**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**THI GIÁO VIÊN GIỎI TỈNH**

Đơn vị công tác: **Trường THCS Đồng Giao – tp Tam Điệp**

# Họ và tên: Cao Văn Dân

# Môn thi: Giáo dục thể chất lớp 6

Chủ đề: **Chạy cự li trung bình**

Bài 3: **Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích**

**\* Ôn:** -Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

- Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng

**\* Học:** - Chạy về đích

- Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình

- TRò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy dây được nhiều hơn)

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Môn học: Giáo dục thể chất lớp 6**

**Thời gian thực hiện: 8 tiết**

|  |  |
| --- | --- |
| **TUẦN: 10**  **Tiết 19( KHDH)** | **Bài 3: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát chạy về đích** |

1. **MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

- Trang bị cho học sinh một số kiến thức cơ bản và kĩ năng về chạy cự ly trung bình.

- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

- Bước đầu làm quen và nắm bắt được kiến thức và thực hiện được kĩ thuật chạy về đích ở mức cơ bản.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

- Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong tập luyện cho bản thân và người khác.

**2. Năng lực:** *Bài học góp phần hình thành phát triển các năng lực sau đây:*

**2.1. Năng lực chung.**

***- Năng lực Tự chủ và tự học:***

+ Tìm hiểu về môn học, xem trước kĩ thuật chạy về đích trong nội dung bài học.

+ Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh, khám phá tra cứu thông tin phục vụ bài học.

+ Biết quan sát tranh kĩ thuật chạy về đích và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

***- Năng lực giao tiếp và hợp tác:***

+ Biết sử dụng các thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh bước đầu biết cấu trúc và nhịp điệu cơ bản kĩ thuật động tác.

+ Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, cặp đôi và tập luyện theo nhóm, biết phân công hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi vận động.

***- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:***

+ Thực hiện được kĩ thuật theo cấu trúc và nhịp điệu, lựa chọn làm được những dụng cụ bổ trợ kỹ thuật …

+ Đề cao tính tích cực, chủ động trong học tập cũng như tập luyện

**2.2. Năng lực đặc thù.**

***- Năng lực chăm sóc sức khỏe:***

+ Biết vệ sinh sân tập, vệ sinh cá nhân, hình thành thói quen vận dụng các bài tập để tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe, các yếu tố dinh dưỡng ảnh hưởng đên sức khỏe.

***- Năng lực vận động cơ bản:***

+ Nhận biết được và thực hiện khá tốt kĩ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

+ Bước đầu nắm bắt được kiến thức và thực hiện được kĩ thuật chạy về đích ở mức cơ bản.

+ Biết cách tập luyện, rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động... chơi tốt trò chơi vận động.

***- Năng lực hoạt động TDTT:***

+ Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động thi đấu, trình diễn, hoạt động trò chơi.

**3. Phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Luôn có gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- Hình thành thói quen và nhu cầu tập luyện.

- Đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

# II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Địa điểm**:

- Sân TD trường THCS Ninh Giang – huyện Hoa Lư.

- vệ sinh nơi tập sạch sẽ, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

**2. Phương tiện**:

*a. Đối với giáo viên:*

- Trang phục thể thao, giầy

- Chuẩn bị KHBD, sách giáo dục thể chất 6( bộ sách kết nối tri thức với cuộc sống)

- Chuẩn bị còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy về đích, cờ, nhạc, dây nhảy,...... kẻ sân trò chơi,......

*b. Đối với học sinh:*

- Trang phục thể thao gọn gàng, giầy tập…

- Đảm bảo sức khỏe tốt để học giờ giáo dục thể chất

- Vệ sinh sân tập sạch sẽ, gọn gàng.....

