

Tuần: 3
Tiết: 5 theo PPCT

Ngày soạn: 21/09/2025
Ngày dạy: 22,23/09/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN

Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

Tiết 5 (theo PPCT)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau.
- Học: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi phát triển sức nhanh “Bắt bóng nhanh”.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 6

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, trò chơi “Bắt bóng nhanh”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Bắt bóng nhanh”.
- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

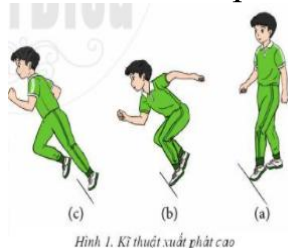
3. Về phẩm chất:

- **Trung thực:** Học sinh 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 vận động.
- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. Có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

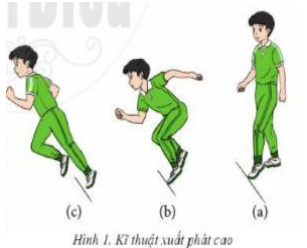
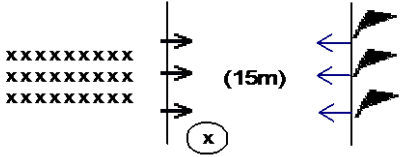
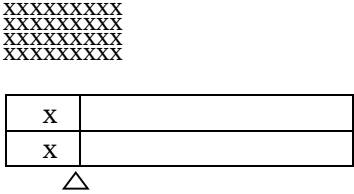
II. Thiết bị dạy học và học liệu

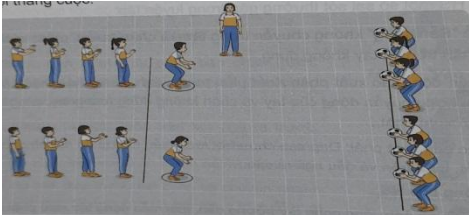
- **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.
- **Chuẩn bị của học sinh:**

	chạy giữa quãng.		khởi động. 1- 2 hs lên thực hiện kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. Bước 4: GV kết luận, nhận định - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát. - (SP2): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác. - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kỹ thuật động tác.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
Bước đầu học sinh mô phỏng được kỹ thuật giai đoạn: kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác. - Kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.	(SP1); Động tác mô phỏng được kỹ thuật giai đoạn kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng giai đoạn kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng



	The image shows a sequence of three photographs and a line drawing illustrating the acceleration phase of a sprint. The top part has three photos of a runner in a red jersey on a track, labeled 'Giai đoạn chạy lao (tăng tốc)'. Below the photos is a line drawing showing the runner's body position at different stages of the acceleration phase, from a low starting crouch to a more upright running posture.		theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh. Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác. (SP1): Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
- Học sinh thực hiện được động tác chạy bước nhỏ, nâng cao đùi; Chạy đạp sau.	* Thực hiện tập luyện: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng đùi. - Chạy đạp sau.	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự. - Đội hình tập luyện:

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát; kĩ thuật chạy giữa quãng.	- Xuất phát và chạy lao sau xuất phát; kĩ thuật chạy giữa quãng.  Hình 1. Kĩ thuật xuất phát cao	Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, giai đoạn chạy giữa quãng.	 (15m) - Tập luyện nhóm cặp đôi luân phiên: + Lần lượt 2 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác. - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật. - (SP2): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác. - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kĩ thuật.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)			
- Học sinh vận dụng chơi trò chơi.	Thực hiện Trò chơi “Bắt bóng nhanh”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến

- Vận dụng kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, giai đoạn chạy giữa quãng vào tập luyện ngoài giờ.		(chỉ tính khi thực hiện luật chơi). (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết học giai đoạn kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự ly ngắn lớp 6 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị).

4.2. Các hồ sơ khác: Video minh họa; Tham khảo trên Youtube.....

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nếu có)

5.1. Kết quả đạt

được:.....

5.2. Hạn chế, tồn

tại:.....

Tuần: 3
Tiết: 6 theo PPCT

Ngày soạn: 21/09/2025
Ngày dạy: 22,23/09/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN
Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát
Tiết 6 (Theo ppct)

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau.
- Ôn tập Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi: “chạy tiếp sức”.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 6

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, trò chơi “Chạy tiếp sức”.
- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp 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.

3. Về phẩm chất

- **Trung thực:** Học sinh 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 vận động.
- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

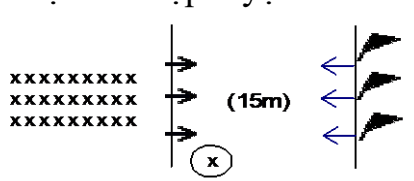
II. Thiết bị dạy học và học liệu

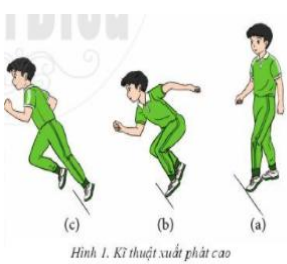
- **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

- Chuẩn bị của học sinh:
- + Trang phục học GDTC theo quy định của nhà trường.
- + Chuẩn bị sân tập: Vệ sinh nơi tập và phương tiện khi lên lớp.

III. Tiến trình dạy học

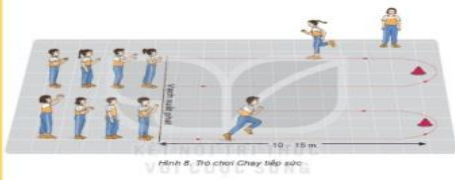
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx △x ⊗ * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn: - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. - Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ⊗ △ Thảo luận câu hỏi giáo viên giao cho và lên thực hiện . Bước 3: Tổ chức báo cáo
HS thực hiện được kỹ thuật xuất phát	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi GV đưa ra.	(SP2): Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và chạy	

và chạy lao sau xuất phát.	- HS lên thực hiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.	lao sau xuất phát.	- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. 1- 2 hs lên thực hiện kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. Bước 4: GV kết luận, nhận định - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác. - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kĩ thuật động tác.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh thực hiện được động tác chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.	* Thực hiện tập luyện: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng đùi. - Chạy đạp sau.	(SP1): Thực hiện được các bài tập, động tác: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự. - Đội hình tập luyện. 
- Học sinh thực hiện được kĩ thuật xuất	- Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, kĩ thuật chạy giữa quãng.	Thực hiện được kĩ thuật xuất	- Tập luyện nhóm cặp đôi luân phiên: + Lần lượt 2 hs lên thực hiện

phát cao và chạy lao sau xuất phát, kĩ thuật chạy giữa quãng.	 Hình 1. Kĩ thuật xuất phát cao	phát cao và chạy lao sau xuất phát, giai đoạn chạy giữa quãng.	theo hiệu của cán sự. - Đội hình tập luyện XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <table border="1" data-bbox="987 344 1339 412"><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> △ Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác. - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật. - (SP2): Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác. - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được kĩ thuật.	X		X	
X							
X							

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi.	Thực hiện trò chơi “chạy tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi). (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi, luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
----------------------------------	-------------------------------------	---	---

cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng vào tập luyện ngoài giờ.		lớp cũng như ngoài giờ học.	 Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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 kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết học kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng trong chạy cự ly ngắn lớp 6 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị).

4.2. Các hồ sơ khác: Video minh họa; Tham khảo trên Youtube.....

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nếu có)

5.1. Kết quả đạt

được:.....

5.2. Hạn chế, tồn

tại:.....

Tổ Trưởng

GVBM