*Ngày soạn: 28/9/2025*

*Ngày giảng: 1/10/2025*

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60M)**

**Bài 3: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 7, 8,9)**

**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: HS thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát - chạy giữa quãng; một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn; trò chơi bổ trợ.

\* HS khá, giỏi: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát - chạy giữa quãng; một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn; trò chơi bổ trợ.

- 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: Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập

**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 xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

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

**III. Tiến trình bài dạy. (Tiết 7)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.  + Khởi động cm với 3 động tác bổ trợ đã học  **3. Kiểm tra đầu giờ**:  ? Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng?  **\* 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 sinh  GV 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.  - 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 xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát   Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_150750.jpg  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_150537.jpg  4-5 phút  **\* Sản phẩm:** HS bước đầu biết cách tập kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | - Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:  + Cách thực hiện của kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát?  + Gọi HS 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.  - HS được gọi thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng  - Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét. |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập**  **1. Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng**  **1.1 Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **2. Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát**  **2.1 Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **\* Sản phẩm:** HS biết cách tập kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng.  - HS khá, giỏi: Thực hiện tương đối tốt kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng. | - 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, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. | - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành  - Tập theo nhóm  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpg  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_152332.jpg    - HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá.  - HS các nhóm khác quan sát đánh giá. |
| **D. Hoạt động 4: Vận dụng.**  - Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng … | - GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng | - 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 như ĐH nhận lớp. |

*Ngày soạn: 28/9/2025*

*Ngày giảng: 1/10/2025*

**III. Tiến trình bài dạy (tiết 8)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.  + Khởi động cm với 3 động tác bổ trợ đã học  **3. Kiểm tra đầu giờ**:  ? Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát cao? | - Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinh  GV 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.  - HS xung phong thực hiện kĩ thuật  - Số HS còn lại quan sát nhận xét |
| **4. Trò chơi:** “Lò cò tiếp sức”  **\* Sản phẩm:** Tạo hứng thú cho HS, chuyển trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang hoạt động TDTT | - GV phổ biến luật chơi, cách chơi, cách xử thắng thua… hỗ trợ làm trọng tài, giám sát trò chơi | Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_150658.jpg  - HS tham gia chơi |
| **B. Hoạt động 2**  **Hình thành kiến thức mới:**  Đã thực hiện ở tiết 7 |  |  |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập**  **1. Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng**  **1.1. Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **2. Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát**  **2.1. Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **\* Sản phẩm:** HS biết cách tập kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng.  - HS khá, giỏi: Thực hiện tương đối tốt kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng. | - 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, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. | - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành  - Tập theo nhóm  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpg  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_152332.jpg    - HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá.  - HS các nhóm khác quan sát đánh giá. |
| **D. Hoạt động 4: Vận dụng.**  - Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng … | - GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng | - 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: 28/9/2025*

*Ngày giảng: 3/10/2025*

**III. Tiến trình bài dạy. (Tiết 9)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.  + Khởi động cm với 3 động tác bổ trợ đã học  **3. Kiểm tra đầu giờ**:  ? Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát cao?  **\* 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 sinh  GV 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.  - 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 một số điều luật trong thi đấu các môn chạy  + Khi chuẩn bị phải đứng phía sau vạch xuất, các bộ phận cơ thể kgoong được chạm vào vạch xp  + Không xp trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng súng…) | - Chia nhóm, cho HS xem tài liệu yêu cầu HS trả lời câu hỏi:  + Khi cb xuất phát thì VĐV phải như thế nào?  + Gọi HS 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 tài liệu, 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.  - HS được gọi trả lời  - Các nhóm còn lại nghe và nhận xét. |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập**  **1. Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng**  **1.1. Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **2. Thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát**  **2.1. Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm  **\* Sản phẩm:** HS biết cách tập kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng.  - HS khá, giỏi: Thực hiện tương đối tốt kĩ thuật xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát chạy - giữa quãng. | - 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, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời. | - Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành  - Tập theo nhóm  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpg  Description: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_152332.jpg    - HS thực hiện báo cáo trình diễn, tự nhận xét đánh giá.  - HS các nhóm khác quan sát đánh giá. |
| **D. Hoạt động 4: Vận dụng.**  - Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng … | - GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng | - 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. |