*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 sinhGV 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.jpgDescription: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_150537.jpg4-5 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 nhómDescription: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpgDescription: 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 sinhGV 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 nhómDescription: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpgDescription: 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 sinhGV 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 nhómDescription: C:\Users\THANH LOI\Downloads\20210814_094921.jpgDescription: 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. |