**TIẾT 10: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**– KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH**

**LUYỆN TẬP PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LY NGẮN**

**MỘT SỐ ĐIỀ LUẬT THI ĐẤU MÔN CHẠY**

**TRÒ CHƠI:CHẠY THEO VÒNG SỐ 8**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực,tự giác 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.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu các môn chạy và ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác .

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: 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.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi .

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADD.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: Hoàn chỉnh các giai đoạn chạy cự ly ngắn chuẩn bị kiểm tra  - Tró chơi :chạy theo vòng số 8 | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  và cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  -Hướng dẫn học sinh chơi | HS nhận nhiệm vụ mới                               *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 theo dòng chảy.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADE.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 20' | - 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 luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAEF.tmp.png  - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - 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 dụng các động tác đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF1.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |       - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |