**Ngày soạn : //23**

**Ngày dạy: / /23**

**Tiết 27 - BÀI 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

***(Tiết thứ 1của bài)***

**I-Mục tiêu bài học:**

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình

- Trò chơi phát triển sức bền

**1. Kiến thức:**

- Nhận biết được mục đích , nội dung , yêu cầu các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, biết cách tập luyện

**2. Năng lực**

**-**Thực hiện đượccác bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, hiểu được các điều luật và biết cách vận dụng.

- Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Địa điểm: Sân tập trường THCS Nhân Hòa**

**2. Phương tiện:**

***a. Đối với giáo viên***

- Giáo án biên soạn theo định hướng phát triển năng lực.

- 01 còi, 01 đồng hồ bấm giây

***b. Đối với học sinh***

- SGK. Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp - Tổ chức** | |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hs** |
| . |  |  |  |
| **1. HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**  ***1. Nhận lớp***  ***2. Khởi động***  - Khởi động chung:  + Chạy chậm theo vòng tròn  + Xoay các khớp.  Xoay khớp cổ, khớp cổ tay cổ chân, khớp vai, khớp hông, khớp đầu gối  + Ép dọc, ép ngang  + Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm hông  - Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m  - Trò chơi : Chạy luồn cọc  SGK ( 38) | **8-10’**  2x8n | - Phổ biến nhiệm vụ giờ học  - Tiếp nhận tình hình sức khỏe của học sinh  - Cho hs khởi động đồng loạt phần khởi động chung  *- GV giới thiệu nội dung bài học.*  - Sử dụng các phương tiện trực quan về các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  .+ Đặt câu hỏi:  -Trong thi đấu chạy cự li trung bình, VĐV được quyền xuất phát thấp với bàn đạp hay không ? | - Cá nhân kiểm tra và sửa trang phục  - Báo cáo tình hình sức khỏe của mình khi GV hỏi  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Lớp thực hiện theo sự hướng dẫn và điều khiển của cán sự lớp và giáo viên  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  *- HS thực hiện nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:*  **Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện các động tác đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang động |
|  |  |  |  |
| **2. HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**  **1. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  ND ( SGK 39)  **2.Một số điều luậttrong thi đấu chạy cự li trung bình**  ND ( SGK 39) | **8 -10’**    1L | *- GV sử dụng tranh ảnh , động tác mẫu, yêu cầu cách thức thực hiện, chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập.*  .  - GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:  *- GV yêu cầu HS tập tại chỗ, tập theo nhóm, tập cả lớp* | - Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu , cách thực hiện các bài tập.  **-** Thực hiện các bài tập theo ghi nhớ  **- Sản phẩm học tập:** HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm |
|  |  |  |  |
| **3. HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**  **1. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  + Xuất phát cao trên đường thẳng , đường vòng. Cự ly 45 – 60m  + Xuất phát cao trên đường thẳng , đường vòng phối hợp tăng tốc độ Cự ly 80 – 100m  + Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và đường thẳng vào đường vòng 120 – 150m  2. Trò chơi : Chuyền bóng và nhảy dây tiếp sức  ND (SGK 41) | **10-12 phút**  **2-3L** | -Tổ chức tập luyện đối với từng nội dung( Cá nhân , nhóm, cả lớp)  -Quan sát ,đánh giá ,chỉ dẫn hoạt động tập luyện của HS  -Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập chạy trên đường thẳng , đường vòng  - Gọi 1-2 cặp thi theo nhóm  - Đánh giá, nhận xét, sửa sai  **-** Nêu tên trò chơi, cách chơi, cho hs | Chay tiep sucChay tiep suc- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập  - Dưới lớp quan sát đánh giá  **-** Vận dụng kỹ thuật vừa học vào trò chơi  - Thi đấu giữa các tổ  **- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác |
|  |  |  |  |
| **4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**  + Chạy tùy sức trong 5 phút 800m (nữ )  900m ( nam) | **6 - 8 Phút**  3L | - GV thay đổi yêu cầu và hình thực thực hiện bài tập  - Tại sao trong chạy bền người tập cần phải nỗ lực cao về ý trí | Vận dụng kỹ thuật vừa học vào tập luyện  **- Sản phẩm học tập:** Phần luyện tập, thực hành của HS, biết cách chơi, tạo được tâm thế vui vẻ. |
|  |  |  |  |
| **5. HOẠT ĐỘNG 5: HỒI TĨNH**  **Hồi tĩnh thả lỏng**  ***-*** Tại chỗ thả lỏng cơ thể: Chân, tay, toàn thân  - Nhận xét đánh giá giờ học  - Giao bài tập về nhà Luyện tập chạy 800m (nữ ) 1000m ( nam)  - Xuống lớp | **4-5 Phút**  2Lx8n | - Cho hs tại chỗ thả lỏng  - Nhận xét đánh giá, tuyên dương khen thưởng, động viên học sinh  - “Giải tán” | - Cán sự lớp điều hành lớp thả lỏng  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Hô “khỏe”  **- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện các động tác hồi tĩnh |