	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x (x) (x) - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời: Khụy 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 kỹ 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 kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà	Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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 kỹ 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 kỹ 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
---	--	--	--

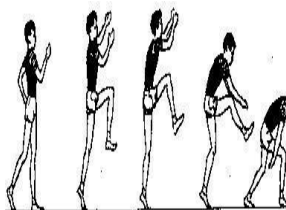
				
---	--	--	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

* Thực hiện tập luyện;

Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.



- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.



Hình 2.
Tư thế chuẩn bị chạy đà

3-4/1HS

-Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.

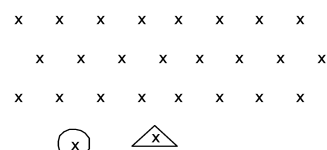
-Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

- 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.

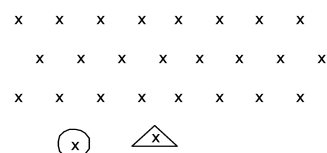
- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.
+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự

- Đội hình tập luyện.



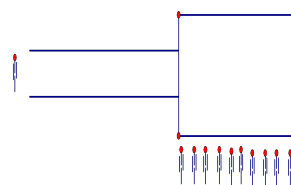
- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy

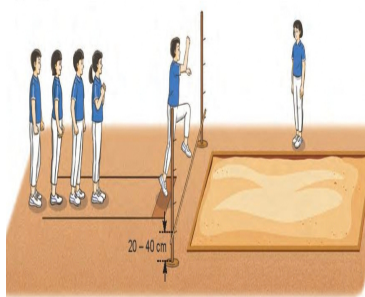
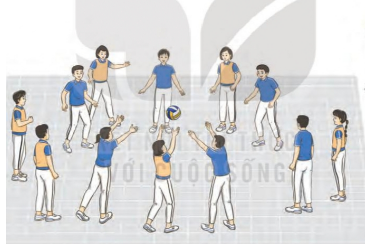
- Đội hình tập luyện.



- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy

- Đội hình tập luyện.



				 Hình 4. Chạy đà phối hợp giảm nhảy, bước bộ qua xà ngang
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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.				
Thực hiện Trò chơi “bóng chuyền 6.	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6
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		- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh 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. <pre> x ⊗ ⊗ </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.

luyện ở nhà * Xuống lớp				XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
-----------------------------------	--	--	--	--

Tuần: 6
Tiết :11(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỰ LY NGẮN

Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LY 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. Biết 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

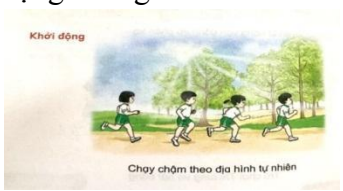
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

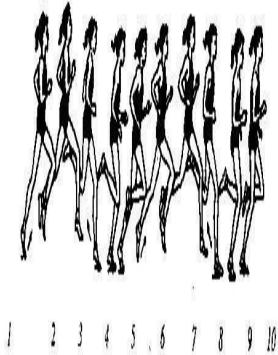
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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:	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ X ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X ⊗ △ - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. - HS trả lời câu hỏi:

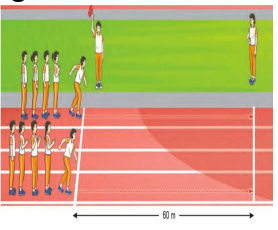
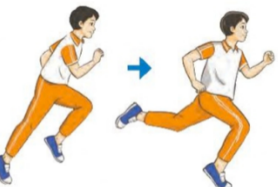
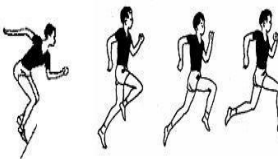
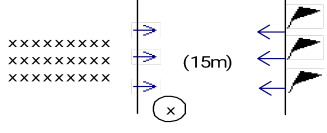
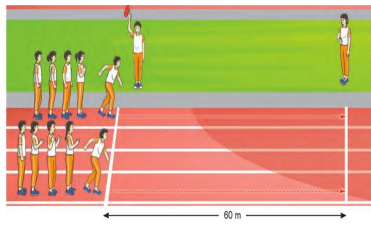
+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào? + Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao?			- GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung.	+ Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất 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
---	--	--	---	---

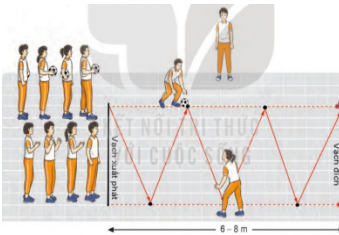
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

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 - Kỹ 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		Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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 kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp	- 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,
--	--	---	--	---

độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước bước cuối   Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng 			thu kiến thức, kỹ năng của HS.	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút) * Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lung hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..				
* Thực hiện tập luyện; - Lung hướng chạy.	3-4/1 HS	- - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung 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	- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện nước chảy:

 - Xuất phát vai hướng chạy  - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..   Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng 	3-4/1 HS	Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.	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	+ 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 /2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Phối hợp lăn bóng theo vạch
---	-------------------------	---	---

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 tỉnh: - 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x   - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx  
---	---	---	---

Tuần: 5
Tiết :12 (PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi 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 đổi 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

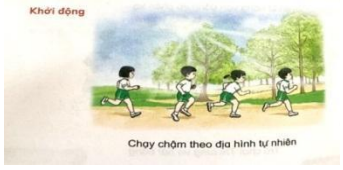
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

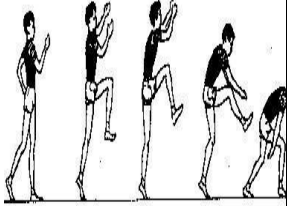
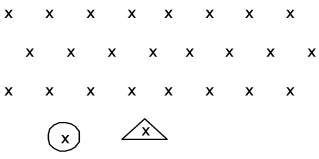
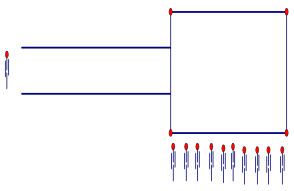
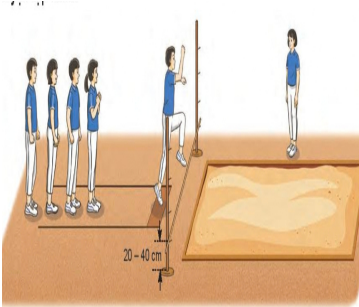
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **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 số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	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	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ (x) ○ (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động.

