**Trường THCS Nam Hải. Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

 Ngày soạn: 22/9/2024

**GDTC- Lớp 6**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**BÀI 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ**

**Thời gian thực hiện: Tiết 5**

 **- Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.**

 **- Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn.**

 **- Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng.

- Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.

- Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn.

- Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).

**2. Năng lực**:

**2.1. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập, biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập theo sự hướng dẫn của thầy cô, biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù.**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy nâng cao đùi, biết cách thở trong luyện tập cự li ngắn 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 bổ trợ.

**3. 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.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát các bạn thực hiện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:**SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Nội dung** | **LVĐ** |  **Phương pháp tổ chức giảng dạy** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (5-7p).****a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Nhận lớp:**- GV kiểm tra sĩ số.- GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.**2. Khởi động:** a. Khởi động chung: Bài TD tay không gồm 6 ĐT.- Tập động tác: Tay ngực lườn, vặn mình, bụng, chân, chân, toàn thân.- Tại chỗ xoay các khớp. cổ tay, chân, hông, gối.b. Khởi động chuyên môn- Ép dây chằng: Ngang, dọc.**3. Kiểm tra bài cũ:**Thực hiện kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi. | **5-7p**1p 4p2lx8n1-2p | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.- Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của HS.- GV di chuyển và quan sát, nhắc nhở HS thực hiện.- Cho hs tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.- GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động.- GV gọi 1-2 học sinh lên thực hiện kĩ thuật.- GV nhận xét đánh giá chung. | 23- Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo tình hình cho GV.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GVep deo- HS chú ý quan sát đưa ra nhận xét của cá nhân. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)****a. Mục tiêu:** HS biết được các kĩ thuật chạy giữa quãng.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Ôn tập:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.IMG_20210724_103529IMG_20210724_103645**2. Học mới:** Thở trong luyện tập cự li ngắn.**- Kỹ thuật tại chỗ đánh tay.**- Kĩ thuật đánh tay: Đánh tay về trước, ra sau, dọc theo thân mình và theo nhịp chạy của chân Tay đánh về trước hơi đưa vào trong, khi ra sau hơi đưa ra ngoài. Bàn tay nắm hờ (hoặc mở thẳng). Khi ở vị trí cao nhất, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc nắm tay ngang cằm (H.3).**- Kĩ thuật bước chân:** Chân chống (chân trước) tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Bàn chân chủ động miết đất. Chân đạp sau (chân sau) duỗi nhanh, mạnh đưa cơ thể về trước, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thăng theo hướng chạy (H.4).**- Kĩ thuật thở**: Khi chạy toàn cự li cần thở bình thường, chủ động những không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy.\* Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức). | 2-3l | - 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 và thị phạm kỹ thuật động tác bổ trợ theo trình tự.+ Thị phạm toàn bộ động tác hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về động tác.+ Thị phạm và phân tích tư thế tiếp xúc bản chân, tư thế chân trước, chân sau khi thực hiện động tác.+ Phân tích giai đoạn chuyển đổi hai chân.- GV cho HS thực hành các động tác.- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy giữa quãng theo trình tự.+ Thị phạm và phân tích kĩ thuật đánh tay tại chỗ.+ Thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy tăng tốc trên đường thẳng.- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục.+ Tiếp xúc đất bằng cả bàn chân hoặc gót bàn chân.- GV hướng dẫn các khắc phục các lỗi sai thường mắc.- GV hướng dẫn học sinh chơi, phổ biến luân chơi, cách chơi. khen thưởng, kỷ luật. | GV quan sát sữa sai cho từng hs.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 x🚹Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác- 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 các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.- GV tổ chức tập luyện.+ GV cho HS tập luyện kĩ thuật đánh tay tại chỗ theo hàng ngang.+ GV cho HS tập chạy tăng tốc trên đường thẳng theo hàng ngàng.- HS thực hiện dưới sự chỉ đạo của GV. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)****a. Mục tiêu:**- Giúp HS chỉnh sửa tư thế tiếp xúc bàn chân trong chạy cự li ngắn, phát tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân.- Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngắn. Giúp cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.**b. Nội dung:** - Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, điểm tì tay khi tập luyện, đường chạy có vạch kẻ thắng.- Thực hiện:+ Tại chỗ thực hiện chạy bước nhỏ: HS đứng hai chân song song, hai tay đánh tự nhiên, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ, biết cách thở trong luyện tập cự li ngắn.+ Chạy bước nhỏ theo đường thẳng: HS thực hiện chạy bước nhỏ theo đường thẳng. Thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.+ Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng từ 15-20 m.+ HS chạy nâng cao đùi tại chỗ theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (nhịp vỗ tay) và chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.+ Chạy gót chạm mông.+ Học mới: Thở trong luyện tập cự li ngắn.**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác.**d. Tổ chức thực hiện:**- Tập luyện cá nhân: Từng HS thực hiện tại chỗ chạy bước nhỏ chạy bước nhỏ theo đường thẳng. HS tự thực hiện kĩ thuật động tác, GV quan sát và hướng dẫn chỉnh sửa động tác.- Tập luyện theo cặp: Một bạn thực hiện kĩ thuật, một bạn quan sát và nhận xét. - Tập luyện theo nhóm: Nhóm từ 3 đến 5 HS, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.- GV cho HS tập luyện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông tăng dần tần số.- HS tập luyện cá nhân theo hướng dẫn của GV.  |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Luyện tập** chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.**2. Học mới:** Thở trong luyện tập cự li ngắn.- Kỹ thuật tại chỗ đánh tay.- Kĩ thuật bước chân.- Kĩ thuật thở.**3. Trò chơi** phát triển sức nhanh (chạy tiếp sức).**4. Củng cố:**- Thực hiện kỹ thuật đánh tay. | 13p2-3l | - 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 hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.- GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | - HS lắng nghe- Tập luyện theo cá nhân- Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  xxxxx  xxxxx  xxxxx  x GV - Đội hình tập luyện.C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-25-46-35.jpgHọc sinh chơi trò chơi tích cực vui vẻ. - HS lên thực hiện.- HS khác nhận xét.  |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7p)****a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung chạy cự li ngắn (60m), đồng thời đề xuất các hình thức ứng dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác.**d. Tổ chức thực hiện:**Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học |
| **\* Tổ chức hoạt động:**- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, tại chỗ đánh tay, kỹ thuật bước chân và cách thở trong luyện tập cự li ngắn.**Hồi tĩnh:** Tại chỗ thả lỏng chân tay. **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**- Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.- Hướng dẫn ôn bài ở nhà. **Xuống lớp** | 2-4l | - 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.- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.- Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn,-Vận dụng chạy cự li ngắn vào thực tiễn, rèn luyện sức khỏe, chơi thể thao…- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.- GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinh trong các phần bài học.- GV hướng dẫn HS học ở nhà.- GV hô TD. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.Đội hình tập luyện theo nhóm.- Cán sự hướng dẫn lớp tập luyện.23- Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng cơ toàn thân.- HS hô khỏe. |

