

2	Chạy giữa quãng	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy giữa quãng</li> <li>– Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn</li> <li>– Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul>	2
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Xuất phát cao</li> <li>– Chạy lao sau xuất phát</li> <li>– Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh</li> <li>– Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul>	3
4	Chạy về đích	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy về đích (chạy băng qua đích)</li> <li>– Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</li> <li>– Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh</li> <li>– Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul>	3

## II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học			
		Tiết 1 - 2	Tiết 3 - 4	Tiết 5 - 7	Tiết 8 - 10
1	Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	+			
2	Chạy giữa quãng		+		
3	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát			+	
4	Chạy về đích				+

## B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Rèn luyện thể lực chung và một số tố chất thể lực đặc trưng của chạy cự li ngắn.
- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.
- Rèn luyện tinh kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### 1. Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập chạy cự li ngắn.

- Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập.
- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

## 2. Kỹ năng

- Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn.
- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

## 3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về:

- Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu.
- Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác.

## 4. Thái độ

- Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
- Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm.
- Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## C - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### Bài 1

## Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn

### A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### I – MỤC TIÊU

Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

#### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được các động tác hỗ trợ và biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu.
- Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.
- Thái độ: Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.