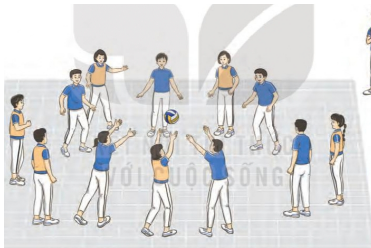
+ chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. + <i>Luyện tập kĩ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tố chất thể lực nào?</i> + <i>Có thể sử dụng bài tập nào để phát triển sức mạnh của đôi chân?</i>	10m/2l 10m/2l 10m/2l		GV gọi HS trả lời	× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ⊗ △ - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời câu hỏi + <i>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.</i> + <i>Các bài tập chạy, nhảy, bắt cao, bật xa là các bài tập phát triển sức mạnh đôi chân</i>
2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	-Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 - <i>Đội hình tập luyện.</i> × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ⊗ △ - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - <i>Đội hình tập luyện.</i>

 - Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.  Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà 				 - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện.   Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bộ qua xà ngang
---	--	--	--	--

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “bóng chuyền 6.	1L/2 HS	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	- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
---	--------------------	--	---	--

			đương và nghe phản hồi từ HS.	 Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6
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 tĩnh 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 kỹ thuật động tác).	- Học sinh thả lỏng tích cực. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 7
Tiết :13(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỰ LY NGẮN

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

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung 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 Lung hướng chạy. Biết 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 TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

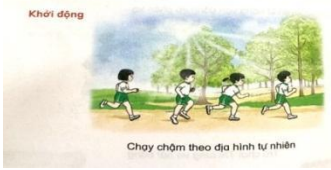
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

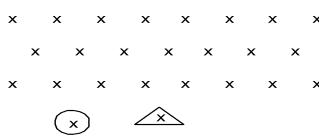
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

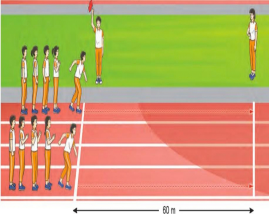
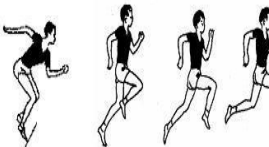
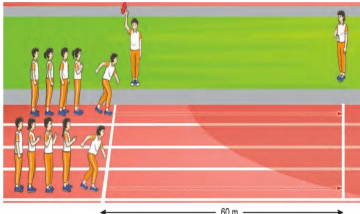
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **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	LV Đ	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.	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 10m/2 l	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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động.

+chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + <i>Để đạt tốc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đập sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy?</i> + <i>Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động?</i>	10m/2 l 10m/2 l 10m/2 l	Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật	- GV gọi HS trả lời câu hỏi: - GV nhận xét	 - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời câu hỏi: + <i>Một số bài tập: Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)</i> + <i>Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy</i> + <i>Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường</i>
2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lung hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..				
* Thực hiện tập luyện; - Lung hướng chạy.	3-4/1 HS	- - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung 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	- 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

 - Xuất phát vai hướng chạy  - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..   Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng 	3-4/1 HS	Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.	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	- 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 /2 HS	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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 7
Tiết :14 (PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát
- Trò chơi “Thực hiện thể 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thể 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

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

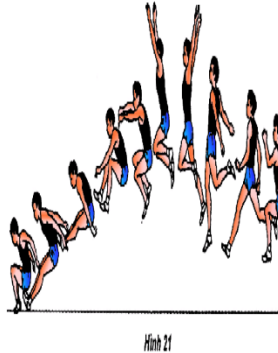
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

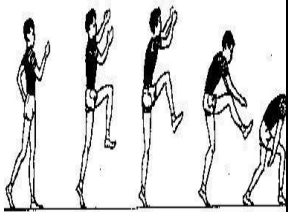
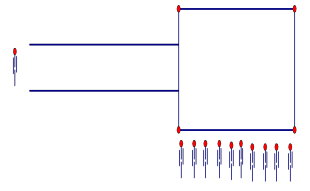
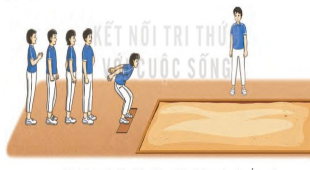
III. Tiến trình dạy và học.

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	LV Đ	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.	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N	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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.

* Khởi động chuyên môn. +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm hông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. GV đặt câu hỏi + <i>Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ?</i> + <i>Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không có ý nghĩa gì?</i> + <i>Tại sao giữa các lần thực hiện kỹ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định?</i>	10m/2l 10m/2l 10m/2l 10m/2l	HS thực hiện được động tác bước bộ	Gọi 2-3 hs kiểm tra Gv nhận xét	- Đội hình khởi động. <pre> x (x) △ </pre> - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời câu hỏi + <i>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 đưa cơ thể bay lên cao hơn.</i> + <i>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.</i> + <i>Giữa các lần thực hiện kỹ 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.</i>
---	---	---	---	--

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 lăng. 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, gấp nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gấp		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, nâng và duỗi chân lăng lên cao, ra trước kết hợp gấp thân và với hai tay ra trước. + Phối hợp một bước đi giậm nhảy, đá lăng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng hai chân (tiếp đất trong hố cát). - GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong	- 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

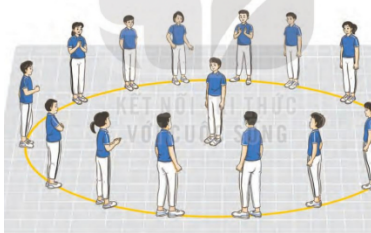
ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngã ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân.  			luyện tập và cách sửa chữa: + Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập. + Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ, + Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gập thân ra trước. + Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chưa gập thân.	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát				
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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.	- HS luyện tập cá nhân: <i>Nhảy lò cò 3-5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân</i> - HS luyện tập nhóm:

 - Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  Hình 2. Rơi xuống cát 	Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát	- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm: + Tại chỗ bật nhào bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gấp thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời 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.   Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát
---	---	--

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”	1L/2 HS	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.
---------------------------------------	---------	---	--	---

				 Hình 1. Trò chơi Thực hiện thể nào cho đúng
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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 8

Tiết :15(PPCT)

7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....

Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

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. Biết 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

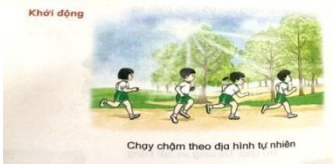
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

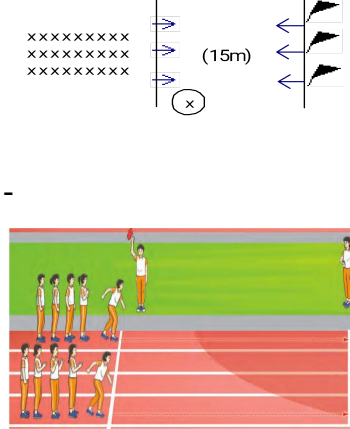
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.
- Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang.	6' 1V 2LX8 N 2LX8 N	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh	- Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ x ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. 
* Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ	10m/2 l			- Đội hình khởi động.

 Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng			- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác	
---	--	--	--	---

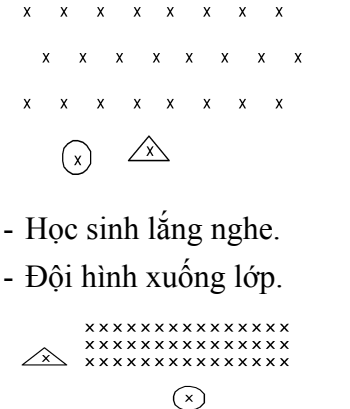
4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

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 /2 HS	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 tĩnh 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
Tiết :16(PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng kỹ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

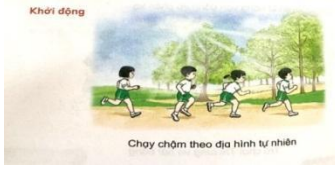
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

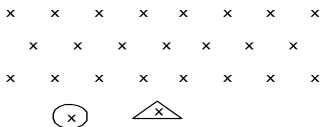
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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 số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	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	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ (x) ○ (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động.

+ chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. + Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu của môn thể thao nào? <i>(Điền kinh).</i>	10m/2l 10m/2l 10m/2l	HS bắn được luật	Gọi 2-3 hs kiểm tra Gv nhận xét	 - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. Hs trả lời
---	----------------------------	------------------	------------------------------------	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

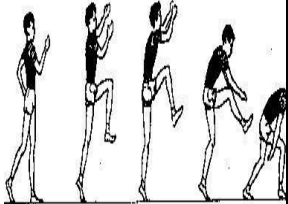
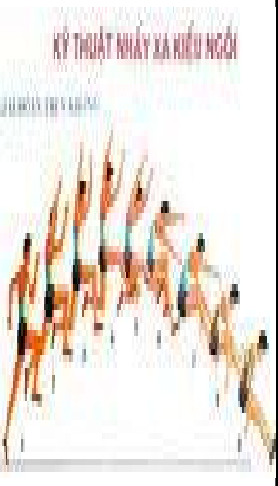
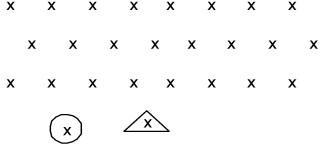
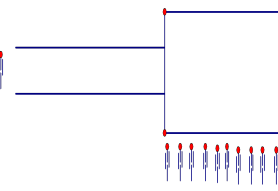
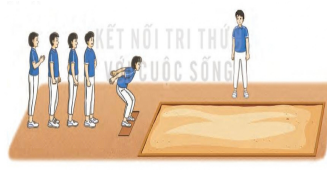
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.

- 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: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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.	- 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.
---	---------	---	--	--

 - Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  Hình 2. Rơi xuống cát 		Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát		 - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện.   Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - 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.
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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.				
Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức.	1L/2 HS	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.

Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

- **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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

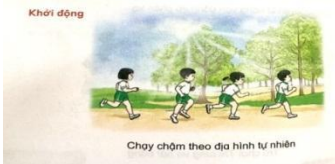
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

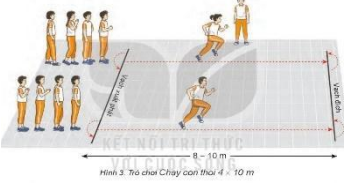
III. Tiến trình dạy và học.

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	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.
- Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang.	6' 1V 2LX8 N 2LX8 N	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh	- Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ x ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên
* Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ	10m/2 l			- Đội hình khởi động.

 Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng		- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác	
---	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

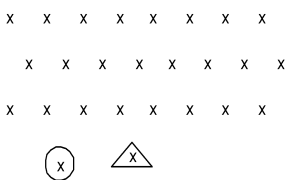
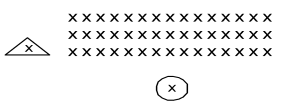
Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m Gv đặt câu hỏi: Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn mà em đã được luyện tập	1L /2 HS	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 giai 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, phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn).
---	-------------------------	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)

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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học	- Học sinh thả lỏng tích cực.
---	---	--	---

* 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		cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài 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 lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. 
--	--	---	--	---

Tuần: 9
Tiết :18(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi 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 đổi 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

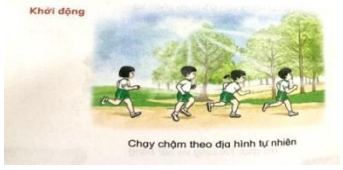
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

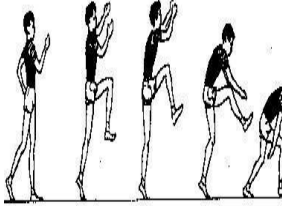
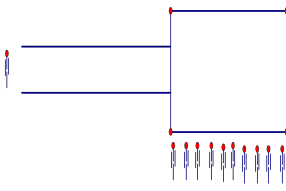
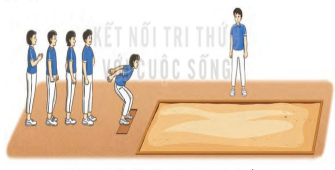
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **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 số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	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	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động.

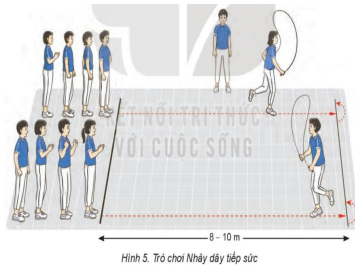
+ chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hồ cát.	10m/2l 10m/2l 10m/2l	HS thực hiện được động tác bước bộ	Gọi 2-3 hs kiểm tra Gv và hs cả lớp nhận xét	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh thực hiện 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: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hồ cát				
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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.	- 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x)

 - Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  Hình 2. Rơi xuống cát 		Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát		- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy   Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát
---	--	---	--	---

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức.	1L/2 HS	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 tĩnh 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 kỹ thuật động tác).	- Học sinh thả lỏng tích cực. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx (x)

Tuần: 10
Tiết :19(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY 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 60m 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 chạy cự ly ngắn 60m đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** 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, giúp 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.

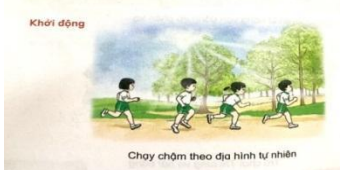
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh dích, 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	LV Đ	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 cũ.	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X X X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (X) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X (X) (X) - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

+ Em hãy thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.								
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: Luyện tập (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)	- Đội hình tập luyện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <table border="1"><tr><td>x</td><td></td></tr><tr><td>x</td><td></td></tr></table> △ xp Đích 60m	x		x	
x								
x								

			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)	
--	--	--	--	--

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.

Vận 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 chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa....	- Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng	- Học sinh chú ý lắng nghe nghỉ 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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)
---	--	---	---	---

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

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh
----------	---------------------------------------

	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và thực hiện tương đối được 4 giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m.	Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kỹ 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
Tiết :20(PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ 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 đổi 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

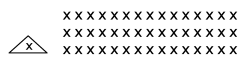
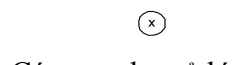
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. 
- Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.	6' 1V 2LX8 N	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh	- Cán sự cho cả lớp khởi động chung. 

+ Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.	2LX8 N 10m/2l 10m/2l 10m/2l 10m/2l	hoạt động cao hơn. HS thực hiện được động tác bước bộ	Gọi 2-3 hs kiểm tra	 - Đội hình khởi động. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) x </pre> - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.
---	---	--	---------------------	---

2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

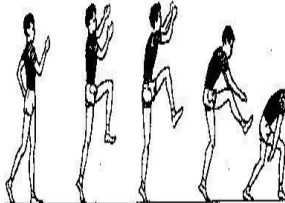
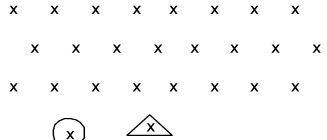
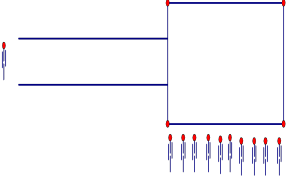
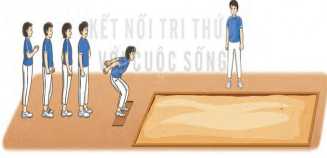
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.

- 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: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

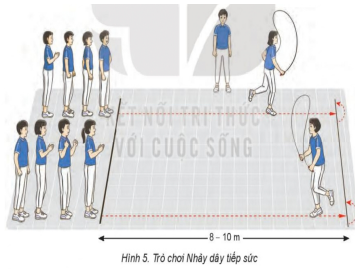
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. .	- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.	- 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.
---	---------	---	--	--

  - Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  Hình 2. Rơi xuống cát 		Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát		 - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy   Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát
---	--	---	--	---

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức.	1L/2 HS	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.
-------------------------------------	----------------	--	---	--

				 Hình 5. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức
--	--	--	--	---

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 tĩnh 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 kỹ thuật động tác).	- Học sinh thả lỏng tích cực. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx (x)
---	--	--	--	---

Tuần: 11

Tiết :21(PPCT)

7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....

Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ:

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUẢNG (Tiết 1)

Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.

- Học kỹ 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

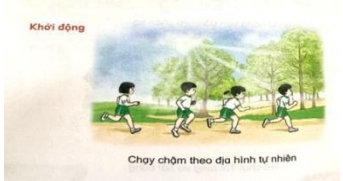
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

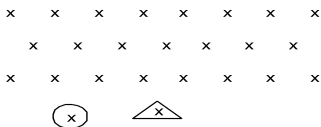
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

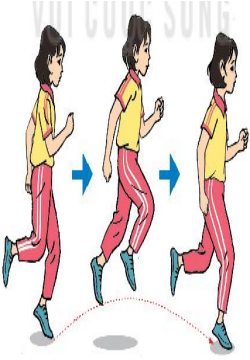
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. +chạy bước nhỏ	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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:Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động.

+ chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. (Không)	10m/2l 10m/2l 10m/2l			 - 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 bình diễn ra trên các cự li từ 500 m đến 2000 m với tốc độ tương đối cao. vì vậy khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng cần chú ý: Duy trì động tác chạy thoải mái, phối hợp có nhịp điệu giữa tần số bước chạy và 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	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 điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát một thời gian,	- 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
--	--	--	--

trong. -Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuẩn bị chạy ra đường thẳng. Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tốc độ gỏ bó trong khi chạy đều ảnh hưởng đến thành tích chạy  Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng			người tập cảm thấy khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mồ hôi ra nhiều và rất mệt mỏi, muốn bỏ tập. Đó là trạng thái mệt mỏi tạm thời, thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ, được gọi là "cực điểm". Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" là do nhu cầu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời. Để vượt qua "cực điểm" người tập cần bình tĩnh, giảm tốc độ chạy và tích cực thở sâu. Nếu tiếp tục vận động, hiện tượng "cực điểm" sẽ mau chóng mất đi, cơ thể bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khả năng hô hấp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là "hô hấp lần hai" hay hiện tượng "thoát cực điểm".	
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích đặc.				
* Thực hiện tập luyện; Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích đặc	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích đặc	- 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	Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.

 Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luồn cọc VỚI CUỘC SỐNG  -Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng  Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng	(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	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 kỹ thuật động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật - (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật.	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <table><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> △ *Cách tập - Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kỹ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít vào, 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.	X		X		X		X		X	
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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “chuyền bóng tiếp sức”.	1L/2 HS	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.
---	--------------------	--	---	--

				Hình 2. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức
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 tĩnh 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>

Tuần: 11
Tiết :22(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi
- Trò chơi “Thực hiện thể 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thể 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thể 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

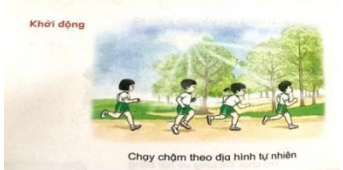
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

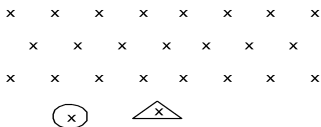
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

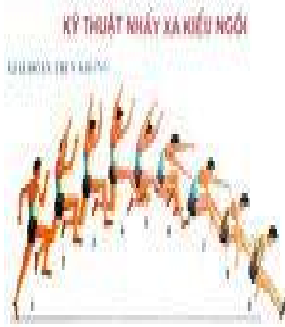
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn.	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N	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: Điểm số và báo cáo số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ X ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động.

+chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.	10m/2l 10m/2l 10m/2l 10m/2l	HS thực hiện được động tác bước bộ	Gọi 2-3 hs kiểm tra	 - 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 .

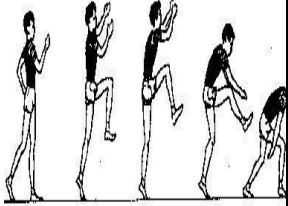
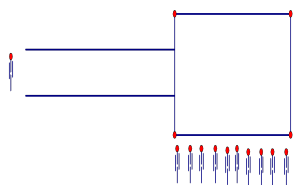
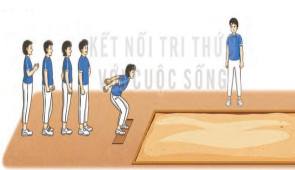
a) - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi Trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi cần lưu ý: - ốn định số bước đà, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy. Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi (Hình 2 trang 18). b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh Trong thi đấu môn Nhảy xa: Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể vận động viên trên hồ cát. theo đường thẳng		Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- GV làm mẫu, phân tích kĩ 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 của GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về mối quan hệ giữa các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Thực hiện thử bài tập phối
--	--	---	--	--

vuông góc với ván giậm nhảy. - Vận động viên sẽ phạm lỗi nếu: Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể. + Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân. 				hợp theo hình ảnh đã ghi nhớ. Tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV
--	--	--	--	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

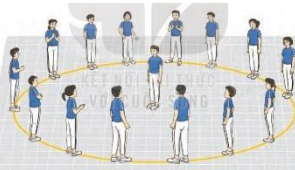
* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. . Thực hiện được phối hợp các giai	- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy
---	---------	--	---	--

 - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi 	đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi		  Hình 3. Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát
---	--	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu:

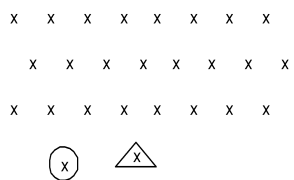
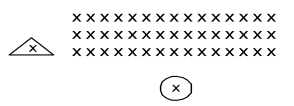
Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Thực hiện thể nào cho đúng
---	--------------------	--	---	---

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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập	- Học sinh thả lỏng tích cực.
--	---	---	--------------------------------------

dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	 - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. 
---	--	---	--	--

Tuần: 12
 Tiết :23(PPCT)
 7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
 Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

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

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cọc. Chạy theo đường đích dắc.
- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quăng.
- 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

+ **Chuẩn 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.