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC. YÊU CẦU** | |
| **TG** | **SL** | **HĐ CỦA GV** | **HĐ CỦA HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu.**  **a. Mục tiêu**:  - GV nắm được sĩ số, sức khỏe HS.  - Giới thiệu giúp HS nắm bắt được nội dung tiết học.  - HS nắm được ND/ YC giờ học, chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động.  - Khám phá nội dung mới:  - Kiểm tra kiến thức HS  **b. Nội dung hoạt động:**  ***b.1. Nhận lớp***  ***- Nhận lớp***  ***- Kiểm tra sĩ sỗ, sức khỏe HS***  ***- Giới thiệu giao viên dự giờ***  ***- Phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu bài học.***  ***b.2. Khởi động: trên nền nhạc***  **+ Khởi động chung:**  - Xoay khớp cổ tay, cổ chân.  - Xoay khớp khuỷu tay.  - Xoay khớp vai.  - Xoay khớp hông.  - Xoay khớp gối.  - Ép dọc, ép ngang.  **+ Khởi động chuyên môn:**  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đá lăng trước.  - Chạy đá lăng sau.  - Bật nhảy đổi chân tại chỗ.  *+ Trò chơi tạo vui vẻ, phấn khởi, thoải mái trong học tập*  ***b.3. Kiểm tra bài cũ:***  *? Kĩ thuật chạy cự li trung bình gồm mấy giai đoạn, kể tên các giai đoạn đó?*  **c. Sản phẩm học tập:**  + HS nắm được ND. YC giờ học, thưc hiện các ĐT khởi động,  + Trả lời được câu hỏi  **d. Tổ chức hoạt động:**  B1**:** Giao nhiệm vụ:( báo cáo sĩ số, khởi động, trả lời câu hỏi)  B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Báo cáo, khởi động  B3: HS trả lời kiểm tra bài cũ)  B4: GV Nhận xét, đánh giá | 7-9’  1-2’  5-6’  1-2’ | 2Lx 8N/đt | **- B1:** GV nhận lớp  - Tiếp nhận tình hình sĩ số, sức khỏe của HS  **-GV**: Được Thầy mời em về vị trí  **-GV:** Thầy chúc cả lớp khỏe, học tốt!  **- GV:** Thầy xin hỏi lớp chúng ta hôm nay có bạn nào bị ốm, mệt không tham gia tập luyện được?  **- GV:** Như vậy tất cả các em đều đủ sức khỏe để học tập và rèn luyện.  **- GV:** Thầy xin trân trọng giới thiệu với lớp chúng ta hôm nay được đón các thầy cô giáo trong hội đồng ban giám khảo **Hội thi giáo viên dạy giỏi cấp THCS tỉnh Ninh Bình, Năm học 2022 – 2023** và các thầy cô trong tỉnh về dự đề nghị cả lớp chúng ta nhiệt liệt chào mừng.  **- GV:** Hôm nay chung ta sẽ học chủ đề chạy cự li trung bình bài 3: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy về đích, gồm các nội dung sau đây.  - Ôn:+ Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.+ Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.  - Học: chạy về đích, hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li trung bình. Trò chơi “Ai nhảy dây được nhiều hơn”  **Yêu cầu:** Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.  - Bước đầu nắm bắt được kiến thức và thực hiện được kĩ thuật chạy về đích ở mức cơ bản.  **- GV:** Cả lớp đã rõ chưa?  **-GV:** Trước khi vào bài học chính cả lớp chúng ta sẽ đi vào phần khởi động.  **- GV:** Em ……….Làm chuẩn!(Có! ) Cách 1 sải tay… dàn hàng! Thôi!  - GV: Cả lớp khởi động xoay ép các khớp trên nền nhạc của bài hát.  **- GV:** H­ướng dẫn HS khởi động.  **-** Quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kĩ thuật.  **- GV:** Các em vừa khởi động rất tốt. và để động viên khích lệ tinh thần đó thầy sẽ thưởng cho các em một trò chơi!  - Trò chơi “ Làm theo lời thầy nói”, trong quả trình chơi thầy nói gì thì các em làm theo lời nói của thầy chơi theo nền nhạc.  **- GV:** Tiết học trước các em đã được học bài kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng các em hãy cho thầy biết *kĩ thuật chạy cự li trung bình gốm mấy giai đoạn? kể tên các giai đoạn đó?