Ngày soạn :

Ngày dạy :

**TIẾT: 34**

**BÀI 2: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT, TĂNG TỐC SAU XUẤT PHÁT VÀ PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**: - Thực hiện một số bài tập bổ trợ trong xuất phát,tăng tốc sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

**2. Năng lực**: - Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền. Thực hiện cơ bản đúng, phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

-  Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện tốt cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình; các bài tập bổ trợ.

**3. Phẩm chất**

- Tham gia có trách nhiệm, tích cực, tự giác trong tập luyện và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên :** Còi, đồng hồ bấm giây, nấm úp, cọc...

**2. Học sinh :** Sân bãi, giầy tập, trang phục gọn gàng.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **HOẠT ĐỘNG** | **NỘI DUNG GIẢNG DẠY** | **LVĐ** | | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **TG** | **SL** |
| **1** | **Mở đầu** | ***1. Nhận lớp:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sĩ số trang phục, sức khỏe của học sinh  - Phổ biến nội dung yêu cầu của bài học.  ***2. Khởi động:***  - Khởi động chung:  + Chạy chậm  + Bài tập tay không.  + Khởi động các khớp.  + Bài tập căng cơ  - Khởi động chuyên môn:  + Chạy bước nhỏ.  + Chạy nâng cao đùi.  + Chạy gót chạm mông  + Chạy tăng tốc 30-40m  ***3. Kiểm tra bài cũ:*** HS trả lời câu hỏi : chạy cự li trung bình gồm mấy giai đoạn ? kể tên? | 10’ | 2 -3l  15-20m  30-40m | - Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình hàng ngang  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉  (GV)  ĐH khởi động dãn cách 1 sải tay  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  (GV) 🛉  - Giáo viên hướng dẫn, lớp trưởng cho lớp khởi động  - GV gọi 1 HS trả lời. GV nhận xét đánh giá HS. |
| **2** | **Kiến thức mới** | 1. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Bài tập phản xạ xuất phát và tăng tốc độ xuất phát  - Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ  2. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình |  | 4-5l | - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. |
| **3** | **Luyện tập** | 1. Luyện tập bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Xuất phát với các tín hiệu âm thanh khác nhau  - Chạy xuất phát cao 60-80m  2. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình  - chạy tăng tốc 30-60m thực hiện kĩ thuật đánh đích  - Chạy tăng tốc từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80-120m  -Chạy cự li 300-500m tốc độ trung bình  3. Bài tập phát triển sức bền : nhảy dây đơn 1 phút  4. Củng cố: HS lên thực hiện  kĩ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát  - Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp | 18’  3’  3’  8’  2’  2’ | 4-5l  2-3lần  2lần  2lần  1 lần  2 lần  2 lần  2-3lần | - Tập luyện cá nhân:  - Tập luyện theo cặp:  - Tập luyện theo nhóm:  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  - HS quan sát và chỉnh sửa cho nhau.  - 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 phổ biến cách chơi, luật chơi.    - Tổ chức HS chơi trò chơi. |
| **4** | **Vận dụng** | -Vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình vào thực tiễn | 2’ |  | **-**HS tiếp nhận nhiệm vụ, rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao: bóng đá; đá cầu, cầulông… |
| **5** | **Hồi tĩnh** | 1. Thả lỏng: -Thực hiện động tác, rũ nhẹ tay, chân  2. Xuống lớp:- Giáo viên: Nhận xét đánh giá kết quả buổi học.  3. BTVN: Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân | 5’ | 2lx8n | - Cho giáo viên hướng dẫn cho HS thả lỏng.  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉  (GV)  - GV nhận xét giờ học. Giao bài tập về nhà. |