

## TÊN CHỦ ĐỀ:

## CHẠY CỰ LY NGẮN

### **Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LY NGẮN 60m( TIẾT 1)**

- Ôn: Các bài tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Học mới: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

#### **I. Mục tiêu bài học**

##### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

##### **2. Về năng lực:**

###### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập hỗ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch”.

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

###### **2.2 Năng lực chung.**

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

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

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

##### **3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

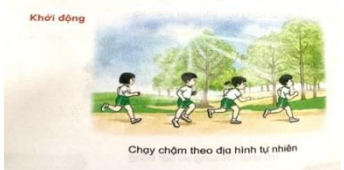
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


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

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

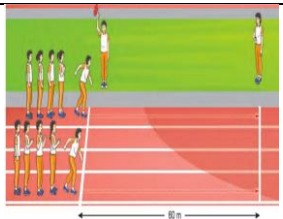
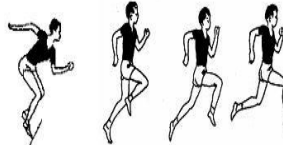
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

#### **III. Tiến trình dạy và học.**

<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm mông</p> <p>+ chạy đạp sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b></p> <p>- <b>GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</b></p> <p>+ <i>Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?</i></p> <p>+ <i>Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao?</i></p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8N</p> <p>2LX8N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p><b>GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh</p> <p>- GV mời 1-2 HS trả lời câu hỏi:</p> <p>- GV mời HS khác quan sát, lắng nghe, nhận xét, bổ sung.</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Đếm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ (x)</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- <b>Đội hình khởi động.</b></p> <p>x x</p> <p>(x) △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>- HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ <i>Phải đứng sau vạch xuất phát, các bộ phận của cơ thể không được chạm vạch xuất phát; không được xuất phát trước hiệu lệnh xuất phát của trọng tài; xuất phát đúng đường chạy</i></p> <p>+ <i>Có khác nhau, vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất</i></p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..				

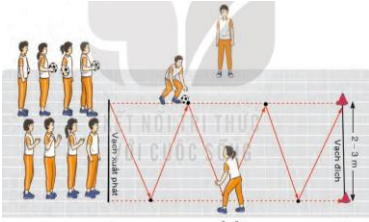
<p>Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p><b>Phối hợp chạy giữa quăng và chạy về đích</b></p> <p>- Kỹ thuật về đích tốt giúp người tập chạm dây đích sớm và giành thứ hạng cao hơn khi có hai hoặc ba đối thủ chạy ngang nhau.</p> <p>+ Đánh đích được thực hiện do tăng tốc độ chuyển động của thân trên từ sau ra trước bước cuối</p> 	<p>1-2L</p>	<p>Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</p> <p>*****                      *****</p> <p>***** (n1)                      ***** (n2)</p> <p>*****                      *****</p> <p>***** (n3)                      ***** (n4)</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh,</p>
--	-------------	---	---	---



 <p>Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng</p> 		<p>để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>	
---	--	--	--

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ.

<p>Thực hiện Trò chơi “phối hợp lăn bóng theo vạch.</p>	<p>1L/ 2H S</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> <li>- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</li> </ul>	<p>HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 1. Trò chơi Phối hợp lăn bóng theo vạch</p>
---	-------------------------	--	--	---

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<b>Mục tiêu:</b> Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà				
<p><b>* Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p><b>* Xuống lớp</b></p>	<p>1L</p>	<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x</p> <p>(x) (x)</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx (x)</p>

**TÊN CHỦ ĐỀ:**

**CHẠY CỰ LY NGẮN**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LY NGẮN ( TIẾT 2)**

- Ôn: Các bài tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

- Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn và - Trò chơi “chạy con thoi 4 x 10m”.

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

**2.2 Năng lực chung.**

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

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

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

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

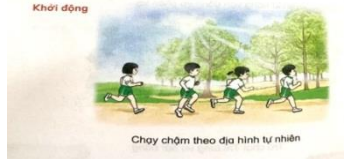
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

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

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

**III. Tiến trình dạy và học.**

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b>                      + Chạy trên địa hình tự nhiên.                      + Xoay các khớp.                      + Ép dọc ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b>                      + chạy bước nhỏ                      + chạy nâng cao đùi                      + chạy gót chạm hông                      + chạy đập sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b>                      + Để đạt tốc độ cao trong chạy cự li ngắn, cần chú ý rèn luyện những yếu tố nào sau đây: Sức mạnh đập sau? Tần số bước chạy? Độ dài bước chạy?</p> <p>+ Tại sao phải thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động?</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8 N</p> <p>2LX8 N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <p>Hs thực hiện tương đối đúng kỹ thuật</p>	<p><b>GV giao nhiệm vụ:</b></p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh</p> <p>- GV gọi HS trả lời câu hỏi:</p> <p>- GV nhận xét</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX                      XXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      XXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      △</p> <p>⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x x                      x x x x x x x x x                      x x x x x x x x x</p> <p>⊗      △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.                      HS trả lời câu hỏi:                      + Một số bài tập: Phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát; phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích; phối hợp các giai đoạn)                      + Cả ba yếu tố đều có ý nghĩa quyết định đối với việc nâng cao tốc độ chạy</p>



+ Để giúp cơ thể giảm bớt mệt mỏi sau luyện tập, nhanh chóng hồi phục và trở về trạng thái bình thường

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)**

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)**

\* **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy ;Lung hướng chạy và phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..

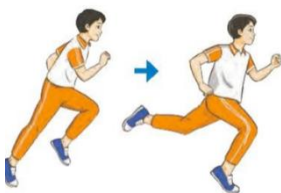
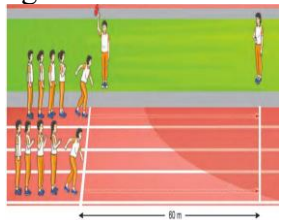
\* Thực hiện tập luyện;  
- Lung hướng chạy.



- Xuất phát vai hướng chạy



- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..



Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng

3-4/1H  
S

3-4/1H  
S

- Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy

Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Tập luyện nước chạy:

+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự

- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác
- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác

- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Tập luyện nước chạy:  
+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  
- Đội hình tập luyện.

