**PHÒNG GDĐT TP BẮC NINH**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY GDTC 8- NĂM HỌC 2023-2024**

Ngày dạy:

**TIẾT 1**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**Bài 1: XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết được nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.

- Biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự ly ngắn

- Mô tả được các giai đoạn chạy cự ly ngắn

- Biết cách đóng bàn đạp và thực hiện được KT xuất phát thấp và các bài tập bổ trợ.

- Biết chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Năng lực:**

**2.1 Năng lực chung:** -Tự chủ tự học, có ý thức lắng nghe và phản hồi tích cực, tự quản lý, trao đổi nhóm

**2.2 Năng lực đặc thù:** Học sinh biết được cách đóng bàn đạp và thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và biết cách chơi trò chơi .

- Biết được nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT

**3. Phẩm chất:**

**-**Trung thực,tự giác và có tính kỷ luật trong học tập, có trách nhiệm với bản thân, với môi trường sống, tích cực luyện tập hoàn thành nội dung bài học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Phương tiện:**

**a. Chuẩn bị của giáo viên**

- Giáo án, còi, cờ trang phục, giầy thể thao.

- Tranh kĩ thuật xuất phát thấp.

**b. Chuẩn bị của học sinh**

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

- Trang phục, giầy thể thao, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐL** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động mở đầu:****a. Nhận lớp:** **b. Khởi động:** - Khởi động chung:+ Chạy nhẹ nhàng tại chỗ+ Xoay các khớp: Xoay khớp cổ, khớp cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu, khớp vai, khớp đầu gối+ Ép dọc, ép ngang - Khởi động chuyên môn:+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. | **8-10P**1-2p6-8p30s2l x 8n2l x 8n1-2 lần2l x 8n | - Nhận lớp, ổn định tổ chức- Kiểm tra sĩ số, sức khỏe sân bãi dụng cụ- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập:+ Giới thiệu khái quát về chủ đề chạy cự ly ngắn- GV tổ chức hướng dẫn HS khởi động.\* Sản phẩm đạt được: Yêu cầu HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động cao hơn. | - Đội hình tập trung lớp.- Đội hình thực hiện khởi độngF:\desktop\Untitled.jpgLàm theo sự hướng dẫn của GV- HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động cao hơn. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:** **\*** GV nhấn mạnh nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTTđể HS hiểu được.\* Mô tả được các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Giai đoạn xuất phát, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, giai đoạn về đích)**\* Cách bố trí bàn đạp:**Có ba kiểu bố trí bàn đạp xuất phát: kiểu “phổ thông”, kiểu “gần” và kiểu “xa”. Trong đó, kiểu “phổ thông” là kiểu phù hợp với HS cấp THCS.* - Kiểu “phổ thông": Mặt tựa bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1-1,5 bàn chân; mặt tựa bàn đạp sau cách mặt tựa bàn đạp trước 1,5 bàn chân hoặc một cẳng chân, khoảng cách theo chiều ngang giữa hai bàn đạp khoảng 10- 20 cm. Mặt tựa của bàn đạp trước ngả ra sau khoảng 45°- 50°, bàn đạp sau khoảng 60° - 80°.

Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu “phổ thông”**\* Kĩ thuật xuất phát thấp:**Xuất phát thấp với bàn đạp được sử dụng trong chạy cự li ngắn, kĩ thuật này giúp người tập sớm đạt tốc độ cao nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.* -Hiệu lệnh “Vào chỗ- Sắn sàng- Chạy”:
* Khi có hiệu lệnh xuất phát (tiếng hô, tiếng còi,...): Hai chân đồng thời đạp mạnh lên bàn đạp, chân sau đưa nhanh ra trước để thực hiện bước chạy đầu tiên. Hai tay rời mặt đường chạy đồng thời đánh ra trước, về sau ngược với hướng chuyển động của chân cùng bên.
* Kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp
 | **8-10p**1-2 p3-4p3-4 p | - GV phổ biến cho HS nắm được các giai đoạn chạy cự ly ngắn - GV sử dụng hình ảnh trực quan, phân tích cho HS hiểu được cách bố trí bàn đạp.- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thức thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp- Chỉ dẫn HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp tại chỗ theo hiệu lệnh từ chậm đến nhanh- Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của mình, của bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp - GV chỉ dẫn một số sai sót đơn giản thường gặp trong luyện tập- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV cho HS đồng loạt thực hiện động tác.- GV quan sát đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. \* Sản phẩm đạt được: Yêu cầu HS nắm được cách bố trí bàn đạp xuất phát, bước đầu hình thành được kĩ thuật xuất phát thấp, nắm đucợ chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT. | - HS lắng nghe- HS lắng nghe, tư duy trong tưởng tượng và ghi nhớ cách bố trí bàn đạp- [Nhận biết và ghi nhớ yêu cầu, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp thông qua hình](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV.F:\desktop\Untitled.jpg- [Thực hiện mô phỏng hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)- Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV.F:\desktop\Untitled.jpg- HS thực hiện mô phỏng đúng động xuất phát thấp.\* HS nắm được cách bố trí bàn đạp xuất phát, bước đầu hình thành được kĩ thuật xuất phát thấp, nắm đucợ chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT. |
| **3. Hoạt động luyện tập kỹ năng:** **Tập luyện cách đóng bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp:****\* Luyện tập cá nhân** - Thực hành cách bố trí bàn đạp.- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ", “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3- 5m.**\* Luyện tập nhóm** - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:+ Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5 m+ Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và chạy ra trước 3- 5m**b. Trò chơi phát triển** **sức nhanh**: “Đổi vị trí”. (SGK) | **10-12p**2-3p1-2 lần2-3 lần2-3 lần4-5p2-3 lần2-3 lần3-4p | - GV hướng dẫn HS luyện tập các động tác GV quan sát sửa sai.- Hướng dẫn HS cách chơi, phổ biến luật chơi và điều khiển HS chơi*-* Nhận xét, đánh giá \* Sản phẩm đạt được: Yêu cầu Hs biết cách chỉnh bàn đạp, thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp, nắm được luật chơi và chơi tích cực. | - HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện theo yêu cầu của GV- Cá nhân tự hô khẩu lệnh.+ Luân phiên chi huy nhóm luyện tập:+ Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.- HS chú ý tiếp thu và chơi tích cực, đúng luật.- Hs biết cách chỉnh bàn đạp, thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp, nắm được luật chơi và chơi tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:** + Có những sai sót nào thường gặp khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp? (Không tập trung nghe hoặc quan sát hiệu lệnh xuất phát; thẳng người ngay sau khi xuất phát; nhảy ra trước hoặc nhảy lên cao khi xuất phát).+ Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào những yếu tố nào? (Phụ thuộc vào tốc độ phàn ứng của cơ thể đối với tín hiệu xuất phát tốc độ và sức mạnh đạp sau, góc độ và tốc độ ngả thân ra trước khi xuất phát..) | **6-8p** | *-* Yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:+ Có những sai sót nào thường gặp khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp?+ Tốc độ xuất phát phụ thuộc vào những yếu tố nào?- GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức*.*\* Sản phẩm đạt được: GV yêu cầu Hs biết được những sai sót khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp. | **-** HS tiếp nhận nhiệm vụ, lắng nghe, đưa ra câu trả lời.- HS trả lời. - Hs biết được những sai sót khi thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp. |
| **5. Hoạt động kết thúc:** a) Hoạt động hồi phục sau tập luyệnb) Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà | **4-5p**2-3p1-2p | - Cho HS thực hiện các động tác có tác dụng thả lỏng cơ thể (có thể vận động nhẹ nhàng, vui tươi).Nhận xét về thái độ, kết quả học tập và vận dụng của HS.- Giao nhiệm vụ và yêu cầu tự luyện tập\* Sản phẩm đạt được: Yêu cầu HS 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. | - Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể, hồi tĩnh- Nhận nhiệm vụ về nhà- HS 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. |