# **CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)**

**NỘI DUNG CHỦ ĐỀ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bài** | **Tên bài** | **Nội dung** | **Số tiết** |
| 1 | Kĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ | - Kĩ thuật chạy giữa quãng- Các động tác bổ trợ- Trò chơi vận động phát triển nhanh | 5 |
| 2 | Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích | - Kĩ thuật xuất phát cao- Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát- Kĩ thuật chạy về đích- Một số điều luật cơ bản- Trò chơi vận động phát triển nhanh | 7 |

***Ngày soạn: 01/9/2023***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ngày dạy** | **Tiết thứ** | **Tiết** | **Lớp** | **Buổi** | **Tiến độ** |
| 7/9/2023 | 1 | 3 | 6E | S |  Đ |
| 8/9/2023 | 1 | 4 | 6D | S | Đ |
| 8/9/2023 | 2 | 1 | 6E | S | Đ |
| 9/9/2023 | 2 | 1 | 6D | S | Đ |
| 14/9/2023 | 3 | 3 | 6E | S | Đ |
| 15/9/2023 | 3 | 1 | 6D | S | Đ |
| 15/9/2023 | 4 | 3 | 6E | S | Đ |
| 16/9/2023 | 4 | 1 | 6D | S | Đ |
| 21/9/2023 | 5 | 3 | 6E | S | Đ |
| 22/9/2023 | 5 | 1 | 6D | S | Đ |

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY CỰ LI NGẮN:**

**KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG VÀ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ**

**(Thời lượng: 4 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức: k**ĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ.

***- Năng lực dặc thù:***

+ Làm quen với kĩ thuật chạy giữa quãng và thực hiện được các động tác bổ trợ.

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**2. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

*(Hoạt động này GV ghi rõ số lượng, tên gọi, thuộc tính của thiết bị/ học liệu sử dụng khi dạy học)*

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ (nếu có).

- Bục thể dục để thực hiện bài tập “Bật bục”.

- Gậy nhỏ dài khoảng 20 cm, cọc mốc để chơi trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức

*(Sản phẩm phải cụ thể, phản ánh được kết quả của mục tiêu và nội dung dạy học. Sản phẩm phần bày nên viết thành:* Tiếp nhận được nhiệm vụ học tập; Hoàn thành lượng vận động khởi động – Các bài sau sửa tương tự*)*

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (chạy chậm, chạy tăng tốc).



*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện nhiệm vụ.*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, chạy cư li ngắn là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học đầu tiên **– Bài 1: Kĩ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ.**

*(Đối với hoạt động tổ chức này, chỉ cần nói rõ cách thức tổ chức, không cần nêu chi tiết lời nói của GV hoặc không cần đưa phần phân tích kĩ thuật vào vì đã có trong SGK)*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn**

**a. Mục tiêu:** HS nhớ được kĩ thuật của các giai đoạn chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV giới thiệu khái niệm về chạy cự li ngắn (60m)- GV dạy các kĩ thuật bổ trợ chạy cự li ngắn- GV dạy kĩ thuật chạy giữa quãng- GV dạy kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát- GV dạy kĩ thuật chạy về đích- Gv dạy hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngán (60m)**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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. **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **1. Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn**- Các cự li trong chạy ngắn bao gồm: 60m, 100m, 200m, 400m.- Chạy ngắn gồm các giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích. |

**Hoạt động 2: Các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn**

**a. Mục tiêu:** HS biết được các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV giới thiệu về chạy cực li ngắn (60m) và hướng dẫn theo trình tự các động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.- GV thị phạm và phân tích động tác bổ trợ theo trình tự:+ Thị phạm toàn bộ động tác hai lần, tạo cảm giác trực quan cho HS về động tác+ Thị phạm và phân tích tư thế tiếp xúc bản chân, tư thế chân trước, chân sau khi thực hiện động tác.+ Phân tích giai đoạn chuyển đổi hai chân- GV cho HS thực hành các động tác**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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 lưu ý một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục:+ Tiếp xúc đất bằng cả bàn chân hoặc gót bàn chân+ Đánh tay không nhịp nhàng theo bước chạy+ Gồng cứng người khi thực hiện kĩ thuật.- GV hướng dẫn các khắc phục các lỗi sai thường mắc**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 10 p10p5p | 2n2n1n | **2. Các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn**- Các động tác bổ trợ:+ Động tác bước nhỏ: Khi thực hiện, nửa trước hai bàn chân luân phiên tiếp xúc đất, cổ chân thả lỏng, thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.+ Động tác nâng cao đùi: Chân tiếp xúc đất băng nửa trước bàn chân, cô chân thảlỏng, đùi gần vuông góc với thân mỉnh và căng chân, thân người thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy.+ Động tác đạp sau: Đạp thẳng chân sau, đưa cơ thể tiến về trước. Đùi chân trước gần vuông góc với thân người và cẳng chân. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy. |

