Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 37: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi «nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.  **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **10-12’**  **10-15’**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 38  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Ôn động tác Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy bền** : chạy trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**-Chạy bền** : học sinh thực hiện chạy ở lớp và ở nhà để nâng cao sức khỏe.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  1v sân  2l x 8 nhịp  2lx 8n  2lx 8n  2l x8n  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KT MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Ôn:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **-** Đứng mặt hướng chạy- xuất phát  - Đứng vai hướng chạy- xuất phát  - Đứng lưng hướng chạy- xuất phát  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.   * Củng cố: Gọi 2-3 hs lên thực hiện lại động tác   **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT 39: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Học: Đà một bước đá lăng

**- Chạy nhanh** : Ôn động tác Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « Chạy tiếp sức chuyển vật”

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 40: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn tập và chơi trò chơi, Hộc đà một bước giậm nhảy đá lăng

**- Chạy nhanh** : Ôn 1 số động tác bổ trợ hoặc chơi trò chơi. Học chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông.

-Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

- Chạy bền: tập luyện hằng ngày để nâng cao sức khỏe.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT 41: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn 1 số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân. Học Bật xa, trò chơi “ Bật xa tiếp sức”

**- Chạy nhanh** : Ôn tập động tác bổ trợ, trò chơi « nhảy ô tiếp sức ». Học chạy nâng cao đùi

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ và biết cách thực hiện nội dung bật xa.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát và thực hiện tương đối kỹ thuật chạy nâng cao đùi.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 42: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn 1 số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh của chân.

**- Chạy nhanh** : Ôn tập và chơi trò chơi, Học: đứng tại chỗ đánh tay, chạy nhanh 20-30m.

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện 1 số động tác bổ trợ, biết thực hiện cách đánh tay tại chỗ và thực hiện chạy nhanh tốt.

- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 43  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn 1 số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh của chân, trò chơi. Học đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát hoặc đệm.

**- Chạy nhanh** : Ôn tập và chơi trò chơi. Học xuất phát cao- chạy nhanh 20- 30m

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT 45: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn 1 số động tác bổ trợ, Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát/( đệm)

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 30-40m, trò chơi “chạy tiếp sức”

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ và thực hiện đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, biết thực hiện tốt kỹ thuật xuất phát cao- chạy nhanh

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 46: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH –CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :**Ôn bật xa tiếp sức. Học: chạy đà tự do- nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt kỹ thuật bật xa tiếp sức và biết đo đà, nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện 1 số trò chơi và rèn luyện sức nhanh.

-Chạy bền: luyện tập ở trường và ở nhà để nâng cao sức khỏe.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 47  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn bật xa tiếp sức, Chạy đà tự do nhảy xa.

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 30-40m và chơi trò chơi

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ, bật xa tiếp sức và biết cách chạy đà nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao- chạy nhanh

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 48: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH – CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn bật xa tiếp sức, Chạy đà tự do nhảy xa.

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 30-40m và chơi trò chơi

- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ, bật xa tiếp sức và biết cách chạy đà nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao- chạy nhanh

- Chạy bền: tự tập luyện ở trường và ở nhà để nâng cao sức khỏe

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 49: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn bật xa tiếp sức, Chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi “ bật xa tiếp sức”

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 40- 60m và chơi trò chơi

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ, bật xa tiếp sức và biết cách chạy đà nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao- chạy nhanh.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 50: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH –CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn bật xa tiếp sức, Chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi “ bật xa tiếp sức”

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 40- 60m và chơi trò chơi

- Chạy bền: trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ, bật xa tiếp sức và biết cách chạy đà nhảy xa

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao- chạy nhanh.

- Chạy bền: tự tập luyện và nâng cao sức khỏe

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 51: BẬT NHẢY - CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn động tác đà 1 bước đá lăng, trò chơi (gv chọn)

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt động tác 1 bước đá lăng

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện xuất phát cao- chạy nhanh 60m

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 52: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Ôn động tác đà 1 bước đá lăng, trò chơi (gv chọn)

**- Chạy nhanh** : Xuất phát cao- chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh

-Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt động tác 1 bước đá lăng

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện xuất phát cao- chạy nhanh 60m

- Chạy bền: tập luyện hằng ngày nâng cao sức khỏe

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 53: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 54: BẬT NHẢY- CHẠY NHANH –CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng :

**TIẾT 55  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Ngày soạn:

Ngày giảng : **TIẾT  : BẬT NHẢY- CHẠY NHANH**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

**- Bật nhảy :** Học một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**- Chạy nhanh** : Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát, trò chơi « nhảy ô tiếp sức »

**2. Kỹ năng:**

**- Bật nhảy :** Học sinh thực hiện tương đối tốt một số động tác bổ trợ : Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang.

**- Chạy nhanh** : Học sinh biết cách thực hiện Đứng « mặt, vai, lưng » hướng chạy- xuất phát.

**3. Thái độ học tập:** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**: hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân,

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:** Sân trường THCS Long Biên

**2. Đồ dùng dạy học.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, vật chuẩn

***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

**3. Phương pháp dạy học:** trực quan

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **ĐLVĐ** | **Hoạt động của học sinh** | **HT và PT năng lực hs** |
| **A. KHỞI ĐỘNG:**  **1. Nhận lớp:**  **-** Ổn định tổ chức lớp  **-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS  **-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học  ***- Kiểm tra bài cũ***  **2. Khởi động:**  ***- Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ một vòng sân trường  - xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.  ***- Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông  \* Có thể kết hợp chạy tốc độ 10m | **6 – 8 phút**  2l x 8 nhịp  1-3 lần | **Đh** nhận lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0  🛆 (GV)  Cán sự điều khiển lớp khởi động | **-**Năng lực giải quyết vấn đề |
| **B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**  **1. Bật nhảy**  **Học:** động tác bổ trợ   * Đá lăng trước * Đá lăng trước –sau * Đá lăng sang ngang   Trò chơi “ Nhảy ô tiếp sức”   * Gọi hs lên thực hiện   **2. Chạy nhanh**  **Yêu cầu:** Hô đúng khẩu lệnh.  -trò chơi “ Chạy tiếp sức”  Phổ biến luật chơi, cách chơi.  **2. Chạy bền:**  + Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 400m Nữ và 500m Nam.  ☞ ***Củng cố***  **-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.    **C. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC:**  1. Hồi tỉnh: Cúi người thả lỏng, hít thở sâu, một số động tác: vươn thở, tay , chân, điều hòa…  - Thả lỏng các cơ chân, tay  2.Nhận xét bài học: Ý thức tham gia học tập( tuyên dương hs tập luyện tích cực, phê bình hs tập luyện chưa tích cực)  3.Giao bài tập về nhà  4.Xuống lớp. | **28 - 30**  **phút**  **5 - 7**  **phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện.  -Chia làm 4 đội chơi  - gv làm trọng tài  - Gv hướng dẫn và quy định đường chạy.  - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung  Đhxuống lớp  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  🛆Gv  - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ | - năng lực quan sát  -Năng lực tập luyện  -năng lực vận động |

***Nhận xét rút kinh nghiệm giờ dạy***

 :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………