**Tuần 1:Ngày soạn:07/09/2024**

 **Ngày Dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6A | 6B | 6C | 6D |
| 09/09/2024 | 09/09/2024 | 10/09/2024 | 09/09/2024 |

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬTCHẠY CỰ LI NGẮN**

***Tiết 1:***

 ***+ Học mới: Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi.***

 ***+ Học và tìm hiểu: Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dụcthể thao.***

 ***+ Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy tiếp sức”.***

**I. Mục tiêu bài học:**

***1. Mục tiêu:***

Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

***2. Yêu cầu cần đạt:***

***- Kiến thức:*** Nhận biết được các động tác bồ trợ và biết cách luyện tập.

***- Kĩ năng:*** Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu.

***- Thể lực:*** Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động.

***- Thái độ:*** Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng đề rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+Tranh ảnh.

+Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

 - Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao phù hợp.

**III.Phương pháp và hình thức 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 đôi.

**IV.Tiến trình dạy học: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động.

**b. Nội dung:** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

**c. Sản phẩm:**HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập. Hoàn thành các hoạt động khởi động chung, chuyên môn và tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục- Tiếp nhận tình hình của lớp; sĩ số, sức khoẻ,…- Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học ***2. Khởi động chung:*** + Xoay các khớp: Khớp cổ, khớp vai, cánh tay, khuỷu tay, khớp hông, khớp gối, cổ tay - cổ chân. + Ép dây chằng dọc, ngang.**3. Khởi động chuyên môn:** + Chạy bước nhỏ.+ Chạy nâng cao đùi.+ Chạy đạp sau.+ Chạy tăng tốc. - **Trò chơi hỗ trợ khởi động: *“Bật nhảy tiếp sức”.***(Nội dung, chuẩn bị, cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 9) | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS.- Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu của tiết học.- Giới thiệu, trao đổi với HS về nội dung yêu cầu giờ học.- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.- Khởi động cùng HS.-Di chuyển để dễ quan sát- nhắc nhở-sửa sai kĩ thuật động tác.-Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.-Gv hướng dẫn hs chơi trò chơi (cách chơi - luật chơi - tổ chức - thực hiện trò chơi).- Động viên hs tích cực tham gia và thực hiện đúng kỹ thuật. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện.- Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ.🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Đội hình khởi động.- Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv.- Tự giác - tích cực trong luyện tập.- Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

**a. Mục tiêu:**Hs thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn. Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

**b. Nội dung:** Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng hình ảnh, mô phỏng động tác. Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe,quan sát hình ảnh, ghi nhớ và biết cách thực hiện được kĩ thuật động tác

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung kiến thức***: ***a. Các động tác bổ trợ:***+ Chạy bước nhỏ.C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-19-32.jpg+ Chạy nâng cao đùiC:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-33-38-70.jpg(Nội dung, chỉ dẫn kĩ thuật SGK GDTC 6 trang10). ***b. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.***c***. Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.******2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- Gv phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi 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.- 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 giới thiệu các yếu tố ảnh hưởng và các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất (Chủ đề 1- sgk trang 4 - 5 - 6). | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***-HS tự thực hiện thử các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn để có cảm nhận ban đầu về động tác.-HS đồng loạt thực hiện các động tác bồ trợ theo động tác mẫu của GV (thực hiện từng động tác bồ trợ từ tại chỗ đến di chuyền).- Học sinh nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến tập luyện và phát triển thể chất.- Từ kiến thức đã học để điều chỉnh chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

**b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức mới

**c. Sản phẩm:** HS có sự tăng trưởng về thểlực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.Thực hiện được kĩ thuật

**d.Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Nội dung tập luyện:***- Chạy bước nhỏ.-Chạy nâng cao đùi.***2. Các hình thức luyện tập:*** - Luyện tập cá nhân.- Luyện tập cặp đôi.- Luyện tập nhóm.***3. Trò chơi bổ trợ kĩ thuật: “***Chạy tiếp sức***”.***(Chuẩn bị - cách thực hiện: SGK GDTC 6 trang 12). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***-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.- Gv giới thiệu trò chơi.- Gv hướng dẫn học sinh cách chơi - luật chơi.- Tổ chức cho học sinh chơi - Quan sát - theo dõi -đánh giá, nhận xét.- Công bố kết quả. Khen thưởng, khích lệ HS. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹🚹 Đội hình luyện tập- Hs lắng nghe.- Thực hiện bài tập theo hình thức: ***+ Luyện tập cá nhân.******+ Luyện tập nhóm.***Đội hình tập luyện. - Hs chơi trò chơi tíchcực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút**

**a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống.

**b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới

**c.Sản phẩm:** biết vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học để phục vụ hoạt động học tập vàđời sống thực tiễn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Củng cố kiến thức. -Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đã học để rèn luyện sức khỏe trong tiết học và tự luyện tập tại nhà.- Câu hỏi:1. Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhưng yếu tố nào?2. Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào? | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***- Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn: Tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của ĐK thực hiện. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện và vui chơi. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***- [Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/). Thực hành kĩ thuật trong điều kiện mới, tình huống mới. - [Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)- Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà. - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống.

**b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập. c. **Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.-Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***-Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp -Gv nhắc nhở, tuyên dương và động viên hs kịp thời.Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, tự học. - Gv hô khẩu hiệu to - rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình xuống lớp -Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.-Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập.-Hs hô to-rõ ràng, đều nhịp. |