**Trường THCS Nam Hải. Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

 Ngày soạn: 22/9/2024

**GDTC- Lớp 6**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

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

**Thời gian thực hiện: Tiết 6**

**Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng**

**- Ôn: Chay bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy giữa quãng**

 **- Học mới: Chạy lao sau xuất phát**

 **- Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy nhanh tiếp sức)**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng.

- Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng.

- Học mới: Chạy lao sau xuất phát.

-Trò chơi phát triển sức nhanh (chạy tiếp sức) hoặc do GV chọn.

**2. Năng lực**:

**2.1. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ và tự học: Biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập, biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập theo sự hướng dẫn của thầy cô, biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù.**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, kĩ thuật tại chỗ đánh tay, kĩ thuật bước chân, biết cách thở, biết chạy lao sau xuất pháttrong luyện tập cự li ngắn 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 bổ trợ.

**3. 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.

**\* HSKT**: Biết tên các động tác bổ trợ và biết thực hiện ở mức độ đơn giản.

 - Biết quan sát các bạn thực hiện.

- Chủ động trong hoạt dộng chơi trò chơi, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên chuẩn bị:**SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh chuẩn bị:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Nội dung** | **LVĐ** |  **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (5-7p).****a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Nhận lớp:**- GV kiểm tra sĩ số.- GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.**2. Khởi động:**a. Khởi động chung: Bài TD tay không gồm 6 ĐT.- Tập động tác: Tay ngực lườn, vặn mình, bụng, chân, chân, toàn thân.- Tại chỗ xoay các khớp. cổ tay, chân, hông, gối.b. Khởi động chuyên môn- Ép dây chằng: Ngang, dọc.**3. Kiểm tra bài cũ:**Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao | 1p 4p2lx8n1-2p | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.- Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của HS.- GV di chuyển và quan sát, nhắc nhở HS thực hiện.- Cho hs tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.- GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động.- GV gọi 1-2 học sinh lên thực hiện kĩ thuật.- GV nhận xét đánh giá chung. | 23- Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo tình hình cho GV.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹GVep deo- HS chú ý quan sát đưa ra nhận xét của cá nhân. |
| **Hoạt động 2:Hình thành kiến thức (8-10p)****a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện được kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.**d. Tổ chức thực hiện:**  |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Ôn tập:** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.**Kỹ thuật xuất phát cao****\* Học mới:**Chạy lao sau xuất phátIMG_20210724_104621- Trong giai đoạn chạy lao, chân phía trước tích cực nâng dài vươn dài ra trước và tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trước, chân sau duỗi nhanh, mạnh. Hai tay đánh theo nhịp bước chân và giảm dần độ ngủ của thân trênTrò chơi: Chạy tiếp sức tốc độ. | 2-3l | - 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 thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, chú ý góc độ thân người, điểm tiếp xúc của chân trước và mắt nhìn thẳng hướng chạy.- GV tổ chức luyện tập:+ GV cho HS chạy tăng tốc độ tại chỗ.+ GV cho HS thực hiện đổ người về phía trước và chạy lao 10m sau xuất phát.- GV tổ chức trò chơi**:** Tiếp sức tốc độ- Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 - 20 m. - Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên thực hiện bật các vòng qua cọc mốc, sau đó chạy nhanh về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc. | GV quan sát sữa sai cho từng hs.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 x🚹- 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 các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 GV- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.