

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.
- Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác Xuất phát cao.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác xuất phát cao.

**3. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

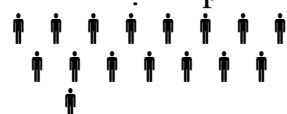



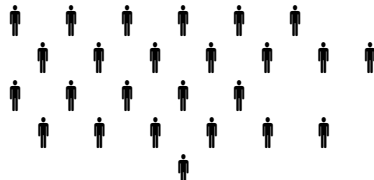
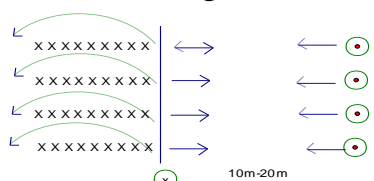
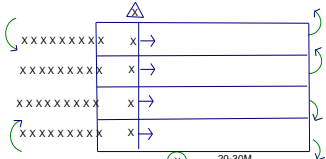
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

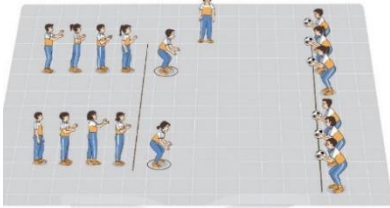
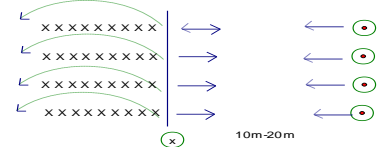
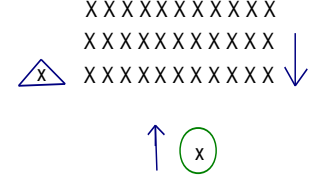
**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>1. Hoạt động mở đầu</b>  <b>+ Nhận lớp</b>                      - HS tập hợp báo cáo.                      - GV nhận lớp  <b>+ Khởi động</b>                      - Chạy khởi động 2 vòng sân                      - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	5'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  
<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b>                      - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.                       - Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn</p>  	20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.  
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b>                       Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở                       Trò chơi phát triển</p>	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm   - Đội hình tập luyện

<p>sức nhanh (Bắt bóng nhanh)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</li> </ul>	 <p>Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.</li> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</li> <li>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</li> <li>Đội hình tập luyện theo nhóm</li> </ul>  <p>10m-20m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> <li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời.</li> <li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</li> <li>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li> <li>- HS đáp khỏe</li> </ul>

**CHỦ ĐỀ 1:**  
**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**  
**BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng. - Học mới: Chạy lao sau xuất phát.
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy lao sau xuất phát cao.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy lao sau xuất phát cao.

**3. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

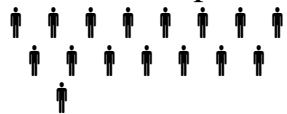


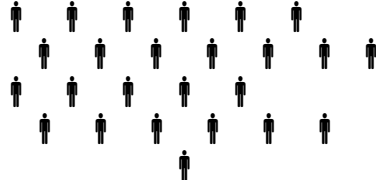
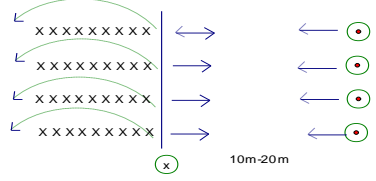
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

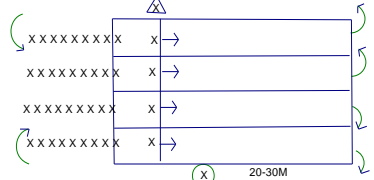
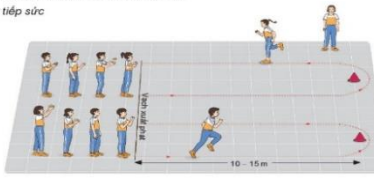
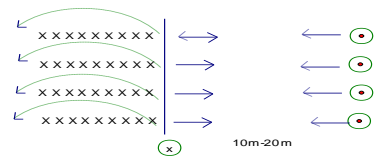
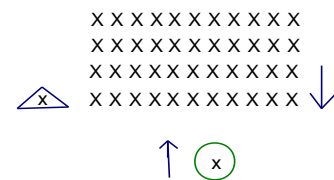
**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tên trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>1. Hoạt động mở đầu</b>  <b>+ Nhận lớp</b>                      - HS tập hợp báo cáo.                      - GV nhận lớp  <b>+ Khởi động</b>                      - Chạy khởi động 2 vòng sân                      - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	5'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  
<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức</b>                      - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng.                       - Học mới: Chạy lao sau xuất phát.</p>  <p>Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p>	20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy lao sau xuất phát.  và cho hs quan sát  GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.  
<p><b>3 Hoạt động tập luyện</b>                       Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở</p>	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá,	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm

<p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy nhanh tiếp sức)</p>		<p>chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sửa sai cho học sinh.</li> <li>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</li> </ul>	 <p>- <b>Đội hình tập luyện</b> Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.</li> <li>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</li> <li>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</li> <li>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</li> </ul> <p><b>Đội hình tập luyện theo nhóm</b></p>  <p>10m-20m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</li> </ul>
<p><b>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phục hồi sau tập luyện</li> <li>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</li> <li>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS</li> <li>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</li> <li>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</li> <li>- HS đáp khỏe</li> </ul>