*  **- Gv** gọi 1-2 HS trả lời. ( tại chỗ)  **- GV** chốt kiến thức  **- B4:** GV Nhận xét đánh giá, xếp loại | **- B2:** **Lớp trưởng tập trung lớp.**  **CSL:** Cả lớp chú ý! Thành 4 hàng ngang tập hợp! Nhìn bên phải( Trái) ...thẳng!  **CSL:** Báo cáo thầy sĩ số lớp 6.... có….. bạn đủ đã đến giờ mời thầy lên lớp.  **CSL:** Cả lớp chúc thầy giáo: Khỏe!  **Đội hình nhận lớp**  ( ĐHNL)  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  (2-3m)  🚹( GV)  -**HS:** Không ạ!  - HS phải nắm được nhiệm vụ giờ học.  - Học sinh cả lớp tập trung chú ý lắng nghe.  **- HS:** Rồi ạ!  - Cả lớp tập luyện theo nền nhạc dưới sự hướng dẫn của GV  ĐHKĐ  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🚹  **- HS** tập luyện dưới sự điều khiển của GV.  - Yêu cầu học sinh phải thực hiện nghiêm túc.  **- HS:** (zê!)  **ĐH CTC**  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🛉🛉🛉🛉🛉🛉🛉  🚹  - Cả lớp chơi đồng loạt, chơi nhiệt tình, sôi nổi, tích cực…  **- B3:** HS lên trả lời câu hỏi  **- HS:** *Kĩ thuật chạy cự li trung bình gốm 3 giai đoạn.*  + Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  + Chạy giữa quãng  + Chạy về đích  ***- Lớp nhận xét*** |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới.**  **a. Mục tiêu**:  - Học sinh tự nghiên cứu sách giáo khoa, tranh ảnh tìm ra cách thực hiện kĩ thuật chạy về đích.  - Hình thành thói quen tập luyện thể thao, hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình.  **b. Nội dung hoạt động:**  **- Học**: Chạy về đích, hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li trung bình.  ***Thực hiện:***- Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.  - Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng  cơ thể. Tuyệt đối không ngôi hoặc nằm.  - Trò chơi “ Ai nhảy dây được nhiều hơn”  **c. Sản phẩm học tập**:  - Học sinh chú ý quan sát hình ảnh nhận biết vai trò tác dụng của các đt bổ trợ  - Các nhóm báo cáo được kết quả tiếp thu, nghiên cứu thảo luận về KTĐT  **d. Tổ chức hoạt động**:  B1: GV giới thiệu chạy về đích, phối hợp hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li trung bình.  B2: HS tập kĩ thuật trên.  B3: HS báo cáo, nhận xét  B4: Gv nhận xét, đánh giá | 6- 8’ |  | **- B1:** GV  - Dùng PP lời nói, PP trực quan  - Giới thiệu kiến thức mới  - GV treo tranh kĩ thuật chạy về đích.  C:\Users\Admin\Desktop\GATD THI GVG CHUẨN\z3860118368074_71f8d8d2d2df6b710ede7a108aa21c51.jpg  - GV cho xem tranh, hình ảnh..  C:\Users\Admin\Desktop\GATD THI GVG CHUẨN\z3857518905324_4e9451f552f7906c94cfc3f9f974ecdc.jpg  - GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK, tranh, nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.  - GV chia lớp thành 4 nhóm( từ ĐH hàng ngang di chuyển về 4 nhóm tập luyện)  + GV cho HS trao đổi thảo luận, hướng dẫn HS làm quen với ĐT mới.  + GV quan sát các nhóm thảo luận.  + GV cho lớp tập trung về **ĐHTL** quan sát tranh để các nhóm báo cáo Kết quả thảo luận  - Sau khi HS các nhóm báo cáo kết quả thảo luận về KT. Các nhóm nhận xét lẫn nhau,  **- B4:** GV Nhận xét đánh giá  - GV nhận xét, rút kinh nghiệm chung và cho HS các nhóm tiếp tục tiến hành tập luyện. | **- B2: HS**  - HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.  - Quan sát hình ảnh động tác mẫu.  - HS nghiên cứu SGK trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác.  **ĐHQST**  🚹🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹  🚹🚹🚹 🚹 🚹  🚹: GV  - Cả lớp quan sát và lắng nghe.  - HS các nhóm tiến hành thảo luận, nghiên cứu về kĩ thuật chạy về đích.(qua tranh ảnh sưu tầm và SGK)  **-** HS tự thực hiện thử kĩ thuật đánh đích tại chỗ.  **- B3:** Đại diện HS các nhóm lên báo cáo….  - Sau đó đại diện các nhóm lên báo cáo kết quả sau khi nhóm thảo luận và tập thử từng kĩ thuật.  - Các nhóm khác quan sát nhận xét đóng góp ý kiến.  - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có.  **ĐHBCTL**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 |