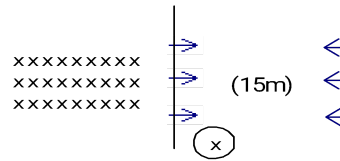
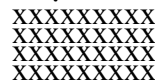
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.
- Khởi động:	6'			

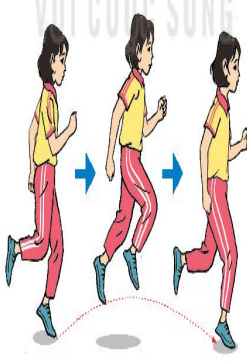
* Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau	1V 2LX8 N 2LX8 N 10m/2l 10m/2l 10m/2l 10m/2l	HS chuyển được 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 di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh Gọi 2-3 hs kiểm tra	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (X) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X (X) (X) - 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: Luyện tập (29 phút)

*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích 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 luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luôn cộc 	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích 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.  (15m) - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.  <table border="1" data-bbox="1226 1806 1578 1929"><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table>	X		X		X	
X										
X										
X										

-Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng  Hình 1. Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng			<table border="1"><tr><td>x</td><td></td></tr><tr><td>x</td><td></td></tr></table> △ Cách tập Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bước chạy vãi đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít vào, 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.	x		x	
x							
x							

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

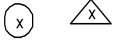
Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô
---	--------------------	--	---	--

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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập	- Học sinh thả lỏng tích cực.
---	---	--	--------------------------------------

nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x  - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.  xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx 
--	--	---	--	---

Tuần: 12
 Tiết :24(PPCT)
 7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
 Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồ
- 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 đổi 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 thể 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và trò chơi “Thực hiện thể 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

+ **Chuẩn 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	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình 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 hông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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	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	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x (x) (x) - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.
---	--	--	--	--

2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

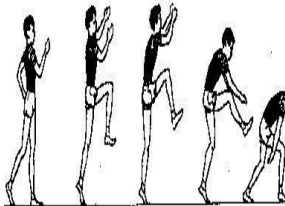
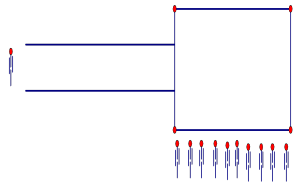
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và một số điều luật trong thi đấu điền kinh

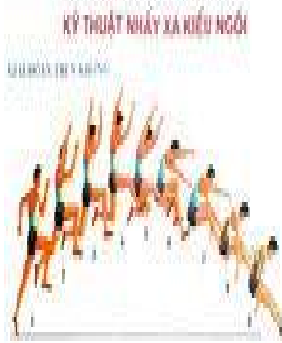
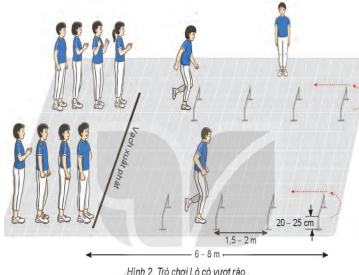
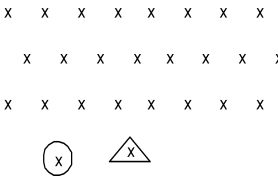
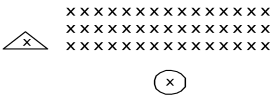
- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh Trong thi đấu môn Nhảy xa: Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy. VĐV sẽ phạm lỗi nếu:		nhớ và áp dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh	- 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.
---	--	--	---	--

+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể. + Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân				
---	--	--	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi chân trước sau.   - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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. <pre> x (x) (x) </pre> - 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.				
Thực hiện Trò chơi “Lò cò vượt rào”.	1L/2 HS	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 tĩnh 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
Tiết :25(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH
Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT (Tiết 1)

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.
- Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

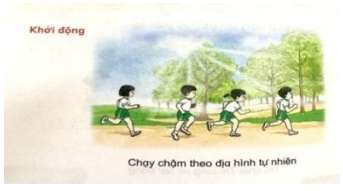
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

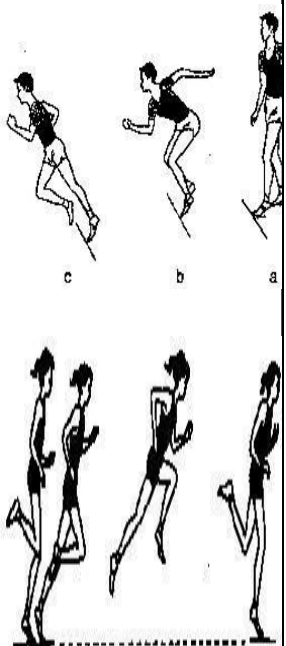
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)

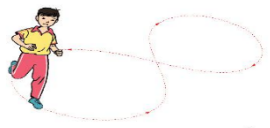
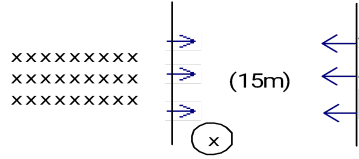
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.

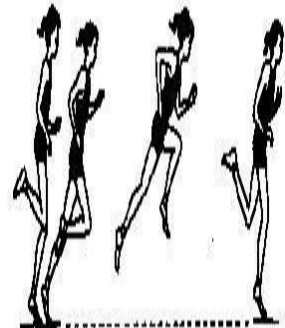
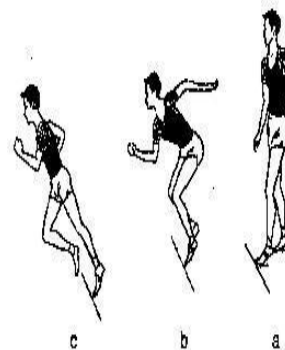
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đạp sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy đạp sau	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x ○ △ - 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 xuất phát.				
- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. * Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Xuất phát trong chạy cự li trung bình, người chạy tăng tốc độ để chiếm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí xuất phát, duy trì độ ngả ra trước của		Động tác mô phỏng phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ 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.	- Hoạt động nhóm. ***** ***** (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 và tăng tốc độ sau xuất phát.

thân trên để tăng tốc độ. Quá trình tăng tốc độ sau xuất phát độ ngã ra trước của thân trên giảm dần; không cố gắng đạt tốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự li ngắn 			- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ 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.	- 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: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc	- 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	- 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:
--	---------	---	--	---

 Hình 2. Chạy luân cộc  VỚI CUỘC SỐNG Kỹ thuật vượt rào Kỹ thuật vượt rào Kỹ thuật vượt rào - Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát 	(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát	nhận xét và GV đưa ra kết luận. GV đánh giá thông qua quan sát,	+ Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <table><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> △ • Cách tập - Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao. Thực hiện 3-5 lần. -Xuất phát cao trên đường thẳng và đầu đường vòng cự li 30 - 50 m. Thực hiện 2-3 lần.	X		X		X		X		X	
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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.	1L/2 HS	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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx △ ⊗

Tuần: 13
Tiết :26(PPCT)
7a1/1.)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ:

NHẢY XA KIỂU NGỎI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

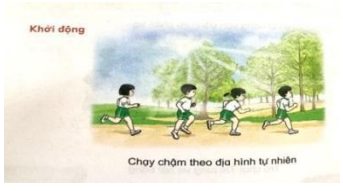
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

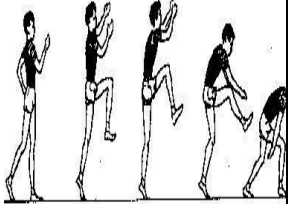
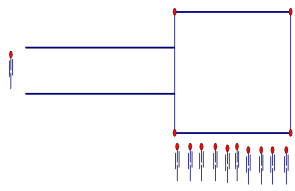
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

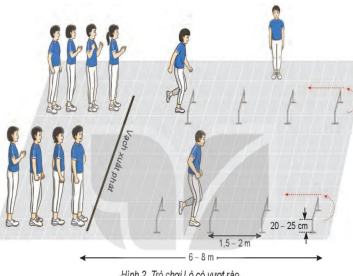
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)			
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.			
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện

			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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (X) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X (X) (X) - 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: Luyện tập (30 phút)				
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi chân trước sau. 	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 gọi ý	- 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. X (X) (X)

 - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi 		Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	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	- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy 
---	--	---	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

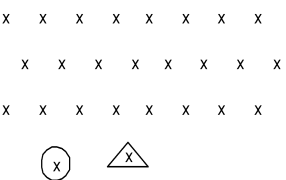
Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “Lò cò vượt rào”.	1L/2 HS	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.  Hình 2. Trò chơi Lò cò vượt rào
---	----------------	--	--	---

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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học	- Học sinh thả lỏng tích cực.
--	---	--	--------------------------------------

dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài 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 lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. 
---	--	--	--

Tuần: 14
Tiết :27(PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI 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 luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- một số điều luật điền kinh
- Trò chơi: chạy luôn cộc 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luôn cộc 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, trò chơi “chạy luôn cộc và bật nhảy tiếp sức.”

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

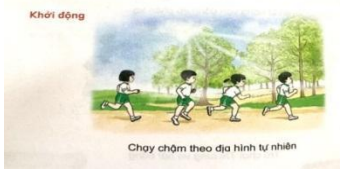
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

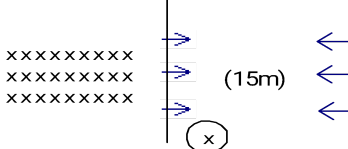
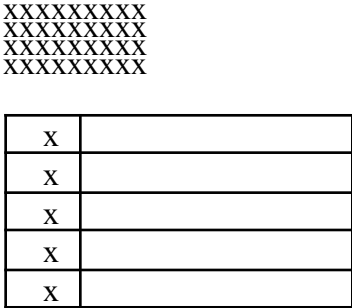
III. Tiến trình dạy và học.

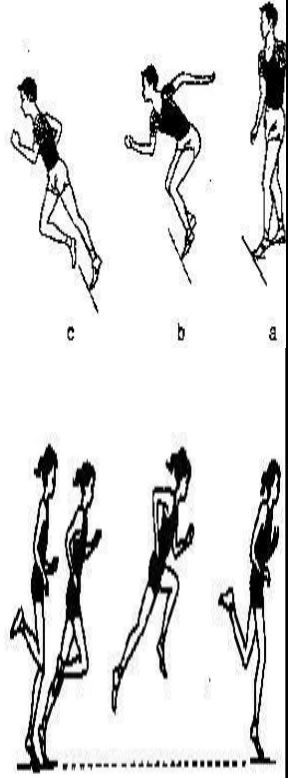
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các 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 cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy đạp sau	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ △ - 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 là phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự li trung bình khi: - Có hành động xô đẩy hoặc cản trở vận động viên khác.		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	- 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.

- Tự ý rời khỏi đường đua. - Chạy lên đường gờ hoặc vạch ranh giới bên trong của đường chạy.			nhóm còn lại nhận xét. - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	
---	--	--	---	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

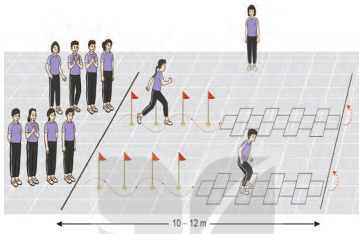
*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát

Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luân cộc  - Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt 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 gọi 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.  (15m) - 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

trò chơi “chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức.	1L/2 HS	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.  Hình 2. Trò chơi Chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức
---	---------	---	--	--

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	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham	Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học	- Học sinh thả lỏng tích cực.
---	--	--	---

dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp		gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài 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).	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)
---	--	---	---	---

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

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

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ 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 đổi chân trước sau, biết thực hiện phối hợp các giai đoạn kỹ 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 đổi chân trước sau, thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kỹ 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 khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

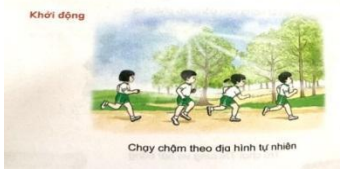
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

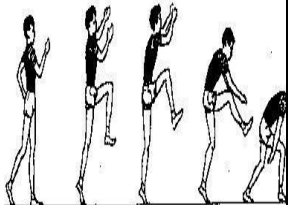
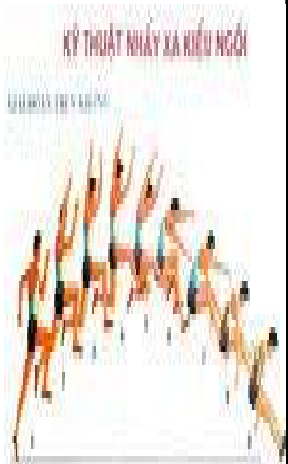
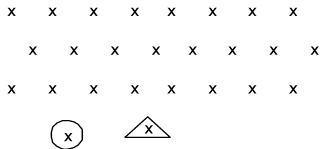
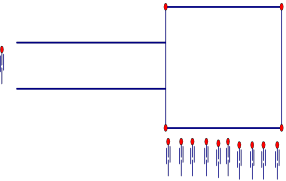
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

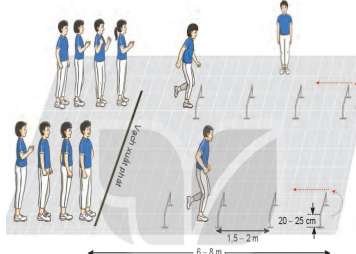
III. Tiến trình dạy và học.

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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ △ - 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: Luyện tập (30 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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 đổi chân trước sau.	3-4/1HS	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi 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.	- 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.

