*Ngày soạn: 8/9/2025*

*Ngày giảng: 10/9/2025*

**CHỦ ĐỀ1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60M)**

 **Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi.**

**I. Mục tiêu.**

**1. Năng lực.**

**1.1. Năng lực đặc thù:**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh thực hiện được kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi.

- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

**1.2. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động quan sát giáo viên thị phạm, tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sức nhanh theo yêu cầu của giáo viên.

**2. Phẩm chất:**

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.

- Trách nhiệm, nhân ái: HS có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

**II. Thiết bị, học liệu.**

**1. Giáo viên:**Tranh chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

**2. Học sinh***:* Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

**III.Tiến trình bài dạy( tiết 1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động dạy học** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- HSKT:** Hướng dẫn học sinh tham gia học tập cùng các bạn theo khả năng của bản thân.**A. Hoạt động 1: Mở đầu.****1. Nhận lớp****2.** **Khởi động:**+ Chạy nhẹ nhàng.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc, ép ngang. **Trò chơi**: “Chạy tiếp sức”**3. Kiểm tra đầu giờ**:? Em hãy kể tên 3 trò chơi ở tiểu học mà em đã được chơi hoặc biết đến?**\* Sản phẩm:** Tạo hứng thú cho HS, chuyển trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang hoạt động TDTT | - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinhGV hướng dẫn luật chơi, cách chơi, cách xử thắng thua…GV có thể gợi ý cho HS, nghe trả lời và tuyên dương câu trả lời đúng trước lớp | - Cán sự: điểm số và báo 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Cán sự lớp điều hành.- Đội hình: 3 hàng ngang giãn cách so le. **C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_162605.jpg**- HS trả lời |
| **B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới.*****-*** Học chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi**C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_165238.jpg****\* Sản phẩm:** HS bước đầu biết và hình thành được cách tập đúng kĩ thuật. | - Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:+ TTCB, cách thực hiện của kĩ thuật bước nhỏ và chạy nâng cao đùi?+ Gọi nhóm bất kì lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành+ GV chốt kiến thức (phân tích,thị phạm).  | - Hoạt động nhóm+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.🚹🚹🚹 **GV** 🚹🚹🚹🚹🚹🚹(N1) 🚹🚹🚹(N2)- HS chú ý quan sát, lắng nghe.- HS thực hiện hoạt động cá nhân.- HS thực hiện hoạt động nhóm.- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét. |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập**1**. Thực hiện kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi****1.1 Luyện tập cá nhân**- Tập từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển**1.2 Luyện tập nhóm****\* Sản phẩm:** HS thực hiện được kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. | - Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm + GV nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. | - Cá nhân học sinh tự tập- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành- HS hoạt động cặp đôi.- Tập theo nhóm- HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá.- HS các nhóm khác quan sát đánh giá.- Thực hiện khen thưởng biểu dương HS.C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_171825.jpg |
| **D. Hoạt động 4: Vận dụng.**- Vận dụng: động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi**\* Sản phẩm:** HS vận dụng được vào các tình huống cụ thể trong cuộc sống. | * GV hướng dẫn HS sử dụng các động tác bổ trợ đã học để tự luyện tập ở nhà… hoặc làm nóng cơ thể trước khi tham gia các môn thể thao khác.
 | * HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà
 |
| **E. Hoạt động 5: Kết thúc****1. Hồi tĩnh:**Thực hiện các động tác thả lỏng.**2. Nhận xét:** **3. Xuống lớp** | - Điều khiển cho học sinh thả lỏng.- Nhận xét, đánh giá giờ học. | Thả lỏng tích cực.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹* Nghiêm túc và chú ý lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.
 |

*Ngày soạn: 8/9/2025*

*Ngày giảng: 10/9/2025*

**III. Tiến trình bài dạy. (tiết 2)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động dạy học** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- HSKT:** Hướng dẫn học sinh tham gia học tập cùng các bạn theo khả năng của bản thân.**A. Hoạt động 1: Mở đầu.****1. Nhận lớp**2. **Khởi động:**+ Chạy nhẹ nhàng.+ Xoay các khớp.+ Ép dọc, ép ngang. \***Trò chơi**: “Chạy tiếp sức”**3. Kiểm tra đầu giờ**:? Em hãy thực hiện kĩ thuật nâng cao đùi, bước nhỏ?**\* Sản phẩm:** Tạo hứng thú cho HS, chuyển trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang hoạt động TDTT | - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinhGV Quan sát hỗ trợ HS trong quá trình tc trò chơiGV Quan sát học sinh thực hành, đánh giá | - Cán sự: điểm số và báo 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Cán sự lớp điều hành.- Đội hình: 3 hàng ngang giãn cách so le. **C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_162605.jpg**- HS xung phong thực hiện kĩ thuật- Số HS còn lại quan sát nhận xét |
| **B. Hoạt động 2** **Hình thành kiến thức mới:**- Học chạy đạp sau **C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_165340 (2).jpg****\* Sản phẩm:** HS bước đầu biết và hình thành được cách tập đúng kĩ thuật chạy đạp sau. | - Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:+ TTCB, cách thực hiện của kĩ thuật chạy đạp sau ?+ Gọi nhóm bất kì lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành+ GV chốt kiến thức (phân tích,thị phạm).  | - Hoạt động nhóm+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.🚹🚹🚹 **GV** 🚹🚹🚹🚹🚹🚹(N1) 🚹🚹🚹(N2) - HS chú ý quan sát, lắng nghe.- HS thực hiện hoạt động cá nhân.- HS thực hiện hoạt động nhóm.- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét. |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập****1. Thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi****1.1 Luyện tập cá nhân**- Tập từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển**1.2 Luyện tập nhóm****\* Sản phẩm:** HS thực hiện được kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. | - Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm + GV nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. | - Cá nhân học sinh tự tập- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành- HS hoạt động cặp đôi.- Tập theo nhóm- HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá.- HS các nhóm khác quan sát đánh giá. C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210813_165340 (2).jpg |
| **D. Hoạt động 4: Vận dụng.**- Vận dụng: động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau**\* Sản phẩm:** HS vận dụng được vào các tình huống cụ thể trong cuộc sống. | * GV hướng dẫn HS sử dụng các động tác bổ trợ đã học để tự luyện tập ở nhà… hoặc làm nóng cơ thể trước khi tham gia các môn thể thao
 | - HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà |
| **E. Hoạt động 5: Kết thúc****1. Hồi tĩnh:**Thực hiện các động tác thả lỏng.**2. Nhận xét:** **3. Xuống lớp** | - Điều khiển cho học sinh thả lỏng.- Nhận xét, đánh giá giờ học. | - Thả lỏng tích cực.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Nghiêm túc và chú ý lắng nghe.- Đội hình xuống lớp. |