

Tuần: 12  
Tiết :23( PPCT)

Ngày soạn: 19/11/2023

## TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI NGẮN

### Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỤ LI NGẮN

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy.
- 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 khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

###### 2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh 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,

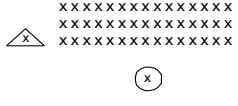
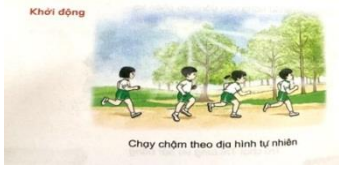
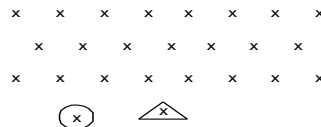
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


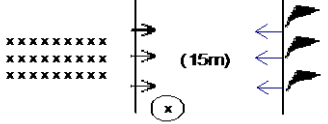
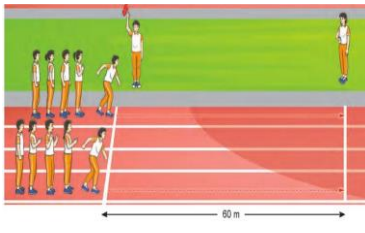
#### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **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.

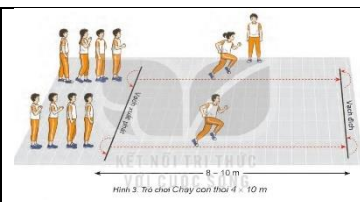
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết cách báo cáo số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		<b>GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo số. - Đội hình nhận lớp.
- Khởi động: <b>* Khởi động chung.</b> + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang.	6' 1V 2LX8N 2LX8N	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh	- Đội hình khởi động:  - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.
<b>* Khởi động chuyên môn.</b> + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - <b>Kiểm tra bài cũ.</b> Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	10m/2l 10m/2l 10m/2l 10m/2l	Hs thực hiện tương đối đúng kỹ thuật	Gv gọi 2-3 hs thực hiện	 - Đội hình khởi động:  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)</b>				
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)</b>				
<b>* Mục tiêu:</b> - 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.	2-3/1HS	- - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy	- 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.	- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. a) Luyện tập cá nhân - Đi hoặc chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích.

 <p>- Xuất phát vai hướng chạy</p> <p>2-3/1HS</p> <p>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..</p> <p>2-3/1HS</p> <p>Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng</p>		<p>Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Tập luyện nước chảy:</p> <p>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- 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.</p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>	<p>- Chạy tăng tốc độ cự li 30 m phối hợp đánh đích.</p> <p>b) Luyện tập nhóm</p> <p>Luân phiên hô khẩu lệnh cho các bạn luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:</p> <p>- Chạy tăng tốc độ 30 m phối hợp đánh đích, xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.</p> <p>- Phối hợp các giai đoạn với tốc độ tăng dần cự li 40 - 60 m. Thực hiện xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.</p> <p>- Chạy 60 m xuất phát cao.</p> <p>Đội hình tập luyện.</p>  
--	--	--	---	---

**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 “chạy con thoi 4 x 10m</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>	<p>- 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.</p>	<p>HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>
--	--------------------	--	---	--



<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>				
<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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân</li> </ul> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</li> </ul> <p><b>* Xuống lớp</b></p>	<p>1L</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thả lỏng tích cực.</li> </ul> <p style="text-align: center;">                 x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x                  x x x x x x x x x                  (x)    △                  - Học sinh lắng nghe.                  - Đội hình xuống lớp.                  △ x                  xxxxxxxxxxxxxxxx                  xxxxxxxxxxxxxxxx                  xxxxxxxxxxxxxxxx                  (x)             </p>

Tuần: 12  
Tiết :24( PPCT)

Ngày soạn: 19/11/2023

## TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN

### Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy.
- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..
- 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 bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy. 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 bổ 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.

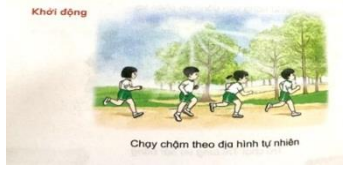
##### 3. Về phẩm chất.


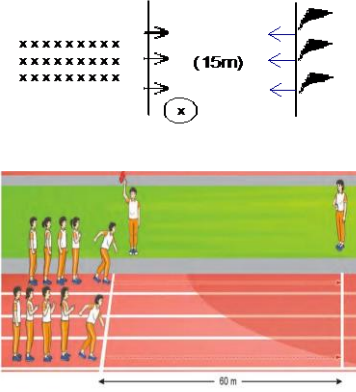
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, 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.

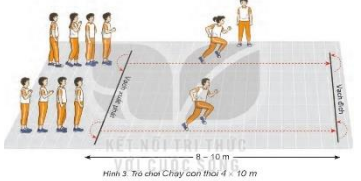
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b> + Chạy 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 mông + chạy đập sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b> Em hãy trình bày và mô phỏng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</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>Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật</p>	<p><b>GV giao nhiệm vụ:</b> - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh</p> <p>Gv gọi 2-3 hs thực hiện</p>	<p>- Hoạt động của cán sự:Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x</p> <p>⊗ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)</b>				
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)</b>				
* <b>Mục tiêu:</b> - 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..				
<p>* Thực hiện tập luyện; - Lung hướng chạy.</p>	<p>3-4/1HS</p>	<p>- Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy</p>	<p>- 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.</p>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. - <b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p>

 <p>- Xuất phát vai hướng chạy</p> <p>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn..</p> <p>Hình 2. Tư thế thân trên khi chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng</p>	<p>3-4/1HS</p>	<p>Thực hiện đúng cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nước chảy:</li> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- 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.</li> <li>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</li> <li>- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</li> </ul>	<p>- Đội hình tập luyện.</p> 
--	----------------	--	--	--

**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> </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>Gv đặt câu hỏi: Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp các giai đoạn của chạy cự li ngắn mà em đã được luyện tập</p>		<p>Hs nắm được nội dung kiến thức các giai đoạn của chạy ngắn</p>	<p>Gv gọi hs trả lời Gv và hs dưới lớp nhận xét</p>	 <p>Hs trả lời:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>
--	--	---	---	---

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

**Mục tiêu:** 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 * <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 * <b>Xuống lớp</b></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 - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <pre> x (x) (x) </pre> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>
--	--	---	--	---