PHÒNG GD- ĐT ĐẠI LỘC GIÁO ÁN SỐ 07

TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn: 16/10/2022***  ***Ngày dạy : 17-21/10/2022***  ***Tuần 07 : Tiết 13-14***  ***Khối lớp dạy 8*** | BÀI DẠY+ CHẠY NGẮN+ BÀI TD+ CHẠY BỀN |

I/ MỤC TIÊU : Học sinh cần đạt được

1. Kiến thức:

\* Bài TD:

-Ôn nhịp 1-17; Học nhịp 18-25 của bài Thể dục phát triển chung

-Biết cách thực hiện các động tác 1- 25

\* Chạy ngắn:

Biết cách thực hiện: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Xp thấp- chạy lao- Chạy giữa quãng- Chạy về đích và đánh đích (60m)

\*Chạy bền: Biết tên và cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kĩ năng:

\* Bài TD: -Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1-17, thực hiện được các động tác từ nhịp 18-25

Thực hiện cơ bản đúng các động tác 18-25

\* Chạy ngắn:Thực hiện cơ bản đúng: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Xp thấp- chạy lao- Chạy giữa quãng -Chạy về đích và đánh đích (60m).

\*Chạy bền: Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên,

3.Phẩm chất: Nhân ái, trách nhiệm

4.Năng lực:Năng lực tự chủ và tự học

Năng lực giao tiếp và hợp tác

**II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

**III/ THỜI GIAN**: 90phút

**IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A. MỞ ĐẦU :**  + Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục đích giờ học.  + Khởi động chung: Xoay các khớp  + Khởi động chuyên môn :  - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi  - Chạy gót chạm mông - Chạy đạp sau  - Ép dọc ép ngang  **B. CƠ BẢN:**  ***1. Bài võ cổ truyền:***  ***36 động tác của bài Võ cổ truyền***  ***2. Bài TD:***  a) Ôn động tác từ 1 -> 17  b) Học từ động tác 18-25  GV thị phạm,phân tích KT động tác, HS theo dõi,thực hiẹn  GV quan sát, sửa sai.  c) Ôn từ nhịp 1-25  ***3. Chạy nhanh:***  - Bổ trợ: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau  - Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”  - Ôn: XP thấp- chạy lao- chạy giữa quãng  - Học: Chạy về đích và đánh đích  - LT hoàn chỉnh: XP thấp- chạy lao- chạy giữa quãng- chạy về đích và đánh đích (60m)  8  ***4. Chạy bền:*** : Luyện tập chạy bền .Yêu cầu trong quá trình chạy phải phân bổ sức sao cho hợp lý  **C. KẾT THÚC:**  + 2 lần hít vào, 2 lần thở ra.  + Giáo viên nhận xét;Đánh  + Dặn dò ôn các động tác đã ôn tại nhà  **. Chú ý an toàn khi tham gia giao thông**  **. Không tắm ao, hồ, sông, suối** | **15phút**  2Lx8N  30//x2L  //  //  2Lx8N  **65phút**  ***10phút***  ***20phút***  ***25phút***  ***10phút***  **10 phút**  2Lx8N | Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  GV  Đội hình Võ cổ truyền  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  GV  Đội hình ôn bài thể dục  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  GV  Đội hình học chạy nhanh  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  GV  GV chia lớp ra làm 4 tốp ( 2 nam, 2 nữ) cho chạy quanh sân bóng theo nhóm sức khoẻ và yêu cầu thả lỏng khi về đích  Đội hình chạy bền      Đội hình thả lỏng giống như đội hình khởi động  Đội hình xuống lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  GV |