|  |  |
| --- | --- |
|  **Ngày 04 tháng 9 năm 2025** | ***Họ và tên giáo viên:*** Nguyễn Duy Anh Quốc***Tổ chuyên môn: T.Anh - GDTC - Nghệ Thuật***  |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

 **BÀI 1: CŨNG CỐ KT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT.**

**Môn học: GIÁO DỤC THỂ CHẤT; lớp: 9**

**Thời gian thực hiện: 4 tiết (Tiết 01 đến 04 theo PPCT)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

 - Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

Trang bị cho học sinh kỹ thuật phối hợp các giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong kỹ thuật chạy cự li ngắn.

- Nhận biết được KT phối hợp và biết cách luyện tập. Biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- **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 bài học, 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, tương 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 giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**-Tự chủ và tự học:** Tự xem trước kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát của chạy cự ly ngắn trong SGK

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- **Năng lực chăm sóc sức khoẻ:** vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được kỹ thuật phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.

**3.Về phẩm chất:**

- **Nhân ái:** H. sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi TL. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**- Chuấn bị của giáo viên:**Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh*.*

**- Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

**TIẾT 1 (Tiết 1 theo PPCT)**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. MỞ ĐẦU (7-8 phút)**

**a. Mục tiêu:** Làm nóng cơ thể chuẩn bị hoạt động vận động thông qua các đông tác khởi động.

**b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động.

**c. Sản phẩm :** Cơ thể học sinh được làm nóng chuẩn bị cho các hoạt động vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập:** Giáo viên nhận lớp giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tâp.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**-Thực hiện các bài tập khởi động dưới sự hướng dẫn của giáo viên và điều khiển của cán sự lớp gồm các động tác như: Bài tập chạy tại chỗ; xoay các khớp (cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang …)Giáo án Thể dục lớp 6 - Tuần 2 - Tiết 4 - Đội hình đội ngũ - Bài thể dục -  Chạy bền - VnDoc.com**\* Trò chơi:** Ai nhanh hơn

|  |
| --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125754.jpg  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận:** Lớp trưởng báo cáo lại kết quả thực hiện bài khởi động**4. Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét việc thực hiện bài khởi động sau đó sửa sai cho học sinh và dẫn dắt HS vào nội dung học…. |

**2.HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (thời gian 9-10 phút )**

**a. Nội dung:**

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất. Nắm được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.

- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp.

**b. Mục tiêu:**

- GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh. Học sinh xem kỹ thuật phối hợp các giai đoạn thông qua tranh ảnh, sách giáo khoa và động tác mẫu của giáo viên.

-Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

**c. Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- Biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp.

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Cho HS xem hình ảnh tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT; bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp***- Tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và*** ***dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT .*****+** Gv cho học sinh hiểu được tầm quan trọng và lợi ích của việc sử dụng yếu tố tự nhiên trong tập luyện TDTT.+ Luyện tập TDTT có tác dụng thúc đẩy và tăng cường quá trinh trao đổi chất trong cơ thề, đồng thời là quá trình cỏ yêu cầu đặc biệt về dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng không chỉ phải thích hợp với đặc điềm cơ the, lứa tuổi, giới tinh của người tập, mà còn phải thích hợp với đặc điềm hoạt động luyện tập và đặc thù của các môn thề thao. + Trong quá trình luyện tập TDTT, chế độ dinh dưỡng giàu carbohydrate là điều kiện đề tối đa hoá nguồn năng lượng dự trữ tại cơ và gan, đỏ cũng là điều kiện để tối đa hoá thành tích luyện tập. Nhu cầu chất bột đường của cơ thể người tập tuỳ thuộc vào thời gian và tinh chất hoạt động của các môn thể thao.Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image4.jpegDescription: https://lh3.googleusercontent.com/wrB6CxcVBkOYQOnkUJKL-jPvdVEVwuT5FKW2EhJ5o38fcG9FEWqAltOZ8jbPc2d1sty6YSWDom-By3ooC5wkEe9imhtkWfPfQF9cfYqfbalWDFQDk5BmfFciPb3DJJ1MoA1PuxiO7iMrHBOwOYHduAQC:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125232.jpg*Hình 1. Thực phẩm giàu carbohydrate tốt cho sức khoẻ.****- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0- GV thị phạm động tác- 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 đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Hs lắng nghe về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp.- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. **3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** ***\* Báo cáo, thảo luận.***- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bố trí bàn đạp xuất phát- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| - Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện ĐT | - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT |

**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS |

**3. HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (21-22 phút )**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và nắm được các kiến thức về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp. Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

**b. Nội dung:** **N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp. Biết vận dụng để tự tập hằng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Tập luyện kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp.- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: - Giáo viên hướng dẫn và điều khiển học sinh chơi trò chơi vận động.***- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0a) Luyện tập cá nhân:- Thực hành cách bố tri bàn đạp, và kt xuất phát thấp.- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ", “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiẹn 3-5 lần.+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.b) Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần. - Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện\* Trò chơi: Chơi trò phát triển sức nhanh: Đổi vị tríGv: Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.

|  |
| --- |
| Description: https://lh3.googleusercontent.com/lb8pE7KZXtlrFMxjKGM15Gwfo0MhSfVwtQkVF1V5_zzzkVzIVTCpFF9U1AoEQo5f3TdMMSKsGtx16_ft1fEg6DKfwMR0leT6ZAX8zHr9zDf_a7S6r6TL0tGLE6eYdSVYceVVtT5SPW0Y-ULtlkt6nsg  |

- Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.- Cho cả lớp chơi thử. Ai nhanh hơn - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.-Hs: Nghe và quan sát để thực hiện đúng.- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| *- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* |

 Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. |

**4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 4-5 phút)**

**a. Mục tiêu:** Thả lỏng đưa cơ thể về trạng thái ban đầu, biết vận dụng để tự tập hàng ngày.

**b. Nội dung:** Học sinh thực hiện các động tác thả lỏng;

**c. Sản phẩm:** Hồi phục cơ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập** Giáo viên thị phạm và hướng dẫn lớp thực hiện các động tác thả lỏng như: động tác vươn thở, rung thả lỏng từng chân, rung đùi…**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập** Lớp trưởng điều khiển lớp thực hiện các động tác thả lỏng mà giáo viên đã hướng dẫn và thị phạm.

|  |
| --- |
|  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 **⇧** 🚹 **⇧** 🚹 **(GV)** 🚹 🚹 **(GV)** *\**ĐH thả lỏng *\**ĐH xuống lớp  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận:**  Học sinh báo cáo kết quả thực hiện các động tác thả lỏn**g****4. Kết luận, nhận định**- GV nhận xét thái độ, kết quả học tập và vận dụng của học sinh.- Giáo viên cho bài tập về nhà- Hướng dẫn HS sử dụng SGK xem trước nội dung xuất phát thấp, cách vận dụng các yếu tố tự nhiên và nhu cầu dinh dưỡng trong tập luyện. |

**TIẾT 2 (Tiết 2 theo PPCT)**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. MỞ ĐẦU (7-8 phút)**

**a. Mục tiêu:** Làm nóng cơ thể chuẩn bị hoạt động vận động thông qua các đông tác khởi động.

**b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động.

**c. Sản phẩm :** Cơ thể học sinh được làm nóng chuẩn bị cho các hoạt động vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập:** Giáo viên nhận lớp giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tâp.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**-Thực hiện các bài tập khởi động dưới sự hướng dẫn của giáo viên và điều khiển của cán sự lớp gồm các động tác như: Bài tập chạy tại chỗ; xoay các khớp (cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang …)Giáo án Thể dục lớp 6 - Tuần 2 - Tiết 4 - Đội hình đội ngũ - Bài thể dục -  Chạy bền - VnDoc.com**\* Trò chơi:** Ai nhanh hơn

|  |
| --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125754.jpg  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận:** Lớp trưởng báo cáo lại kết quả thực hiện bài khởi động**4. Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét việc thực hiện bài khởi động sau đó sửa sai cho học sinh và dẫn dắt HS vào nội dung học…. |

**2.HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (thời gian 9-10 phút )**

**a. Nội dung:**

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất. Nắm được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT (tiếp theo)

- Một số điểm lưu ý về kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

**b. Mục tiêu:**

- GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh. Học sinh xem kỹ thuật phối hợp các giai đoạn thông qua tranh ảnh, sách giáo khoa và động tác mẫu của giáo viên.

-Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

**c. Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- Biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Cho HS xem hình ảnh tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT (tiếp theo); bố trí bàn đạp xuất phát; kĩ thuật xuất phát thấp, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.***- Tầm quan trọng của việc s.dụng các yếu tố tự nhiên và*** ***dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT (tt)*****+** Gv cho học sinh hiểu được tầm quan trọng và lợi ích của việc sử dụng yếu tố tự nhiên trong tập luyện TDTT.+ Luyện tập TDTT có tác dụng thúc đẩy và tăng cường quá trinh trao đổi chất trong cơ thề, đồng thời là quá trình cỏ yêu cầu đặc biệt về dinh dưỡng. Chế độ dinh dưỡng không chỉ phải thích hợp với đặc điềm cơ the, lứa tuổi, giới tinh của người tập, mà còn phải thích hợp với đặc điềm hoạt động luyện tập và đặc thù của các môn thề thao. + Trong quá trình luyện tập TDTT, chế độ dinh dưỡng giàu carbohydrate là điều kiện đề tối đa hoá nguồn năng lượng dự trữ tại cơ và gan, đỏ cũng là điều kiện để tối đa hoá thành tích luyện tập. Nhu cầu chất bột đường của cơ thể người tập tuỳ thuộc vào thời gian và tinh chất hoạt động của các môn thể thao.Description: C:\Users\TINHOC~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image4.jpegDescription: https://lh3.googleusercontent.com/wrB6CxcVBkOYQOnkUJKL-jPvdVEVwuT5FKW2EhJ5o38fcG9FEWqAltOZ8jbPc2d1sty6YSWDom-By3ooC5wkEe9imhtkWfPfQF9cfYqfbalWDFQDk5BmfFciPb3DJJ1MoA1PuxiO7iMrHBOwOYHduAQC:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125232.jpg*Hình 1. Thực phẩm giàu carbohydrate tốt cho sức khoẻ.****- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0- GV thị phạm động tác- 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 đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Hs lắng nghe về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp.- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. **3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** ***\* Báo cáo, thảo luận.***- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bố trí bàn đạp xuất phát- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| - Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện ĐT | - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT |

**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS |

**3. HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (21-22 phút )**

**a. Mục tiêu:** Củng cố và nắm được các kiến thức về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp. Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

**b. Nội dung:** **N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp. Biết vận dụng để tự tập hằng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Tập luyện kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp.- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: - Giáo viên hướng dẫn và điều khiển học sinh chơi trò chơi vận động.***- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0a) Luyện tập cá nhân:- Thực hành cách bố tri bàn đạp, và kt xuất phát thấp.- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ", “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiẹn 3-5 lần.+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.b) Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần. - Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

|  |
| --- |
| Description: https://lh3.googleusercontent.com/lb8pE7KZXtlrFMxjKGM15Gwfo0MhSfVwtQkVF1V5_zzzkVzIVTCpFF9U1AoEQo5f3TdMMSKsGtx16_ft1fEg6DKfwMR0leT6ZAX8zHr9zDf_a7S6r6TL0tGLE6eYdSVYceVVtT5SPW0Y-ULtlkt6nsg  |

\* Trò chơi: Chơi trò phát triển sức nhanh: Đổi vị tríGv: Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.- Cho cả lớp chơi thử. Ai nhanh hơn - Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.-Hs: Nghe và quan sát để thực hiện đúng.- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| *- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* |

 Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. |

**4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 4-5 phút)**

**a. Mục tiêu:** Thả lỏng đưa cơ thể về trạng thái ban đầu, biết vận dụng để tự tập hàng ngày.

**b. Nội dung:** Học sinh thực hiện các động tác thả lỏng;

**c. Sản phẩm:** Hồi phục cơ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập** Giáo viên thị phạm và hướng dẫn lớp thực hiện các động tác thả lỏng như: động tác vươn thở, rung thả lỏng từng chân, rung đùi…**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập** Lớp trưởng điều khiển lớp thực hiện các động tác thả lỏng mà giáo viên đã hướng dẫn và thị phạm.

|  |
| --- |
|  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 **⇧** 🚹 **⇧** 🚹 **(GV)** 🚹 🚹 **(GV)** *\**ĐH thả lỏng *\**ĐH xuống lớp  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận:**  Học sinh báo cáo kết quả thực hiện các động tác thả lỏn**g****4. Kết luận, nhận định**- GV nhận xét thái độ, kết quả học tập và vận dụng của học sinh.- Giáo viên cho bài tập về nhà- Hướng dẫn HS sử dụng SGK xem trước nội dung xuất phát thấp, cách vận dụng các yếu tố tự nhiên và nhu cầu dinh dưỡng trong tập luyện. |

**TIẾT 3 ( Tiết 3 theo PPCT)**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. MỞ ĐẦU (7-8 phút)**

**a. Mục tiêu:** Làm nóng cơ thể chuẩn bị hoạt động vận động thông qua các đông tác khởi động.

**b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động.

**c. Sản phẩm :** Cơ thể học sinh được làm nóng chuẩn bị cho các hoạt động vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập:** Giáo viên nhận lớp giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tâp.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**-Thực hiện các bài tập khởi động dưới sự hướng dẫn của giáo viên và điều khiển của cán sự lớp gồm các động tác như: Bài tập chạy tại chỗ; xoay các khớp (cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang …)Giáo án Thể dục lớp 6 - Tuần 2 - Tiết 4 - Đội hình đội ngũ - Bài thể dục -  Chạy bền - VnDoc.com**\* Trò chơi:** Ai nhanh hơn

|  |
| --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125754.jpg  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận:** Lớp trưởng báo cáo lại kết quả thực hiện bài khởi động**4. Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét việc thực hiện bài khởi động sau đó sửa sai cho học sinh và dẫn dắt HS vào nội dung học…. |

**2.HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI ( thời gian 9-10 phút )**

**a. Nội dung:**

- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn. Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau XP

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Mục tiêu:**

- Học sinh nắm được một số điều luật trong chạy cự ly ngắn.

- Học sinh xem kỹ thuật phối hợp các giai đoạn thông qua tranh ảnh, sách giáo khoa và động tác mẫu của giáo viên.

-Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

**c. Sản phẩm:**

- SP1: Hs hiểu áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

- Biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- Nghiên cứu và tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.***- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0- GV giới thiệu cho học sinh một số điều luật về kt chạy cự ly ngắn.- GV thị phạm động tác- 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 đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Hs lắng nghe GV giới thiệu về một số điều luật vê kt chạy cự ly ngắn.- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. **3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** ***\* Báo cáo, thảo luận.***- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bố trí bàn đạp xuất phát- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp, và chạy lao sau xuất phát.- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| - Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT | - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các Đ |

**4. Kết luận, nhận định**- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS |

**3. HOẠT ĐỘNG 3 : LUYỆN TẬP (20-22 phút )**

**a. Mục tiêu:**

- Củng cố kiến thức về một số điều luật trong chạy cự ly ngắn.

- Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát..

-Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

**b. Nội dung:** **N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Biết vận dụng để tự tập hằng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Tập luyện kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: - Giáo viên hướng dẫn và điều khiển học sinh chơi trò chơi vận động.***- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: https://lh5.googleusercontent.com/RMbJwNPw-tfzrBRpCAMqNni5F6n4ts7Cd3HED1eJA_Mux_GAojGuWW-3s24b5GF78MSwHmZfyJi5RZ-ULG2CI1p3-Dt3oDTtqc4tzW9Ickys3K9feizNZAIeLpQk6-t9cXVHGFGRnysDKGQMgGn1cXkDescription: https://lh6.googleusercontent.com/jgqG3vMjjlfXEQI8uXeaTpROhP26ocA8TLjRRfz1O10QBni0wVQpqMY2BHV5Cl84PyZVeY6XCzkl4S0cn5KTZQcDin9b38tInNtC6Hr1JwydSDABjUxyJEI61zBt8KhXlnNnLVXLP6AbCkGyNaVUQW0Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125814.jpga) Luyện tập cá nhân:- Thực hành cách chạy lao sau xuất phát.- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ", “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiẹn 3-5 lần.+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.b) Luyện tập nhóm:Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần. - Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện\* Trò chơi: Chơi trò phát triển sức nhanh: Đổi vị tríGv: Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.- Cho cả lớp chơi thử.

|  |
| --- |
| Description: https://lh3.googleusercontent.com/lb8pE7KZXtlrFMxjKGM15Gwfo0MhSfVwtQkVF1V5_zzzkVzIVTCpFF9U1AoEQo5f3TdMMSKsGtx16_ft1fEg6DKfwMR0leT6ZAX8zHr9zDf_a7S6r6TL0tGLE6eYdSVYceVVtT5SPW0Y-ULtlkt6nsg  |

- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.-Hs: Nghe và quan sát để thực hiện đúng.- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.- Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| *- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* |

 Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. |

**4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 4-5 phút)**

**a. Mục tiêu:** Thả lỏng đưa cơ thể về trạng thái ban đầu, biết vận dụng để tự tập hàng ngày.

**b. Nội dung:** Học sinh thực hiện các động tác thả lỏng;

**c. Sản phẩm:** Hồi phục cơ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Giáo viên thị phạm và hướng dẫn lớp thực hiện các động tác thả lỏng như: động tác vươn thở, rung thả lỏng từng chân, rung đùi…**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập** Lớp trưởng điều khiển lớp thực hiện các động tác thả lỏng mà giáo viên đã hướng dẫn và thị phạm.

|  |
| --- |
|  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 **⇧** 🚹 **⇧** 🚹 **(GV)** 🚹 🚹 **(GV)** *\**ĐH thả lỏng *\**ĐH xuống lớp  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  Học sinh báo cáo kết quả thực hiện các động tác thả lỏn**g****4. Kết luận, nhận định**- GV nhận xét thái độ, kết quả học tập và vận dụng của học sinh.- Giáo viên cho bài tập về nhà- Hướng dẫn HS sử dụng SGK xem lại nội dung xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, và một số điều luật trong kĩ thuật chạy cự ly ngắn. |

**TIẾT 4 ( Tiết 4 theo PPCT)**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. MỞ ĐẦU (7-8 phút)**

**a. Mục tiêu:** Làm nóng cơ thể chuẩn bị hoạt động vận động thông qua các đông tác khởi động.

**b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động.

**c. Sản phẩm :** Cơ thể học sinh được làm nóng chuẩn bị cho các hoạt động vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập:** Giáo viên nhận lớp giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tâp.**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**-Thực hiện các bài tập khởi động dưới sự hướng dẫn của giáo viên và điều khiển của cán sự lớp gồm các động tác như: Bài tập chạy tại chỗ; xoay các khớp (cổ, cổ tay cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang …)Giáo án Thể dục lớp 6 - Tuần 2 - Tiết 4 - Đội hình đội ngũ - Bài thể dục -  Chạy bền - VnDoc.com

|  |
| --- |
|   |

**\* Trò chơi:** Kết bạn **3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận;** Lớp trưởng báo cáo lại kết quả thực hiện bài khởi động**4. Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét việc thực hiện bài khởi động sau đó sửa sai cho học sinh và dẫn dắt HS vào nội dung học…. |

**2.HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI( thời gian 4 - 5 phút )**

**a. Nội dung:**

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau XP. Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**b. Mục tiêu:**

- Học sinh xem kỹ thuật phối hợp các giai đoạn thông qua tranh ảnh, sách giáo khoa và động tác mẫu của giáo viên.

-Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi bổ trợ khởi động.

**c. Sản phẩm:**

- SP1: Hs hiểu áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

- Biết và thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- Củng cố lại kiến thức về một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.- GV làm mẫu, phân tích KT và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.***- Bố trí bàn đạp xuất phát:* - Kĩ thuật xuất phát thấp:**Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_125814.jpg- GV giới thiệu cho học sinh một số điều luật vê kt chạy cự ly ngắn.- GV thị phạm động tác- 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 đưa ra một số lưu ý về các động tác cần chú ý thực hiện đúng**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Hs lắng nghe GV giới thiệu về một số điều luật vê kt chạy cự ly ngắn.- HS lắng nghe hướng dẫn của GV về kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.- HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. **3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** ***\* Báo cáo, thảo luận.***- Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng bố trí bàn đạp xuất phát- Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp, và chạy lao sau xuất phát.- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| - Trình bày được then chốt KT các ĐT.- Bước đầu hình thành được cách thực hiện ĐT | - Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT |

**4. Kết luận, nhận định:** Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS |

**3. HOẠT ĐỘNG 3 : LUYỆN TẬP (26-27 phút )**

**a. Mục tiêu:**

- Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

-Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí

**b. Nội dung:** **N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp và kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Biết vận dụng để tự tập hằng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Tập luyện kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.- Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung: - Giáo viên hướng dẫn và điều khiển học sinh chơi trò chơi vận động.a) Luyện tập cá nhân:- Thực hành cách xuất phát và chạy lao sau xuất phát..- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp theo các hiệu lệnh: “Vào chỗ", “sẵn sàng”, “Chạy”.- Tự hô khẩu lệnh:+ Xuất phát thấp và chạy ra trước 3 - 5 m, thực hiẹn 3-5 lần.+ Ngồi: Vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát và chạy ra trước 3-5 bước, thực hiện 3-5 lần.b) Luyện tập nhóm:Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát theo khẩu lệnh và chạy ra trước 3 - 5m, thực hiện 3-5 lần. - Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) thực hiện 2-3 lần.- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện\* Trò chơi: Chơi trò phát triển sức nhanh: Đổi vị tríGv: Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.- Cho cả lớp chơi thử.- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.-Hs: Nghe và quan sát để thực hiện đúng.- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. **2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập**- Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.- HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm

|  |  |
| --- | --- |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| *- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* |

-Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.**4. Kết luận, nhận định** Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. |

**4. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 4-5 phút)**

**a. Mục tiêu:** Thả lỏng đưa cơ thể về trạng thái ban đầu, biết vận dụng để tự tập hàng ngày.

**b. Nội dung:** Học sinh thực hiện các động tác thả lỏng;

**c. Sản phẩm:** Hồi phục cơ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập**- Giáo viên thị phạm và hướng dẫn lớp thực hiện các động tác thả lỏng như: động tác vươn thở, rung thả lỏng từng chân, rung đùi…**2. Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập** Lớp trưởng điều khiển lớp thực hiện các động tác thả lỏng mà giáo viên đã hướng dẫn và thị phạm.

|  |
| --- |
|  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 **⇧** 🚹 **⇧** 🚹 **(GV)** 🚹 🚹 **(GV)** *\**ĐH thả lỏng *\**ĐH xuống lớp  |

**3. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** Học sinh báo cáo kết quả thực hiện các động tác thả lỏn**g****4. Kết luận, nhận định**- GV nhận xét thái độ, kết quả học tập và vận dụng của học sinh.- Giáo viên cho bài tập về nhà- Hướng dẫn HS sử dụng SGK trước nội dung kĩ thuật chạy giữa quãng. |