

TUẦN: 1

TIẾT (PPCT): 1

**CHỦ ĐỀ: MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Giúp Hs hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện, để các em tập luyện phát triển sức bền

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Giúp Hs hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện, để các em tập luyện phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

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

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

- Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

**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 hoạt động:**

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<p><b>1. Hoạt động mở đầu.</b></p> <p>1.Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra sĩ số.</li> <li>- Làm quen với lớp, giới thiệu giáo viên và học sinh.</li> </ul> <p>2. Phổ biến nhiệm vụ tiết học.</p>		7 p	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên yêu cầu lớp trưởng báo cáo sĩ số của lớp và đội ngũ cán bộ lớp. Giáo viên căn cứ vào đó để bầu cán sự bộ môn.</li> </ul>

<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p> <p>1. Một số hiểu biết cần thiết:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sức bền là khả năng cơ thể chống lại sự mệt mỏi khi học tập, lao động và tập luyện TĐTT</li> <li>- Sức bền bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sức bền chung: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong một thời gian dài</li> <li>+ Sức bền chuyên môn: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên môn sâu một hoạt động, hay bài tập thể thao trong một thời gian dài</li> </ul> </li> </ul> <p>2. Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người</li> <li>- Tập từ nhẹ đến nặng</li> <li>- Tập thường xuyên hàng ngày, kiên trì không nóng vội</li> <li>- Trong một giờ học sức bền được tập sau các nội dung khác</li> <li>- Tập chạy xong không dừng lại đột ngột, mà cần thực hiện một số động tác hồi tĩnh</li> </ul>		35p	<p>H? Sức bền là gì?</p> <p>H: <i>Em đã tự tập chạy bền bao giờ chưa?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu khái niệm các loại sức bền</li> <li>- Gọi HS lấy các ví dụ về sức bền chung và sức bền chuyên môn</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gv nêu hình thức và phương pháp tập luyện sức bền</li> <li>-HS lắng nghe và ghi chép</li> </ul>
<b>3. Hoạt động luyện tập</b>			
<p><b>4. Hoạt động vận dụng.</b></p> <p>Bài tập về nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học bài để áp dụng tự tập sức bền hằng ngày</li> </ul> <p>Ôn tập ĐHĐN đã học ở lớp 6,7,8</p>		3p	

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.....

.....

.....

**CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN.**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- + Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến 10 bài thể dục của nữ và nam
- + Biết cách thực hiện các trò chơi phát triển sức nhanh, xuất phát mặt, vai, lưng hướng chạy

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** + Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến 10 bài thể dục của nữ và nam

+ Biết cách thực hiện các trò chơi phát triển sức nhanh, xuất phát mặt, vai, lưng hướng chạy - **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.

- Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

**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.**

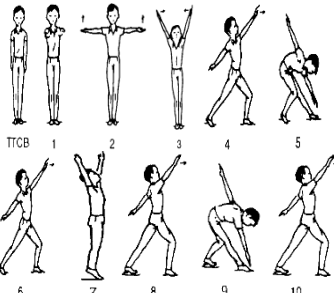
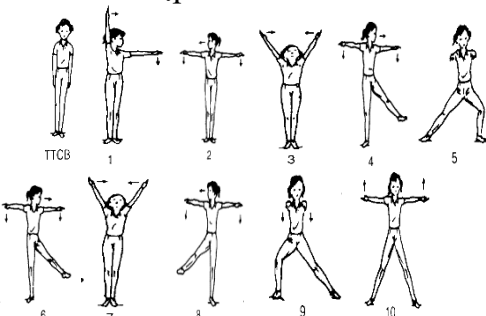
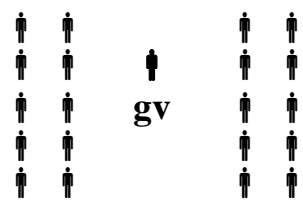
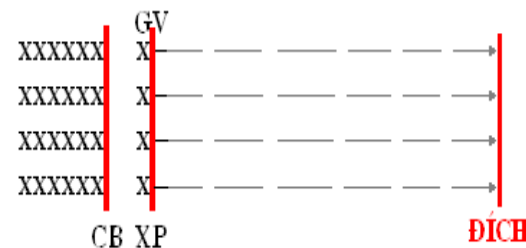
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

