|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn: 27/8/2024Ngày dạy: | Kí duyệt của BGH:Ngày 04 tháng 9 năm 2024 |

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 1/Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**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 Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn; trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

#  2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:**Học sinh nhận biết và thực hiện đượcmột số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: 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 lựcchung.**

 - **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 bàihọc, 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 giáoviên.

 **3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, 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 vậnđộng, luôn có ý thúc 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, gúp 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.

#  *+ Chuấn 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 (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp.- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**(Không kiểm tra) | 1V2LX8N2LX8N10m/2L | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -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 | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.Đội hình nhận lớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7 phút)** |
| * **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn.
 |
| -- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.- Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.* Tập phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn.
 |  | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạyHS biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong cự li ngắn. | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.**GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:**+ Xuất phát chạy cự li ngắn phải tuân thủ những quy định như thế nào?+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau hay không? Vì sao ?- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.- GV mời đại diện 1-2 HS trả lời câu hỏi: *+ Xuất phát chạy cự li ngắn 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.**+ Độ dài các bước chạy trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát có khác nhau vì người tập đang cố gắng tăng dần độ dài và tần số bước chạy để đạt tốc độ cao nhất*.  |
| **3. Hoạt động 3: Luyệnt ập (24 phút)** |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.- Xuất phát vai hướng chạy  | 3 - 4L1. 4L
 | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng 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 và cách sửa sai.- 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- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinhvận dụng chơi trò chơi.Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. vào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- 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. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) |
|  **Hoạt động: Kết thúc**  |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | -Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

**IV: RÚT KINH NGHIỆM**

................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn: 27/8/2024Ngày dạy: | Kí duyệt của BGH:Ngày 04 tháng 9 năm 2024 |

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Tiết 2/Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**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 Lưng hướng chạy, biết được lợi ích của môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**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; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, trò chơi “Chạy tiếp sức”. Áp dụng môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện

- **Năng lực hoạt động TDTT**: 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 lựcchung.**

 - **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 bàihọc, 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 giáoviên.

 **3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, 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 vậnđộng, luôn có ý thúc 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, gúp 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.

#  *+ Chuấn bị của giáoviên:* 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 (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp.- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**(Không kiểm tra) | 1V2LX8N2LX8N10m/2L | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -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 | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.Nhận biết môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.- Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.-Nghiên cứu sgk về môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên. |  | * Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy
* Nhớ và áp dụng được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên
 | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.- GV trình bày, phân tích môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên- GV mời đại diện một số nhóm trình bảy sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV phân tích.- Học sinh trình bày cơ bản nội dung |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (24 phút)** |
| **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.- Xuất phát vai hướng chạy  | 3-4L3-4L | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng 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.- 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 kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuậtđộng tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinhvận dụng chơi trò chơi.Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. vào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) |
|  **Hoạt động: Kết thúc**  |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

**IV: RÚT KINH NGHIỆM**

................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn: 27/8/2024Ngày dạy: | Kí duyệt của BGH:Ngày 04 tháng 9 năm 2024 |

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

 **Tiết 3/Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu bài học**

#  1. Về kiến thức:

 - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, biết được lợi ích của môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**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; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, trò chơi “Chạy tiếp sức”. Áp dụng môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện

- **Năng lực hoạt động TDTT**: 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 lựcchung.**

 - **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 bàihọc, 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 giáoviên.

 **3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, 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 vậnđộng, luôn có ý thúc 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, gúp 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.

#  *+ Chuấn bị của giáoviên:*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 (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp.- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**(Không kiểm tra) | 1V2LX8N2LX8N10m/2L | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** -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 | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.- Đội hình nhậnl ớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.Nhận biết môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.- Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.-Nghiên cứu sgk về môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên. |  | * Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy
* Nhớ và áp dụng được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên
 | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.- GV trình bày, phân tích môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên- GV mời đại diện một số nhóm trình bảy sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV phân tích.- Học sinh trình bày cơ bản nội dung |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (24 phút)** |
|  **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.- Xuất phát vai hướng chạy  | 3-4L3-4L | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng 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.- 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 kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuậtđộng tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinhvận dụng chơi trò chơi.Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. vào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) |
|  **Hoạt động: Kết thúc**  |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

**IV: RÚT KINH NGHIỆM**

.......................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn: 27/8/2024 Ngày dạy: | Kí duyệt của BGH:Ngày 04 tháng 9 năm 2024 |

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

 **Tiết 4/Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu bài học**

#  1. Về kiến thức:

 - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, biết được lợi ích của môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**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; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy, trò chơi “Chạy tiếp sức”. Áp dụng môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện

- **Năng lực hoạt động TDTT**: 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 lựcchung.**

 - **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 bàihọc, 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 giáoviên.

 **3. Về phẩmchất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, 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 vậnđộng, luôn có ý thúc 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, gúp 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.

#  *+ Chuấn bị của giáoviên:*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 (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp.- **Khởi động:*****\* Khởi động chung.******+*** Chạy trên địa hình tự nhiên.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc ép ngang. ***\* Khởi động chuyên môn.***+chạy bước nhỏ+ chạy nâng cao đùi+ chạy gót chạm mông+ chạy đạp sau- **Kiểm tra bài củ.**(Không kiểm tra) | 1V2LX8N2LX8N10m/2L | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***GV giao nhiệm vụ:*** - 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 | - Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp.- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinh nhận biết và mô phỏng được các động tác; Ôn xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.Nhận biết môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.- Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.- Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy.-Nghiên cứu sgk về môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên. |  | * Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy
* Nhớ và áp dụng được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên
 | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác.- GV trình bày, phân tích môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên- GV mời đại diện một số nhóm trình bảy sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. | - Hoạt động nhóm.\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV phân tích.- Học sinh trình bày cơ bản nội dung |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (24 phút)** |
|  **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. |
| \* Thực hiện tập luyện;- Lưng hướng chạy.- Xuất phát vai hướng chạy  | 3-4L3-4L | - Thực hiện được các bài tập, động tác Xuất phát vai hướng chạy và Lưng 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.- 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 kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuậtđộng tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (7 phút)** |
| **Mục tiêu:** Học sinhvận dụng chơi trò chơi.Vận dụng xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy. vào tập luyện ngoài giờ. |
| Thực hiện  Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”. | 1L/2HS | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) |
|  **Hoạt động: Kết thúc**  |
| **Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

 |

**IV: RÚT KINH NGHIỆM**

................................................................................................................................................................................................................................................................................