Tuần: 08 **Ngày soạn: 26/10/2025**

Tiết PPCT: 15 **Ngày dạy:29,30/10/2025**

CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

- Yêu cầu cần đạt đối với HSKT, gv tạo đều kiện cho hs tham gia các trò chơi vận động, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, gv phải làm mẫu và uốn nắn từng động tác cho hs.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ 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: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

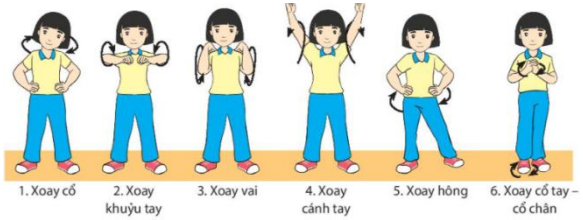
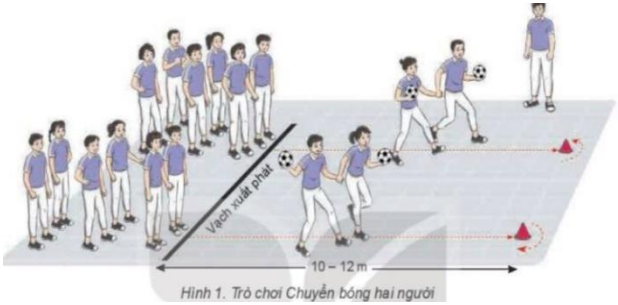
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. ** Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Khởi động: **KĐ chung** **KĐ Chuyên môn** **- Trò chơi:** ***"Chuyền bóng hai người"***	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *"Chuyền bóng hai người"* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.	- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  *Hình 1.* Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe  *Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng hai người* - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. ** Báo cáo, thảo luận.* - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.

		** Kết luận, nhận định* - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu: Biết thực hiện: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

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

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

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	**ĐLVĐ**	**Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động**	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích: **-** Bước vào giai đoạn chạy về đich, do mức độ mệt mỏi tăng lên đáng kể nên thân trên có xu hướng ngả ra sau, độ dài và tần số bước chạy giảm. **-** Duy trì tư thế thân trên là một trong những điều kiện quan trọng đề nỗ lực duy	1-2 lần 2-3 lần	** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* - Cho HS xem hình ảnh về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.	** Thực hiện nhiệm vụ học:* - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X *

<table>
<tr>
<td>trì hoặc tăng tốc độ khi về đích.
- Sau khi vượt qua vạch đích, chuyển sang chạy chậm và đi bộ để đưa cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.</td>
<td></td>
<td>- 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
* Kết luận, nhận định
- Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS</td>
<td>* Báo cáo, thảo luận.
- Tổ 1,2,3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích
- Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.
- Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.
<table>
<tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr>
<tr><td>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Bước đầu hì h thành được cách thực hiện các ĐT</td><td>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

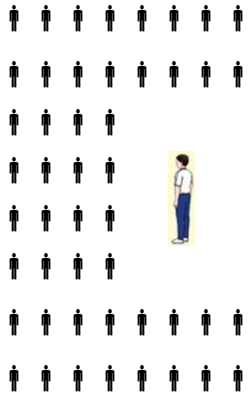
3.1. Mục tiêu:Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động

		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích **** Củng cố***	2-3 lần 1-2 lần 2-3lần 1-2lần	** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: *a) Luyện tập cá nhân:* - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1-2 lần. *b) Luyện tập nhóm:* Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80-120 m, 100 -150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút. - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng. - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện ** Kết luận, nhận định* - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.	** Thực hiện nhiệm vụ học:* - 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, nhóm -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau. ** Báo cáo, thảo luận.* - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý. **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.*	

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

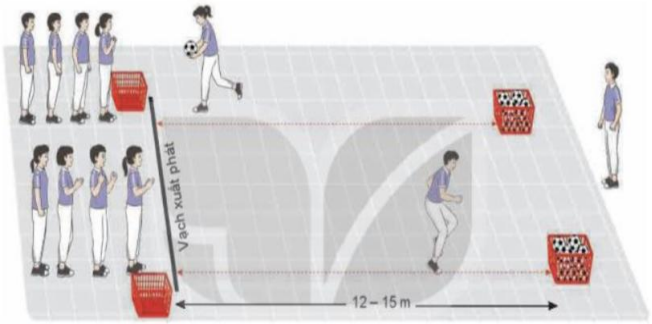
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	**ĐLVĐ**	**Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động**	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
	1-2 Lần 1-2 Lần 1-2 Lần	**Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* -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	** Thực hiện nhiệm vụ học:* - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