| **Hoạt động 3: Luyện tập.**  **a. Mục tiêu:**  - Hình thành cho HS các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình.  - Biết áp dụng kiến thức đã học để luyện tập  - Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra.  - Hình thành và phát triển cho học sinh tính tích cực, chủ động và phối hợp giải quyết vấn đề.  **b. Nội dung hoạt động: \* Ôn**:  *- Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy giữa quãng trên đường thẳng vào đường vòng 25-30m.*  *- Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy giữa quãng trên đường vòng vào đường thẳng 25-30m.*  **\* Học**: *- Chạy về đích. Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li trung bình*  + Tại chỗ về đích bằng chân trái, phải nhanh chóng vươn người đánh đích bằng ngực.  + Di chuyển 3 bước về đích bằng chân trái, phải nhanh chóng vươn người đánh đích bằng ngực.  + Chạy về đích  +2 nhóm phối hợp hoàn thiện 3 giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích  **c. Sản phẩm học tập:**  - Học sinh thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật động tác.  - HS tự giác. tích cực. biết phối hợp cùng nhau  - HS tham gia trò chơi nhiệt tình, an toàn, đúng luật.  **d. Tổ chức hoạt động:**  B1. GV nêu các nội dung tập luyện  B2. HS luyện tập và học các giai đoạn của kĩ thuật...  B3. HS báo cáo  B4.GV nhận xét, đánh giá  ***\*Trò chơi*** *“Ai nhảy dây được nhiều lần”*  - Chuẩn bị: *HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.*  - Thực hiện: *Lần lượt từ hai đến ba HS nhảy dây kiêu chụm chân hoặc chân trước chân sau liên tục trong 1 phút. Kết thúc, HS có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là người thắng cuộc* | 22-23’  5-6’ | 1-2/l  1-2/l  2-3l  2l  1-2l | **- B1:** GV  - Dùng PP lời nói, PP trực quan, PP thực hành, PP dạy học hợp tác. PP tổ chức trò chơi  **- GV** cho hs quan sát tranh mầu, phân tích kĩ thuật động tác.  **- Cho t**ập luyện đồng loạt, cá nhân, theo nhóm.  **- GV** chia lớp thành 2 nhóm tập luyện quay vòng, phổ biến nhiệm vụ cho từng nhóm.  **+ Nhóm 1 bao gồm tổ 1,2:** **Ôn** *- Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng*  - Sau thời gian quy định GV cho hai nhóm đổi nội dung, vị trí tập luyện***.***  **+ Nhóm 2 bao gồm tổ 3,4:** Học *- Chạy về đích.- Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li trung bình.*  - Sau thời gian quy định GV cho hai nhóm đổi nội dung, vị trí tập luyện***.***  - **GV** quan sát, đánh giá chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.  **- B4:** GV  **- GV** theo dõi hỗ trợ HS trong tập luyện. Đồng thời hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác.  **Trò chơi:**  - GV hướng dẫn cách chơi, luật chơi để cả lớp quan sát.  -Từ ĐH báo cáo kết quả tập luyện 4 hàng ngang các em di chuyển về đội hình chơi trò chơi thành ĐH 4 vòng tròn.  - GV chia đội quan sát các em chơi.  - Chơi trò chơi trên nền nhạc.  - GV quan sát, theo dõi, động viên, cùng hỗ trợ trọng tài chơi | **- B2: HS**  **- HS** chú ý lắng nghe, nhận nhiệm vụ.  - **HS** tiến hành tập luyện với nội dung mà giáo viên đã phân công.  **- HS** tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.  - 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.  **- Nhóm 1 Ôn**:  **ĐHTL**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  - Đảm bảo lượng vận động của bài tập.  **- Nhóm 2 Học:**    **ĐHTL**    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    **ĐHTL**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  **- B3:** HS các nhóm lên báo cáo….  **ĐHBCTL**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - Các nhóm khác quan sát nhận xét đóng góp ý kiến.  - HS chú ý lắng nghe, quan sát lĩnh hội kiến thức.    - HS chơi đảm bảo vui vẻ, đoàn kết, tích cực an toàn |
| **Hoạt động 4: Vận dụng**  **a. Mục tiêu:**  - Củng cố lại kiến thức đã học.  - Vận dụng KT đã học vào tập luyện các môn thể thao như bóng rổ, bóng ném…  **b. Nội dung hoạt động:**  **- Câu hỏi vận dụng:**  *?Khẩu lệnh xuất phát trong chạy cự ly trung bình và chạy cự li ngắn khác nhau như thế nào?*  *? Tại sao vạch xuất phát trong chạy cự li trung bình phải là một đường vòng cung?*  **- Giao bài tập về nhà**:  + Nhảy dây tại chỗ và nhảy dây di chuyển ra trước, chạy bền trên địa hình tự nhiên……  - Thả lỏng sau tập luyện.  - Tiếp thu nhiệm vụ của tiết học tiếp theo.  **c. Sản phẩm học tập**:  - Hoàn thành bài tập, ít sai sót  - Biết vận dụng kĩ thuât vào xử lý các tình huống  - HS được thả lỏng tích cực để đưa cơ thể từ trạng thái vận động sang trạng thái bình thường một cách hợp lí nhất.  - Lắng nghe nhận xét của GV và tiếp thu nhiệm vụ học tập bài học sau.  **d. Tổ chức hoạt động:**  B1: GV nêu các nội dung tình huống gắn với đời sống  B2: HS liên hệ vận dụng  B3: HS trả lời, thực hành....  B4: GV nhận xét, đánh giá.  **\* Hoạt động kết thúc**  *a. Thả lỏng*  - Thực hiện một số động tác hồi tĩnh: gập thân hít thở sâu thả lỏng tay, chân, thân người  b. Nhận xét  Đánh giá tình hình học tập của HS  c. Giao nhiệm vụ và hướng dẫn sử dụng SGK, chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp | **5’** | 1l x 10m | **- B1:** GV  - PP/KTDH chủ yếu của HĐ4: PP sử dụng lời nói, PP thực hành (Tập luyện đồng loạt),  - GV nêu câu hỏi - Nhận xét  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện cùng các bạn  **- B4:** GV  - GV nhận xét- hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.  - HS thực hành luyện tập lại động tác đã học.  - Đọc và tìm hiểu trước: Chủ đề Bài tập thể dục để giờ sau tập luyện đạt hiệu quả cao hơn.  - Gv điều hành học sinh thả lỏng. Yêu cầu HS thả lỏng tích cực.  - GV nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện và tiếp thu KTĐT, ý thức, thái độ tập luyện của HS.  - GV hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài cho tiết học tiếp theo.  - Xuống lớp: GV hô “giải tán”. | **- B2: HS**  - Quan sát, lắng nghe  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 **GV**  - HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.  +*HS: khác nhau là khẩu lệnh trong chạy cự li trung bình là “ Vào chỗ - chạy” còn ở cự li ngắn là “ Vào chố - sẵn sàng – chạy”*  *+Tại vì để tất cả vận động viên trong cùng một đợt chạy đều có cự li chạy bằng nhau.*  **- B3: HS**  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. Thả lỏng tích cực.  - HS trả lời mức độ tiếp thu về KTĐT của bản thân theo yêu cầu GV đặt ra.  - Quan sát, chú ý lắng nghe GV nhận xét rút kinh nghiệm buổi học.  **Đội hình thả lỏng**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹Gv**  ***Đội hình xuống lớp***  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹 GV**  - HS đáp “khỏe” |

*Bắc sơn, ngày .....tháng.........năm 2022*

**BAN GIÁM HIỆU KÝ DUYỆT**