

Tuần: 14

Ngày soạn: 07/12/2025

Tiết: 27

Ngày dạy: 09,10/12/2025

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT***(Thời lượng 3 tiết – tiết 1)*

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.
- Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
- Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

2. Về năng lực:**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luân cộc, chạy theo đường đích dắc, KT phối hợp trong giai đoạn XP và tăng tốc độ sau xuất phát, Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

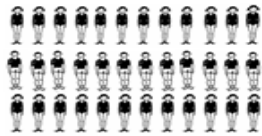
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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 (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

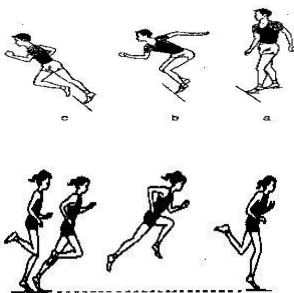
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)		
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện. nghiêm túc tập luyện.		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện

- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động c/môn. +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy đập sau	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. HS thực hiện được động tác bước bộ	B1: 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. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Cán sự lớp: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.  ‡ GV - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  ‡ GV - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. B3: Báo cáo. Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. HS trả lời câu hỏi: B4: GV kết luận, nhận định: GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói hướng dẫn HS xem tranh ảnh về các động tác bổ trợ.
---	--	--

2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

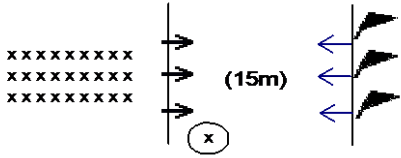
Mục tiêu: Bước đầu học sinh mô phỏng được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

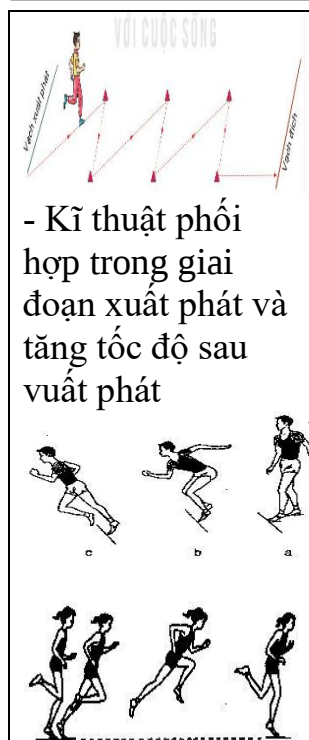
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. * Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát XP trong chạy cự li t/bình, người chạy tăng tốc độ đề chiêm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí	Động tác mô phỏng phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	B1: GV giao nhiệm vụ: 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. - 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.

XP, duy trì độ ngã ra trước của thân trên để tăng tốc độ. Quá trình tăng tốc độ sau xuất phát độ ngã ra trước của thân trên giảm dần; không cố gắng đạt tốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự li ngắn 	- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Hoạt động nhóm. ***** ***** ***** (n1) ***** (n2) ***** ***** ***** (n3) ***** (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. B3: Báo cáo: - Gọi HS thực hiện động tác. - Hướng dẫn HS nhận xét lẫn nhau. B4: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.
--	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

* **Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luân cộc	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - 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.  - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự



- Đội hình tập luyện.

XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

X	
X	
X	
X	
X	
X	



• Cách tập

Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao. Thực hiện 3-5 lần.

- Xuất phát cao trên đường thẳng và đầu đường vòng cự li 30 - 50 m. T/hiện 2-3 lần

B3: Báo cáo:

- Gọi HS thực hiện động tác.

- Hướng dẫn HS nhận xét lẫn nhau.