**III. Tiến trình hoạt động:**

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<b>1. Hoạt động mở đầu.</b> 1.1. Nhận lớp: - Ổn định tổ chức		7 p	- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm

<p>1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài thể dục.</li> <li>- Chạy ngắn.</li> </ul> <p>1.3. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung:</li> <li>+ Xoay các khớp: cổ - tay – chân; khuỷu tay, cánh tay, gối, xoay hông.</li> <li>+ Ép dọc, ép ngang</li> <li>- Khởi động chuyên môn:</li> <li>+ Tại chỗ chạy bước nhỏ -nâng cao đùi – gót chạm mông.</li> <li>+ Chạy đạp sau.</li> <li>+ Tăng tốc</li> </ul>	<p>2lx 8n</p> <p>2lx 8n</p>		<p>tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Đội hình tập trung</p> <p style="text-align: center;">‡ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.</li> <li>- Học sinh: thực hiện theo khẩu lệnh.</li> <li>+ Đội hình 4 hàng ngang, so le</li> </ul> <p style="text-align: center;">‡ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p>
<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p> <p>2.1. <u>Học mới</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài thể dục:</b> Từ nhịp 1 – 10 (Nam, nữ).</li> <li>- <b>Chạy nhanh:</b></li> <li>Ôn:</li> <li>- Xuất phát mặt hướng chạy.</li> <li>- Xuất phát vai hướng chạy.</li> <li>- Xuất phát lưng hướng chạy</li> </ul> <p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u></p> <p>Giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục.</p> <p><u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xuất phát mặt hướng chạy.</li> <li>- Xuất phát vai hướng chạy.</li> <li>- Xuất phát lưng hướng chạy</li> </ul>		<p>5p</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS xem lại tranh ảnh KT, nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác.</li> <li>- GV: Nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác.</li> <li>- HS: quan sát, phát biểu ý kiến.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Đội hình chữ L</p> <p style="text-align: right;">X X X X</p> <p style="text-align: center;">‡ GV</p> <p style="text-align: right;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện</li> <li>- Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm.</li> <li>* Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm.</li> <li>* Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu,</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét.</li> <li>- Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện</li> <li>- Đội hình:             <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p><math>N_1</math></p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><math>N_2</math></p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p><math>N_3</math></p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><math>N_4</math></p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> </div> </li> </ul>
<p><b>3. Hoạt động luyện tập.</b>  <b>Ôn:</b>  <b>3.1. Bài thể dục:</b>                  - Học từ nhịp 1-10 bài thể dục                  + Nam từ nhịp 1-10:</p>  <p>+ Nữ từ nhịp 1-10</p>  <p><b>3.2. Chạy nhanh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xuất phát mặt hướng chạy</li> <li>- Xuất phát vai hướng chạy</li> <li>- Xuất phát lưng hướng chạy</li> </ul> <p><b>3.3 Trò chơi: "Lò cò tiếp sức".</b></p>		<p>31p 12p</p> <p>13p</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv phân tích giảng giải kĩ thuật..</li> <li>- GV làm mẫu chậm kết hợp với giải thích động tác ngắn gọn. →</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs tập ngay trong quá trình tập giáo viên theo dõi sửa sai cho học sinh.</li> <li>Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng</li> </ul> <p>GV hướng dẫn mẫu sau đó HS thực hiện</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-GV quan sát nhắc nhở sửa sai</li> </ul> <p>GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho HS nắm</p>

<p>- GV nêu rõ luật và cách thực hiện trò chơi - HS thực hiện trò chơi với tinh thần đoàn kết nhiệt tình....</p> <p>3.3. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập: Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</p> <p>3.4. Thả lỏng, hồi tỉnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.5. Nhận xét giờ học: - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu)</p>		<p>2p</p> <p>2p</p> <p>2p</p>	<p>- Đội hình tổ chức trò chơi</p> <pre> o o o o →      ♪ o o o o →      ♪ o o o o →      ♪ o o o o →      30m ♪                 GV                  Đội hình chữ L                                 x x                                 x x                 † GV          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                 - Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.                  Đội hình thả lỏng                 † GV                 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 x x x                  Đội hình tập trung                 † GV                 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>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng.</b> Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.</p>		<p>2p</p>	<p>Đội hình tập trung</p> <pre>                 † GV                 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 x x x             </pre>

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.....  
.....