Trò chơi "Đàn kiến tha mồi"		- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. ** Kết luận, nhận định* - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	 Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi **Báo cáo, thảo luận* - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

……

Tuần: 08 **Ngày soạn: 26/10/2025**

Tiết PPCT: 16 **Ngày dạy:29/30/10/2025**

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích
- Trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

- Yêu cầu cần đạt đối với HSKT, gv tạo đều kiện cho hs tham gia các trò chơi vận động, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, gv phải làm mẫu và uốn nắn từng động tác cho hs.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

+ 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: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

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

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

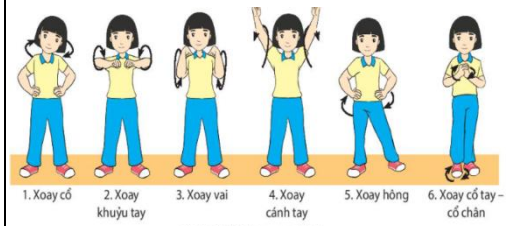
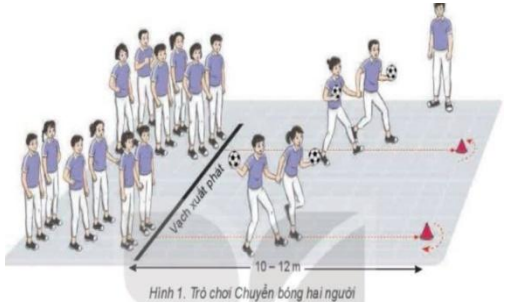
1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

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.

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
- Nhận lớp		- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. ** Thực hiện nhiệm vụ học:*

- Khởi động: **KĐ chung** **KĐ Chuyên môn** **- Trò chơi:** ***"Chuyền bóng hai người"***	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *"Chuyền bóng hai người"* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. ** Kết luận, nhận định* - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  *Hình 1.* Khởi động các khớp - Học sinh lắng nghe  *Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng hai người* - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. ** Báo cáo, thảo luận.* - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)

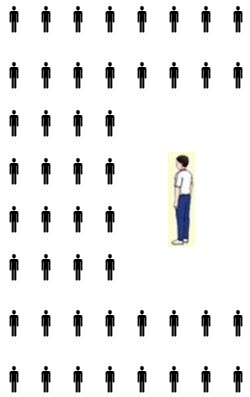
3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)

3.1. Mục tiêu:Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích	2-3 lần 1-2 lần 2-3lần	** Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung: *a) Luyện tập cá nhân:* - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 - 50 m, mỗi bài tập thực hiện 2-3 lần. - Chạy tăng tốc độ cự li 50 - 70 m kết hợp đánh đích, thực hiện 1-2 lần. *b) Luyện tập nhóm:* Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy tăng tốc độ cự li 80-120 m, 100 -150 m kết hợp đánh đích, thực hiện 2 - 3 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.	** Thực hiện nhiệm vụ học:* - 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, nhóm -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai cho nhau.

<table>
<tr>
<td>* Củng cố</td>
<td>1-2lần</td>
<td>- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện
* Kết luận, nhận định
- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.</td>
<td>* Báo cáo, thảo luận.
- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.
<table>
<tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr>
<tr><td>- Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)</td><td>- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.</td></tr>
</table></td>
</tr>
</table>

4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

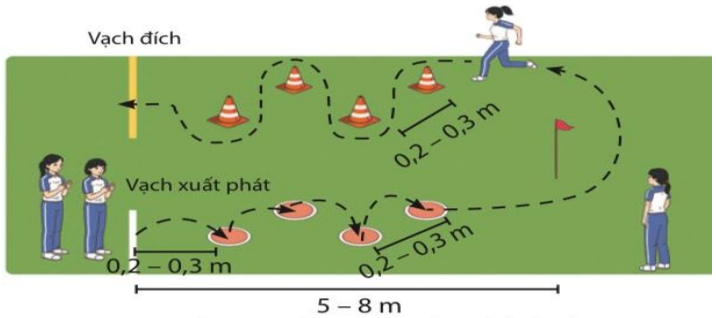
4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức bềncho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVĐ	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
	1-2 Lần	**Chuyển giao nhiệm vụ học tập:* -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo	** Thực hiện nhiệm vụ học:* - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

Trò chơi "Chinh phục thử thách "	1-2 Lần 1-2 Lần	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. ** Kết luận, nhận định* - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	 *Hình 2. Trò chơi Chinh phục thử thách* **Báo cáo, thảo luận* - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.……

Tổ Trưởng **GVBM**