B4: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

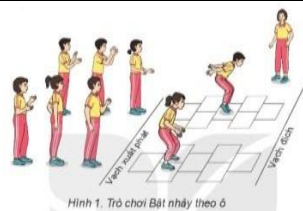
- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác

- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Trò chơi “Bật nhảy theo ô.”.	Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. B2: HS Thực hiện nhiệm vụ: - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn

		 kết. B3: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)		
Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- 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 tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	B1. Chuyển giao nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. B2: Thực hiện nhiệm vụ: - Học sinh thả lỏng tích cực.  GV B3: Đánh giá kết quả: - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà - HS lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.  GV

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC:

* **Bổ sung, rút kinh nghiệm:**

Tuần: 14

Ngày soạn: 07/12/2025

Tiết: 28

Ngày dạy: 09,10/12/2025

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT***(Thời lượng 3 tiết – tiết 2)*

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.
- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- một số điều luật điền kinh
- Trò chơi: chạy luôn cộc và bật nhảy tiếp sức.

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luôn cộc và bật nhảy tiếp sức.

2. Về năng lực:**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, trò chơi “chạy luôn cộc và bật nhảy tiếp sức.”.

- **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 có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

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 (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.**1. 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	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang. * Khởi động c/môn. +chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau - Kiểm tra bài cũ. + Em hãy thực hiện kỹ thuật chạy đập sau	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. HS thực hiện được động tác bước bộ	B1: 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. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Cán sự lớp: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.  ↓ GV - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.  ↓ GV - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. B3: Báo cáo. Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. HS trả lời câu hỏi: B4: GV kết luận, nhận định: GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói hướng dẫn HS xem tranh ảnh về các động tác bổ trợ.

2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

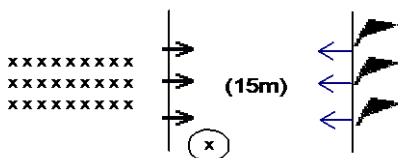
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để tập luyện

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
*- Một số điều luật trong thi đấu đ/kinh Vận động viên được coi là phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự li trung bình	Nhớ và áp dụng một số lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập	B1: GV giao nhiệm vụ: GV Chia lớp thành 04 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện, sau đó mời các

khí: Có hành động xô đẩy hoặc cản trở vận động viên khác. Tự ý rời khỏi đường đua. Chạy lên đường gờ hoặc vạch ranh giới bên trong của đường chạy.	luyện	nhóm còn lại nhận xét. - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu k/thức, KN của HS. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Hoạt động nhóm. ***** ***** (n1) ***** (n2) ***** ***** (n3) ***** (n4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. B3: Báo cáo: - Gọi HS thực hiện động tác. - Hướng dẫn HS nhận xét lẫn nhau. B4: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.
--	--------------	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vút phát

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.  Hình 1. Chạy theo đường hình số 8  Hình 2. Chạy luôn cộc	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc (SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vút phát	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - 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.  (15m) - Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu



của cán sự

- Đội hình tập luyện.

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

X	
X	
X	
X	
X	

△

• Cách tập

Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao. Thực hiện 3-5 lần.

- Xuất phát cao trên đường thẳng và đầu đường vòng cự li 30 - 50 m. T/hiện 2-3 lần

B3: Báo cáo:

- Gọi HS thực hiện động tác.

- Hướng dẫn HS nhận xét lẫn nhau.

B4: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

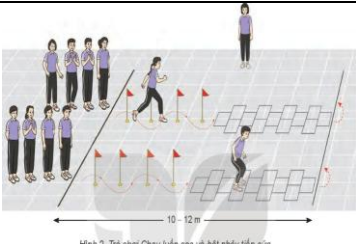
- Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác

- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
trò chơi “chạy luân cộc và bật nhảy tiếp sức.	Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. B2: HS Thực hiện nhiệm vụ: - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi

		 B3: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)		
Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà		
Nội dung - 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.	Sản phẩm Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Tổ chức thực hiện B1. Chuyển giao nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. B2: Thực hiện nhiệm vụ: - Học sinh thả lỏng tích cực.  † GV B3: Đánh giá kết quả: - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà - HS lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC:

* **Bổ sung, rút kinh nghiệm:**
Tổ Trưởng

GVBM