- HS thực hiện dưới sự chỉ đạo của GV.- GV quan sát HS tập, sửa sai nếu có.- HS tham gia trò chơi. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)****a. Mục tiêu:**- Giúp HS chỉnh sửa tư thế tiếp xúc bàn chân trong chạy cự li ngắn, phát tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân.- Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngắn. Giúp cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.**b. Nội dung:** - Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có vạch kẻ thắng.- Thực hiện:+ Tại chỗ thực hiện chạy bước nhỏ: HS đứng hai chân song song, hai tay đánh tự nhiên, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ, biết cách thở trong luyện tập cự li ngắn.+ Chạy bước nhỏ theo đường thẳng: HS thực hiện chạy bước nhỏ theo đường thẳng. Thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.+ Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng từ 15-20 m.+HS chạy nâng cao đùi tại chỗ theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (nhịp vỗ tay) và chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.+ Chạy đạp sau.+ Kĩ thuật chạy giữa quãng.+ Thở trong tập luyện cự li ngắn.+ Học mới: Xuất phát cao.**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác.**d. Tổ chức thực hiện:**- Tập luyện cá nhân: Từng HS thực hiện tại chỗ chạy bước nhỏ chạy bước nhỏ theo đường thẳng. HS tự thực hiện kĩ thuật động tác, GV quan sát và hướng dẫn chỉnh sửa động tác.- Tập luyện theo cặp: Một bạn thực hiện kĩ thuật, một bạn quan sát và nhận xét. - Tập luyện theo nhóm: Nhóm từ 3 đến 5 HS, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.- GV cho HS tập luyện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông tăng dần tần số.- HS tập luyện cá nhân theo hướng dẫn của GV. |
| **\* Tổ chức hoạt động:****1. Luyện tập chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao.****2. Học mới:** Chạy lao sau xuất phát.**3. Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức tốc độ).****Mục tiêu:**Giúp HS rèn luyện phản xạ, tinh thần tập thể, tính đồng đội, khả năng định hướng khi chạy, phát triển sức nhanh...**4. Củng cố:**Thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. | 2-3l2-3p | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.-Tập luyện theocá nhân, cặp đôi và theo nhóm.- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.- Sửa sai cho học sinh.- GV hướng dẫn học sinh chơi, phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.- GV nêu một số quy định thưởng phạt cho đội thắng và đội thua để khuyến khích HS chơi nhiệt tình.- GV quan sát nhắc nhở HS.- GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.- GV nhận xét đánh giá và củng cố lại. | - HS lắng nghe.-Tập luyện theo cá nhân- Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm.xxxxx  xxxxx  xxxxx  x GV- Đội hình tập luyện.- Học sinh chơi trò chơi tích cực vui vẻ. - Học sinh chơi trò dưới sự chỉ đạo của gv.- HS lên thực hiện.- HS khác nhận xét. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7p)****a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung chạy cự li ngắn (60m), đồng thời đề xuất các hình thức ứng dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác.**d. Tổ chức thực hiện:**Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi của nội dung bài học |
| **\* Tổ chức hoạt động:** Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao? **Hồi tĩnh:** Tại chỗ thả lỏng chân tay. **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**- Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.- Hướng dẫn ôn bài ởnhà. **Xuống lớp.** | 2-4l | 1. Hãy nêu một số trường hợp phạm quy trong chạy cự li ngắn.2. Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn (H.11).+ Các trò chơi chạy nhanh, đuổi bắt.+Các môn thể thao khác nhau.- Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn,-Vận dụng chạy cự li ngắn vào thực tiễn, rèn luyện sức khỏe, chơi thể thao…- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.-GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinhtrong các phần bài học.- GV hướng dẫn HS học ở nhà.- GV hô TD. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.Đội hình tập luyện theo nhóm.- Cán sự hướng dẫn lớp tập luyện.23- Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng cơ toàn thân.- HS hô khỏe. |