  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi 	Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	-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	 - 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Thực hiện Trò chơi “Lò cò vượt rào”.	1L/2 HS	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.  Hình 2. Trò chơi Lò cò có vượt rào
---	----------------	--	---	--

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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

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

- Ôn luyện một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Trò chơi: chạy luôn cộc 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 hỗ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luôn cộc 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, trò chơi “chạy luôn cộc và bật nhảy tiếp sức.”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

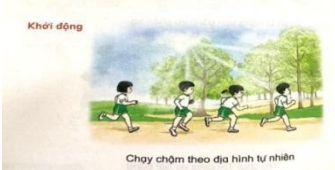
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

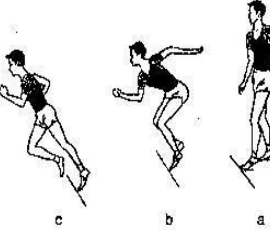
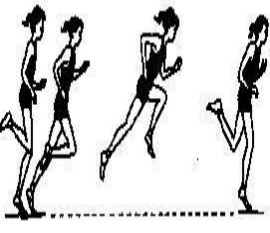
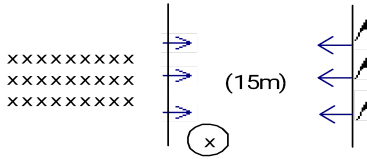
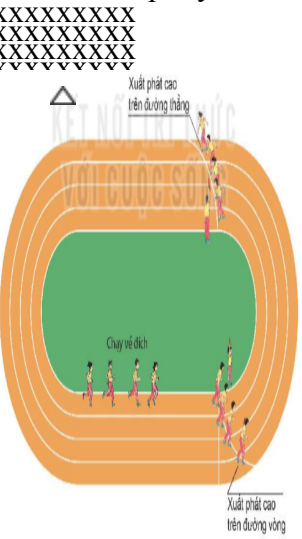
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

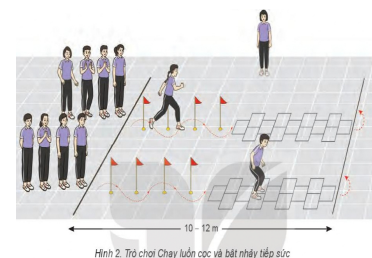
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đập sau	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 đập 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x (x) △ - 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: Luyện tập (29 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát				
Học sinh thực hiện được động tác chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 2. Chạy luân cộc	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc	- 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	- 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.

 - Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  	(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	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 quả luyện tập của các bạn trong nhóm.	 - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.  - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 60 - 80 m. Thực hiện 1-2 lần. Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. Thực hiện 2 lần. Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m. Thực hiện 1 - 2 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.			

trò chơi “chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức.	1L/2 HS	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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)
---	--	---	---	---

Tuần: 15
Tiết :30(PPCT)
7a1/1,)

Ngày soạn: 5/09/20.....
Ngày dạy: 6/09/20.....(lớp

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (Tiết 1)

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cộc. Chạy theo đường đích 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ 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 luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “Hái nấm”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

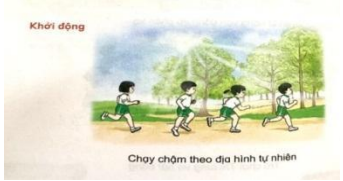
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

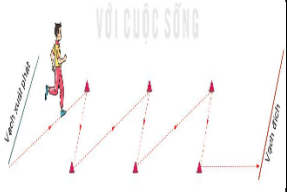
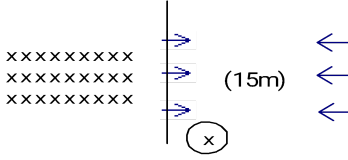
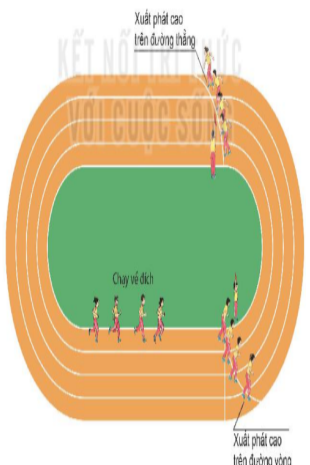
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

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	LV Đ	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 hông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 xuất 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ X ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X ⊗ △ - 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				
a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích Ở giai đoạn chạy về đích. tốc độ chạy có xu hướng giảm dần		Động tác mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác	- Hoạt động nhóm. ***** ***** ***** (n1) ***** (n2) ***** ***** ***** (n3) ***** (n4)

do mệt mỏi. Để duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích cần: Tăng tốc độ thông qua tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngả thân trên. Duy trì nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy. b) Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình Yêu cầu và lưu ý trong chạy cự li trung bình: Biết sử dụng sức hợp lí, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự li; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bài tập. Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực điểm (nếu có) bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khỏe của bản thân trước, trong và sau mỗi buổi tập.			- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.	- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ 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,
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)				

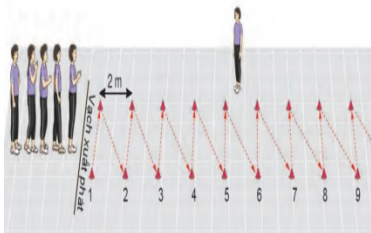
*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích đặc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích đặc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luân cộc  -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 luân cộc. Chạy theo đường đích đặc (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 gọi 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “Hái nấm.”.	1L/2 HS	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.
-----------------------------	----------------	--	---	--

				 Hình 2. Trò chơi Hải Nam
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 tĩnh 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. <pre> x (x) (x) </pre> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (Tiết 2)

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cộc. Chạy theo đường đích 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 luân cộc, , kỹ 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 luân cộc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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.

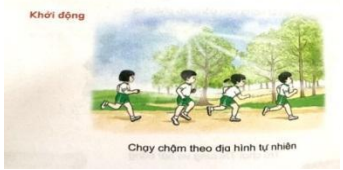
3. Về phẩm chất.

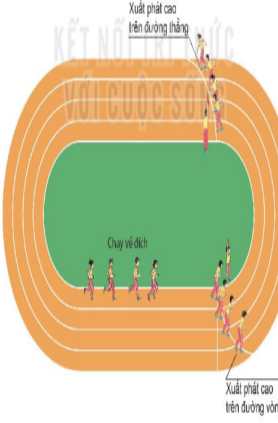
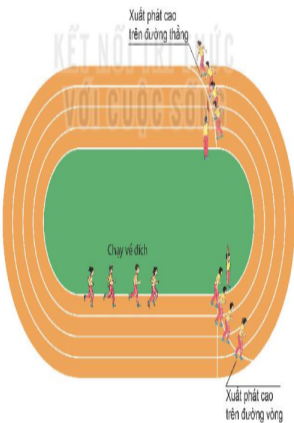
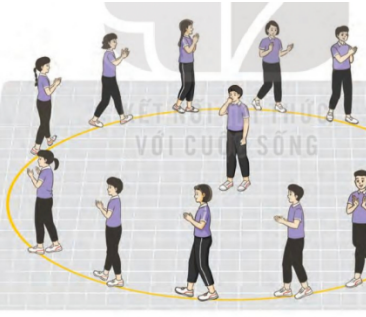
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức 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, giúp 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.