**Hoạt động 3: Kĩ thuật chạy giữa quãng**

**a. Mục tiêu:** HS biết được các kĩ thuật chạy giữa quãng

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật chạy giữa quãng: kĩ thuật đánh tay, kĩ thuật bước chân, kĩ thuật thở.- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy giữa quãng theo trình tự:+ Thị phạm và phân tích kĩ thuật đánh tay tại chỗ.+ Thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy tăng tốc trên đường thẳng- GV tổ chức tập luyện:+ GV cho HS tập luyện kĩ thuật đánh tay tại chỗ theo hàng ngang.+ GV cho HS tập chạy tăng tốc trên đường thẳng theo hàng ngàng.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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 lưu ý một số lỗi sai HS thường mắc:+ Đánh tay sang hai bên hoặc vung tay xa thân người.+ Cánh tay và cẳng tay co nhiều hoặc duỗi nhiều.+ Cùng tay cùng chân+ Tiếp xúc đất bằng gót bàn chân hoặc cả bàn chân.+ Bàn chân xoay ngang hoặc chếch so với hướng chạy.+ Điểm đặt chân trước quá xa trọng tâm cơ thể tạo thành bước với, làm gảm tốc độ chạy.+ Nín thở khi chạy, hít thở không đều.- GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 5p5p5 p5 p | 1n1n2 N2 N | **3. Kĩ thuật chạy giữa quãng**- Kĩ thuật đánh tay: Đánh tay về trước, ra sau, dọc theo thân mình và theo nhịp chạy của chân Tay đánh về trước hơi đưa vào trong, khi ra sau hơi đưa ra ngoài. Bàn tay nắm hờ (hoặc mở thẳng). Khi ở vị trí cao nhất, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc nắm tay ngang cằm (H.3).- Kĩ thuật bước chân: Chân chống (chân trước) tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Bàn chân chủ động miết đất. Chân đạp sau (chân sau) duỗi nhanh, mạnh đưa cơ thể về trước, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thăng theo hướng chạy (H.4).- Kĩ thuật thở: khi chạy toàn cự li cần thở bình thường, chủ động những không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập các bài tập bổ trợ**

**Bài tập chạy bước nhỏ**

**a. Mục tiêu:**

- Giúp HS chỉnh sửa tư thế tiếp xúc bàn chân trong chạy cự li ngắn, phát tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, điểm tì tay khi tập luyện, đường chạy có vạch kẻ thắng.

- Thực hiện:

+ Tại chỗ thực hiện chạy bước nhỏ có điểm tì tay: HS đứng hai chân song song, hai tay tì vào điểm cố định, người hơi ngả về trước, giữ tay định, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ.

+ Chạy bước nhỏ theo đường thẳng: HS thực hiện chạy bước nhỏ theo đường thẳng. Thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tập luyện cá nhân: Từng HS thực hiện tại chỗ chạy bước nhỏ có điểm tì tay và chạy bước nhỏ theo đường thẳng. HS tự thực hiện kĩ thuật động tác, GV quan sát và hướng dẫn chỉnh sửa động tác.



- Tập luyện theo cặp: Một bạn thực hiện kĩ thuật, một bạn quan sát và nhận xét.

- Tập luyện theo nhóm: Nhóm từ 3 đến 5 HS, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

- GV cho HS tập luyện chạy bước nhỏ tăng dần tần số.

**Bài tập chạy nâng cao đùi**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngắn. Giúp cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng từ 15 – 20 m.

- HS chạy nâng cao đùi tại chỗ theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (nhịp vỗ tay) và chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.

**C. Sản phẩm học tập:**HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS tập luyện cá nhân theo hướng dẫn: chạy nâng cao đùi tại chỗ theo nhịp nhanh, chậm khác nhau (nhịp vỗ tay) và chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.

- GV cho HS tập luyện chạy nâng cao đùi thay đổi tốc độ theo nhịp vỗ tay.

**Bài tập chạy đạp sau**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS tăng khả năng định hướng trong chạy cự li ngăn và tăng độ dài bước chạy.

**b. Nội dung:**

– Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng có đường kẻ thẳng dài 20 – 30 m.

- Thực hiện: HS chạy đạp sau theo đường thẳng. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn theo hướng chạy.

**C. Sản phẩm học tập:**HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS luyện tập theo nhóm theo hướng dẫn: chạy đạp sau theo đường thẳng. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn theo hướng chạy.

- GV cho HS tập thêm chạy đạp sau có quy định độ dài bước chạy (theo các vạch kẻ sẵn).

**\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng**

**Bài tập: Tại chỗ đánh tay**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật đánh tay trong chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: HS đứng hai chân rộng bằng vai, thân người hơi đổ vềnhìn thẳng.

- Thực hiện: HS đánh tay tại chỗ theo nhịp vỗ tay, đánh tay tăng dần tốc đi

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS luyện tập theo hướng dẫn: HS đánh tay tại chỗ theo nhịp vỗ tay, đánh tay tăng dần tốc đi.

**Bài tập: Chạy theo đường kẻ sẵn**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy.

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, có đường kẻ thẳng dài 20 - 30m rộng có thể kẻ nhiều đường song song, mỗi đường cách nhau 1 - 1,5 m.

– Thực hiện: HS luân phiên chạy nhanh theo đường kẻ sẵn. Khi chạy, chân tiếp xúc với đường kẻ.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS luyện tập cá nhân theo hướng dẫn: luân phiên chạy nhanh theo đường kẻ sẵn. Khi chạy, chân tiếp xúc với đường kẻ.

- GV cho HS tập các bài tập tương tự:

+ Chạy nhanh trên đường kẻ sẵn

+ Chạy nhanh trên các đoạn đường ngắn (20 – 30m).

**\* Nhiệm vụ 3: Bài tập bổ trợ phát triển thể lực**

**a. Mục tiêu:**giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ chân

**b. Nội dung:**

- Chuẩn bị: sân tập bằng phẳng, độ dài trên 20m., bục thể dục.

– Thực hiện:

+ HS thực hiện bật cóc liên tục quãng đường 15 – 20 m. Khi để tự nhiên hoặc tăng độ khó bằng cách để hai tay sau gáy.

+ HS thực hiện bật bục chụm hai chân hoặc có thể bật bục đổi

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS luyện tập theo nhóm: HS thực hiện bật cóc liên tục quãng đường 15 – 20 m. Khi để tự nhiên hoặc tăng độ khó bằng cách để hai tay sau gáy.

- Yêu cầu HS thực hiện bật bục chụm hai chân hoặc có thể bật bục đổi

- HS chạy tăng tốc độ 30m.



**\* Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động phát triển sức nhanh**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, phát t sức nhanh.

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Người thừa thứ ba” trang 11 SGK, GV có thể sử dụng các trò chơi khác giúp phát triển nhanh cho HS, như: Giành cờ chiến thắng; Đội nào nhanh hơn; Mèo đuổi chuột và các trò chơi dân gian.

- HS tham gia trò chơi:





**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung chạy cự li ngắn (60 m), đồng thời đề xuất các hình thức ứng dụng kĩ thuật chạy cụ ngắn trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng:

1. Những điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ (H.16, trang 12 SGK).Hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy?



2. Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao?



**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, đưa ra câu trả lời*

 Điểm khác biệt đặc trưng nhất của động tác chạy với đi bộ là: Động tác chạy có giai đoạn “bay trên không”.

+ Khi chạy, có giai đoạn hai chân cùng rời khỏi mặt đất; đi bộ thì luôn có một chân tiếp đất.

+ Khi chạy, tốc độ trung bình nhanh hơn đi bộ.

+ Khi chạy, thân người đổ về trước nhiều hơn đi bộ.

*-GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho hs thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp****đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Gắn với thực tế- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học- Hấp dẫn, sinh động- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.- Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật- Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………

***Ngày soạn: 15/9/2023***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ngày dạy** | **Tiết thứ** | **Tiết** | **Lớp** | **Buổi** | **Tiến độ** |
| 22/9/2023 | 6 | 1 | 6E | S |  Đ |
| 23/9/2023 | 6 | 1 | 6D | S | Đ |
| 28/9/2023 | 7 | 3 | 6E | S | Đ |
| 29/9/2023 | 7 | 4 | 6D | S | Đ |
| 29/9/2023 | 8 | 1 | 6E | S | Đ |
| 30/9/2023 | 8 | 1 | 6D | S | Đ |
| 5/10/2023 | 9 | 3 | 6E | S | Đ |
| 6/10/2023 | 9 | 4 | 6D | S | Đ |
| 6/10/2023 | 10 | 1 | 6E | S | Đ |
| 7/10/2023 | 10 | 1 | 6D | S | Đ |
| 12/10/2023 | 11 | 3 | 6E | S | Đ |
| 13/10/2023 | 11 | 4 | 6D | S | Đ |
| 13/10/2023 | 12 | 1 | 6E | S | Đ |
| 14/10/2023 | 12 | 1 | 6D | S | Đ |

# **BÀI 2: KĨ THUẬT XUẤT PHÁT CAO, CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH**

**(Thời lượng: 7 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

***- Năng lực riêng:***

+ Làm quen với kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và một miếng vải đỏ (cờ) để chơi trò chơi “Giành cờ chiến thắng đích (nếu có).

- Cọc mốc để tổ chức trò chơi “Tiếp sức tốc độ”.

- Cờ hiệu xuất phát để tập xuất phát cao.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (chạy chậm, chạy tăng tốc).



*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, xuất phát cao, chạy lao sau và chạy về đích là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học**– Bài 2 : Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Kĩ thuật xuất phát cao**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện kĩ thuật xuất phát cao.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật xuất phát cao – GV thị phạm và phân tích kĩ thuật xuất phát cao theo khẩu lệnh “Vào chỗ”,“Sẵn sàng”, “Chạy!”.– GV tổ chức tập luyện:+ GV cho HS tập tư thế “Vào chỗ”, đặc biệt chú ý chỉnh sửa tư thế chân, người, hướng nhìn.+ GV cho HS tập tư thế “Sẵn sàng”, chú ý trọng tâm cơ thể, chân, tay mình và mắt nhìn thẳng.+ GV cho HS tập xuất phát chạy 3 bước về trước.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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 lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:+ Xuất phát sớm+ Bị dừng hoặc giảm tốc độ sau xuất phát+ Xuất phát không đúng hướng chạy.- GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 5p3 p5 p8 p | 1n1 N2 N2 N | **1. Kĩ thuật xuất phát cao**- Thực hiện theo khẩu lệnh:+ **“Vào chỗ”**: Chân thuận đặt sát sau vạch xuất phát, chân sau cách gót chân trước một bàn chân, thân người thắng, hai tay để trước sau, tay bên chân không thuận đưa ra trước (H.la).+ **“Sẵn sàng”:** Khuỵu hai gối, chân trước tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co tự nhiên (H.1b).+ “**Chạy!”:** Chân trước đạp mạnh duỗi thẳng chân, chân sau đưa nhanh vềtrước, tay phối hợp tự nhiên (H.1c). |

**Hoạt động 2: Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện được kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|  | **TG** | **SL** |  |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS xem tranh ảnh về kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, chú ý góc độ thân người, điểm tiếp xúc của chân trước và mắt nhìn thẳng hướng chạy- GV tổ chức luyện tập:+ GV cho HS chạy tăng tốc độ tại chỗ+ GV cho HS thực hiện đổ người về phía trước và chạy lao 10m sau xuất phát.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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 lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:+ Thân trên không tích cực ngả về phía trước để giữ trọng tâm cơ thể thấp và tận dụng được sức mạnh được sức mạnh đạp sau chân.+ Không tăng tốc nhanh để đạt tốc độ tối đa do không tận dụng được lực tạo đà khi xuất phát.+ Chạy lao không đúng hướng chạy do không định hướng tốt khi xuất phát.- GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc.**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 5p3 p5 p | 1n2 N3 N | **2.Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát**- Trong giai đoạn chạy lao, chân phía trước tích cực nâng dài vươn dài ra trước và tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trước, chân sau duỗi nhanh, mạnh. Hai tay đánh theo nhịp bước chân và giảm dần độ ngủ của thân trên |

**Hoạt động 3: Kĩ thuật chạy về đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện kĩ thuật chạy về đích

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS xem tranh ảnh về kĩ thuật chạy về đích.- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật chạy đích bằng ngực và đánh đích bằng vai, nhấn mạnh cho HS cần tăng tốc độ chạy vượt vạch đích , sao đó bước dài và đặt chân nhanh về phía trước để giữ thăng bằng.- GV tổ chức luyện tập:+ GV cho HS kĩ thuật đánh đích bằng vai tại chỗ+ GV cho HS kĩ thuật đánh đích bằng ngực tại chỗ+ GV cho HS tập kĩ thuật di chuyển vươn vai người đánh đích bằng vai hoặc bằng ngực.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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 lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc:+ Giảm tốc độ chạy khi gần tới dích do cảm giác đã hoàn thành mục tiêu+ Dừng lại đột ngột sau khi chạm vạch đích+ Đưa tay chạm vào vạch đích do không nắm chắc các quy định trong chạy cự li ngắn+ Bước chân dài hơn để chạm vạch đích khiến cho thân người tụt lại phía sau, động tác đánh đích bị chậm hơn.- GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc.**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 6 p6 p5 p | 3 N3 N2N | **3. Kĩ thuật chạy về đích**- Ở bước chạy cuối cùng, thực hiện nhanh động tác gập thân về trước đánh ngực hoặc kết hợp vừa gập thân trên với xoay vai chạm dây đích (H.3), sau đó bước dài và đặt nhanh chân trước về phía trước để giữ thăng bằng. Sau khi về đích, tiếp tục chạy giảm tốc độ không dừng đột ngột, thân người trở lại bình thường. |

**Hoạt động 4: Một số điều luật cơ bản**

**a. Mục tiêu:** HS cần lưu ý một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV đưa ra một số lưu ý cho HS khi thi đấu chạy cự li ngắn.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- 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. **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |  |  | **4. Một số điều luật cơ bản**- Trong chạy cự li ngắn, các VĐV phải chạy theo đường chạy riêng. VĐV chạy ra ngoài đường chạy của mình sẽ bị loại khỏi cuộc thi (H.4). – Các trường hợp VĐV phạm lỗi xuất phát:+ Xuất phát trước so với hiệu lệnh của trọng tài.+ Không tuân thủ khẩu lệnh “Vào chỗ” hoặc “Sẵn sàng” của trọng tài.+ VĐV có hành động cản trở các VĐV khác sau khi có khẩu lệnh “Vào chỗ”. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát**

**Bài tập: Luyện tập kĩ thuật xuất phát cao**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS làm quen với việc đưa cơ thể từ trạng thái chuẩn bị vào tư thế chạy; tạo đà cho các bước chạy tiếp theo; nâng cao khả năng định hướng khi xuất phát;

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30m

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS luyện tập cá nhân: HS đứng hai chân song song, sát nhau, sát vạch xuất phát, thân người thẳng, hai tay co tự nhiên. Khi có tín hiệu xuất phát, kiễng chân, ngả thân trên về trước, bước chân và chạy nhanh về trước.

– GV cho HS luyện tập cá nhân: HS đứng hai chân rộng bằng vai, khuỵu gối, cạnh ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai hướng theo hướng chạy, hai tay buông tự nhiên. Khi có tín hiệu xuất phát, thực hiện xoay thân và chân theo hướng chạy, bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước.

– GV cho HS luyện tập nhóm: HS đứng chân trước, chân sau, chân thuận ở phía sau, gót chân sát vạch xuất phát, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, lưng quay về hướng chạy Hai gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên, thân trên ngả về trước. Khi có tín hiệu xuấ phát, thực hiện chùng gối, quay mặt về phía sau, nhanh chóng xoay thân và chí (xoay sang phía chân đặt sau), bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nha về phía trước.



- GV cho HS luyện tập bài tập tương tự:

+ Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau.

+ Thay đổi điều kiện xuất phát.

**Bài tập: Luyện tập kĩ thuật chạy lao sau xuất phát**

**a. Mục tiêu:**HS làm quen với việc chạy tăng tốc độ, chạy tới tốc độ cao nhất.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30m

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS luyện tập: đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu xuất phát, chạy tăng tốc độ về phái trước cho tới khi đạt tốc độ cao nhất, duy trì tốc độ cao nhất trong khoảng 5m, sau đó giảm tốc độ và chạy nhẹ nhàng về vạch xuất phát.

**\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập kĩ thuật chạy về đích**

**a. Mục tiêu:**Giúp HS làm quen với kĩ thuật đánh đích trong điều kiện cơ bản

**b. Nội dung:**

**-** Chuẩn bị: Đường chạy bằng phẳng dài trên 30 m, có vạch đích, có dây đích. HS đứng cách đích 6 – 10 m. HS đứng cách đích 10 – 15 m

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS chạy chậm 6 – 10 m và thực hiện động tác đánh đích vào dây đích.

- HS chạy tăng tốc độ tới đích và thực hiện động tác đánh đích, sau đó bước dài, chạy vượt qua vạch đích, giữ thăng rằng, chạy chậm dần và dừng lại.

**\* Nhiệm vụ 3: Bài tập bổ trợ phát triển thể lực**

**a. Mục tiêu:**giúp HS làm quen với việc phối hợp vận động của cơ thể khi chạy, tăng dần tốc độ chạy và phát triển sức nhanh; rèn luyện kĩ thuật chạy với các lực cản khác nhau, phát triển sức mạnh tốc độ và phát triển sức nhanh.

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Luyện tập theo nhóm: HS thực hiện đứng tại chỗ, thực hiện chạy với tốc độ nhanh hoặc chạy tăng dần tốc độ, chạy theo nhịp vỗ tay của GV

- Luyện tập cá nhân: HS giữ thăng bằng và chạy nhanh trên địa hình quy đinh

- GV có thể cho HS luyện tập một số bài tập tương tự: các bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh tốc độ: chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, bật cóc, bật nhảy đổi chân, bật bục qua lại,...

**\* Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động phát triển nhanh**

**a. Mục tiêu:**giúp HS phát triển sức nhanh.

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức trò chơi**: Giành cờ chiến thắng**

**Chuẩn bị:**

**-** Vẽ một vòng tròn, bán kính từ 30 – 40 cm, đặt một miếng vải đỏ (cờ) vào giữa vòng tròn; vẽ hai vạch giới hạn song song, đối diện với nhau qua vòng tròn, cách tâm vòng tròn 8 – 10 m.

- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Điểm số từ một đến hết.

- Cách chơi: Các thành viên của hai đội chạy lên giành cờ theo số được gọi. Đội nào mang cờ được nhiều lần về mà không bị đối phương chạm vào người sẽ thắng cuộc (H.9).



- GV tổ chức trò chơi**: Tiếp sức tốc độ**

- Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 – 20 m.

- Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên thực hiện bật các vòng qua cọc mốc, sau đó chạy nhanh về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



- HS tham gia trò chơi.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

*- GV giao nhiệm vụ cho HS:*

1) Hãy nêu một số trường hợp phạm quy trong chạy cự li ngắn.

2) Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn (H.11).

+ Các trò chơi chạy nhanh, đuổi bắt,...

+ Các môn thể thao khác nhau.

+ Các cuộc thi chạy: Hội khỏe Phù Đổng, các giải chạy phong trào.



**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho hs thả lỏng, hồi tĩnh.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp****đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Gắn với thực tế- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học- Hấp dẫn, sinh động- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Qúa trình vận động.- Bài tập thể dục, động tác, kĩ thuật- Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………………………………………………………