**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tuần 2 | Lớp | 6A | 6B | 6C |
| Ngày dạy | 13/ 09/ 2023 | 13/ 09/ 2023 | 13/ 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 3 | 3 | 3 |

*-* Ôn:Các động tác bổ trợ đã học: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

-Học: Kỹ thuật chạy giữa quãng, thở trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

- Học: Kỹ thuật chạy giữa quãng, thở trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn.

- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

**2. Về năng lực**:

**2.1 Năng lực chung:**

-Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác chạy giữa quãng. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

**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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy giữa quãng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động

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

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

- Tích cực 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: KHBD, Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khỏe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp  -Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng. chân. Vặn mìmh , phối hợp.  - Ép ngang, ép dọc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Lồng ghép | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | | HS chuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Bước đầu làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng  - Bước đầu làm quen với kỹ thuật chạy giữa quãng , thở trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn | | | | | | | | | |
| **2. Nội dung:. Chạy giữa quãng**    - Chạy giữa quãng là một trong bốn giai đoạn của chạy cự li ngắn (xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích); là giai đoạn duy trì tốc độ cao nhất đã đạt được sau khi xuắt phát và chạy lao.  - Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng:  + Thân trên hơi ngả ra trước, đầu thẳng. mắt nhìn phía trước.  + Hai tay luân phiên chuyển động: Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.  - Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy:  + Khi ở phía trước, tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đắt bằng nửa trước bàn chân.  + Khi ở phía sau, kết hợp duỗi và đạp mạnh lên mặt đường chạy đề đưa cơ thẻ tiến nhanh vê phía trước. | |  | | | - Ghi nhớ được kiến thức  - Biết cách tập từng động tác theo động tác hướng dẫn của GV. | | - GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.  - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:  + Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT  - GV lấy ý kiến thảo luận của lớp.  - GV nhận xét đánh giá và chốt kiến thức đúng chuẩn.  - GV cho HS thực hiện các động tác bổ trợ theo lớp từ tại chỗ đến di chuyển.  - GV quan sát sửa sai. | | - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - HS nghiên cứu SGK trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác.  **-** Đại diện các nhóm trình bày phần thảo luận của nhóm.  - Các nhóm khác nhận xét đóng góp ý kiến  - HS chú ý lắng nghe, quan sát lĩnh hội kiến thức.  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của lớp trưởng  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng hô lớp |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*. Mục tiêu:**  - Biết áp dụng kiến thức đã tìm hiểu để luyện tập theo cá nhân và nhóm.. Phát huy tính chủ động sáng tạo của HS. Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. | | | | | | | | | |
| **\*Nội dung:**  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau  -Chạy giữa quãng trên đường thẳng | | 3L  3L | | - Thực hiện được động tác: chạy giữa quãng trên đường thẳng  . | | | - GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc.  + Tập luyện cá nhân  + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. ( 4 nhóm )  -GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt.  - GV gọi HS thực hiện  - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp  - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật  - GV nhận xét đánh giá rút kinh nghiệm sau bài học  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | | - Tự tập lại các kỹ năng mà mình còn yếu.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng tập các động tác bổ trợ.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện.  - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu  - Đại diện 3 HS lên thực hiện động tác.  - Lớp theo dõi nhận xét.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ lĩnh hội KT.  - HS tập luyện theo nhịp hô của lớp trưởng  - Lắng nghe và rút kinh nghiệm cho tiết sau. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:**  - Giúp HS nắm chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình tập luyện.  - Áp dụng động tác bổ trợ trò chơi vào luyện tập và vui chơi. | | | | | | | | | |
| **\*Nội dung:**  Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hàng ngày?  **-** Giao bài tập về nhà:  Luyện tập các động tác chạy nâng cao đùi, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau.chạy giữa quãng trên đường thẳng | 1L | | -Biết vận dụng kiến thức đã học về dinh dưỡng để trả lời câu hỏi..  -Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | - GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.  - GV nhận xét và chốt kiến thức.  - GV giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự tập.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Gv hô giải tán. | | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  - HS nghe và lĩnh hội  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | - HS thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

……………………………………….

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tuần 2 | Lớp | 6A | 6B | 6C |
| Ngày dạy | 14/ 09 /2023 | 19/ 09/ 2023 | 19/ 09 /2023 |
| Tiết theo ppct | 4 | 4 | 4 |

-Ôn: Các động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy giữa quãng, thở trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.

- Trò chơi: “Người thừa thứ ba”

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:**

**-** Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác thở trong chạy giữa quãng. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ 3) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

**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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác thở trong chạy giữa quãng.

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

- Tích cực 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: KHBD, Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - Nhận lớp  -Kiểm tra sức khỏe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khởi động:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay các khớp  -Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng. chân. Vặn mìmh , phối hợp.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  (Không kiểm tra) | | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | HSchuyểnđược trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)** | | | | | | | | | | |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (29 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:**  - Bước đầu làm quen với cách thở trong khi chạy . | | | | | | | | | | |
| **\*Nội dung:.**  a.Ôn luyện:  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Chạy đạp sau.  - Kỹ thuật chạy giữa quãng, thở trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn | 2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | -Ghi nhớ được kiến thức về dinh dưỡng  - Biết cách tập từng động tác theo động tác hướng dẫn của GV. | | | - GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.  - GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:  +Tìm hiểu cách chạy giữa quãng  - GV lấy ý kiến thảo luận của lớp.  - GV nhận xét đánh giá và chốt kiến thức đúng chuẩn.  -GVcông nhận đúng ,sai  -GV làm mẫu, phân tích cho HS quan sát  -GV tập chậm cho HS tập theo  - GV cho HS thực hiện các động tác thở trong khi chạy  - GV quan sát sửa sai. | | - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - HS nghiên cứu SGK trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác.  **-** Đại diện các nhóm trình bày phần thảo luận của nhóm.  - Các nhóm khác nhận xét đóng góp ý kiến  - HS chú ý lắng nghe, quan sát lĩnh hội kiến thức.  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của lớp trưởng  🚹🚹🚹🚹🚹 | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi .Biết áp dụng kiến thức đã tìm hiểu để luyện tập theo cá nhân và nhóm. Phát huy tính chủ động sáng tạo của HS. Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra | | | | | | | | | | |
| .  **2. Nội dung:**  -Cách thở trong khi chạy  **- Trò chơi: Người thừa thứ ba** | | 1L/2HS | | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  - Thực hiện được động tác: chạy giữa quãng trên đường thẳng  -Chơi trò chơi đúng luật | | | - GV hướng dẫn cách tập luyện, giao việc.  + Tập luyện cá nhân  + Tập luyện theo nhóm: phân nhóm tập luyện cử nhóm trưởng quản. ( 4 nhóm )  - GV theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời sửa sai cá biệt.  - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi  - GV gọi HS thực hiện  - GV lấy ý kiến nhận xét trong lớp  - GV nhận xét nhấn mạnh điểm chung về kỹ thuật  - GV nhận xét đánh giá rút kinh nghiệm sau bài học | - Tự tập lại các kỹ năng mà mình còn yếu.  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng tập các động tác bổ trợ.  - Trong nhóm có sự hợp tác với nhau trong tập luyện.  - Nhóm tự sửa sai cho nhau, các em tập tốt kèm các em tập yếu  - Tập theo lớp: chơi trò chơi.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-11-19-43-16.jpg | |
| **Hoạt động 5: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** | |  | | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  - Gv hô giải tán. | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp.     **-**HS hô Khoẻ | |