- + **Chuẩn 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	LV Đ	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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 xuất 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ○ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ △ - 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: Luyện tập (29 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích 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 luân cộc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được. chạy luân cộc.	- 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	- Tập luyện nước chảy: - Chạy tăng tốc độ cự li 100 - 120 m kết hợp đánh đích. - Chạy nhanh cự li 120 - 150 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút.

 Hình 2. Chạy/luồn cọc -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình 		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,	- + 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 dần thông qua các buổi tập tiếp theo. - Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 m đối với nam. - 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 đổi chân trước sau.luyện ngoài giờ.			
Trò chơi “làm theo hiệu lệnh.”.	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Làm theo hiệu lệnh

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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x)

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY 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 đích 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 đích 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 luôn cộc, chạy theo đường đích 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 khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

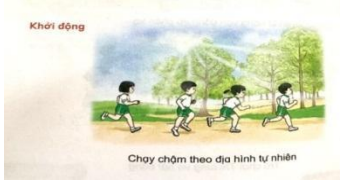
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn 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.

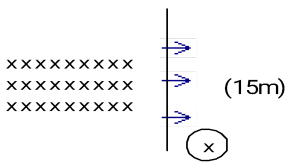
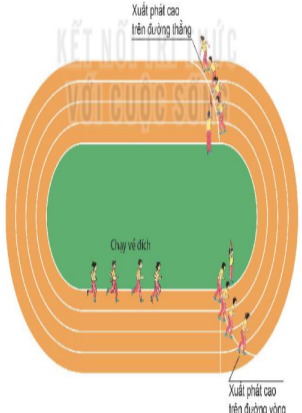
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm hông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 xuất 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: Sĩ số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ X ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. X ⊗ △ - 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: Luyện tập (19 phút)

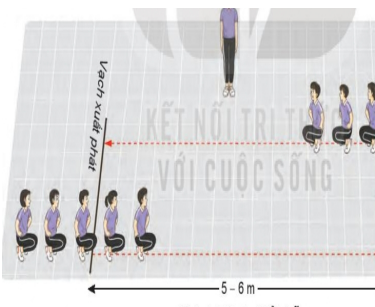
*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường đích dắc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. Chạy theo đường đích dắc	- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia	- 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.
---	---------	---	---	---

 Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  -Kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình		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,	 (15m) - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.  Xuất phát cao trên đường thẳng Chạy về đích Xuất phát cao trên đường vòng
--	--	--	--

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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Trò chơi “đổi chỗ”.	1L/2 HS	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.  Hình 1. Trò chơi Đổi chỗ
----------------------------	----------------	--	---	---

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 tĩnh 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. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. △ x xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ⊗
---	--	---	---	---

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (Tiết 4)

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ 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 luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, Trò chơi: đổi chỗ

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 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 thức 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, giúp 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.

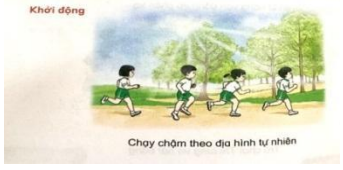
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **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.

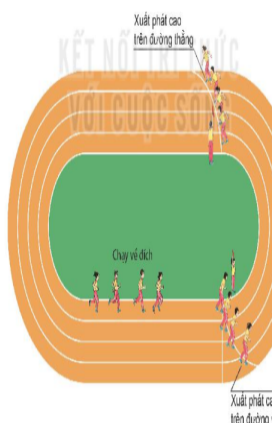
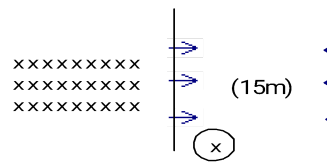
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	2' 6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 xuất 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: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  - Đội hình khởi động. x ⊗ △ - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

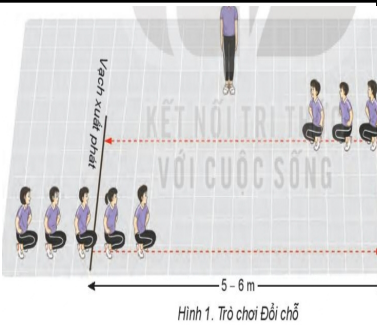
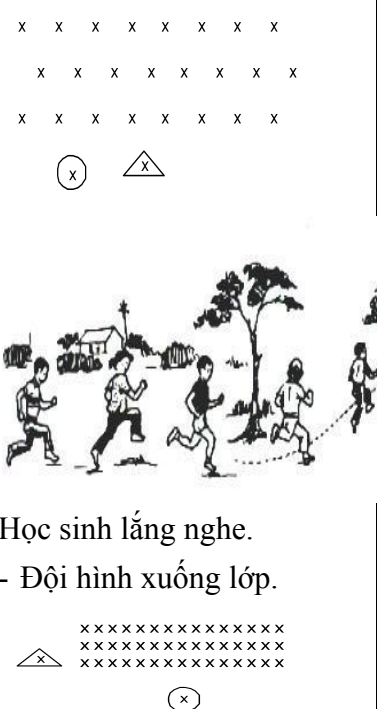
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích 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 luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc	- 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	- 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.
--	---------	--	---	---

 Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luồn cọc VỚI CUỘC SỐNG  -Kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  Xuất phát cao trên đường thẳng Chạy về đích Xuất phát cao trên đường vòng	(SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	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,	 (15m) - 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 đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.			
Trò chơi “đổi chỗ”.	1L/2 HS	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.

				 Hình 1. Trò chơi Đội chỗ
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 tĩnh 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 kỹ thuật động tác). Gv hướng dẫn hs về nhà luyệnHọc	- Học sinh thả lỏng tích cực.  Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

KIỂM TRA HỌC KỲ I

- **Tiết 36;** Kiểm tra kỹ thuật thành tích nhảy xa kiểu ngồi

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật thành tích nhảy 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 tích nhảy 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 khỏe, 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, giúp 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

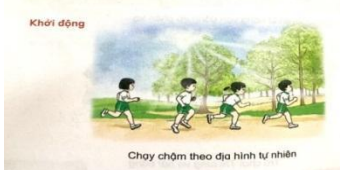
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn 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.

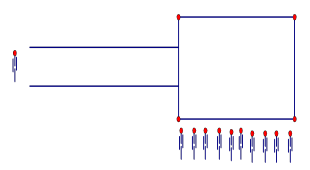
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ:	- Hoạt động của cán

- 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 đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	6' 1V 2LX8 N 2LX8 N 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 xuất phát	- 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	sự:Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (x) - Cán sự cho cả lớp khởi động chung. Khởi động  Chạy chậm theo địa hình tự nhiên - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) - 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: Luyện tập (29 phút)

*** Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy xa kiểu ngồi	1L/1HS	Học sinh thực hiện 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 ngồi có 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/2 HS	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 (5 phút)				
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 tĩnh 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. x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. x (x)

*** 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)

