|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 4/10 | 5/10 | 11/10 | 12/10 | 1/10 | 4/10 | 8/10 | 11/10 |
| 17/9/2024 | TT tiết theo TKB | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Lớp | 7A | | | | 7C | | | |

## BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)

**(Thời lượng: 4 tiết)**

Tiết 7,8,9,10 (theo PPCT)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Thực hiện được giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m)

- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Tích cực trong tập luyện và chăm chỉ rèn luyện hằng ngày.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

* Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.
* Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, các bài tập bổ trợ.

***- Năng lực riêng:***

* Phối hợp được trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích
* Phối hợp các giai đoạn chạy trong chạy cự li ngắn (60m)
* Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh.
* Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**3. Phẩm chất:**

- Đoàn kết, chăm chỉ, tự giác và trách nhiệm trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m.

- Phần để kẻ các vạch xuất phát, vạch đích.

- Còi, đồng hồ bấm giờ để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**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 lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS khởi động chung:  - GV cho HS khởi động chuyên môn:  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.  **Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét phần khởi động của HS.  - GV dẫn dắt vào bài học:  *- GV đặt vấn đề:* Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học **– Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m)** |  | 200m  2x8n/đt  2lx8n/đt | Chạy chậm, bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ.  Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc từ 15 – 20m. |

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích**

**a. Mục tiêu:** HS biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, thị phạm và phân tích kĩ thuật cho HS.

**c. Sản phẩm học tập:** HS tiếp thu và thực hiện thao tác phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi cho HS:  *+ Giai đoạn chạy giữa quãng cần thực hiện với tốc độ như thế nào? Mắt hướng về đâu?*  *+ Khi chạy gần vạch đích, chân cần thực hiện thao tác gì để kết thúc cự li chạy?*  *+ Khi chạy giữa quãng và chạy về đích, theo em cần lưu ý điều gì?*  - GV thị phạm và phân tích cụ thể cách phối hợp nhịp nhàng trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích.  - GV tổ chức cho HS thực hiện các tư thế phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 2P  3P  3P | 2L  2L | **1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích**  - Giai đoạn chạy giữa quãng cần duy trì tốc độ cao, mắt nhìn về phía trước.  - Bước chạy cuối cùng khi gần vạch đích cần thực hiện động tác gập nhanh thân trên về trước, chạm ngực (hoặc kết hợp xoay vai để kết thúc cự li chạy  - Lưu ý: Không dùng tay với dây đích, đánh đích sớm hoặc nhảy lên đánh đích. Về đích xong cần giảm tốc độ và thực hiện thả lỏng, hít thở sâu giúp cơ thể trở về trạng thái bình thường. |

**Hoạt động 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m)**

**a. Mục tiêu:** HS biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m

**b. Nội dung:** GV thực hiện phương pháp hỏi – đáp, hướng dẫn, thị phạm và phân tích kĩ thuật cho HS.

**c. Sản phẩm học tập:** HS tiếp thu và thực hiện thao tác phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV hướng dẫn cho HS thực hiện phối hợp các giai đoạn:  *+ Xuất phát cao*  *+ Chạy lao sau xuất phát*  *+ Chạy giữa quãng*  *+ Về đích*    - GV thị phạm và phân tích làm thuật theo trình tự:  *+ Thị phạm toàn bộ kỹ thuật động tác.*  *+ Thị phạm và phân tích động tác tay, chân và thân người.*  - GV nêu những hoạt động cần tránh khi thực hiện phối hợp trong chạy cự li ngắn 60m.  - GV tổ chức cho HS tập luyện:  *+ GV cho HS tập tư thế vào chỗ (các bài tập bố trợ ở các tư thế), đặc biệt chú ý chính sửa tư thế chân, thân người, hướng nhìn.*  *+ GV cho HS tập tư thế sẵn sàng, chú ý trọng tâm cơ thể, chân tay, thân mình và hướng nhìn.*  *+ GV cho HS thực hiện các tư thế xuất phát và chạy lao với cự li 60m.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | 2P  5P  2P  7P | 2L  2L  1L | **2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m)**  - Xuất phát nhanh và tích cực ngả thân trên về trước sau khi xuất phát.  - Bước cuối của chạy lao sau cần giảm dần độ ngả của thân trên và tăng dần độ dài bước để chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.  - Chạy giữa quãng: duy trì tốc độ nhanh nhất, tích cực nâng đùi về trước và tăng tốc độ đạp sau. Những bước cuối thực hiện kĩ thuật đánh đích để kết thúc cự li chạy. |

**Hoạt động 3: Một số điều luật cơ bản**

**a. Mục tiêu:** HS biết được những quy định cơ bản về trang phục thi đấu và số đeo

**b. Nội dung:** GV thực hiện phương pháp hỏi – đáp, phân tích cho HS nắm rõ.

**c. Sản phẩm học tập:** HS nắm rõ điều luật cơ bản trước khi luyện tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi: *Bằng kiến thức hiểu biết của bản thân, theo em, quần áo thi đấu, giày thi đấu, số đeo của vận động viên khi thi đấu phải như thế nào?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS liên hệ với những điều mình biết, suy nghĩ nhiệm vụ GV đưa ra.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV gọi 1 - 2 HS chia sẻ sự hiểu biết của mình về những điều luật cơ bản trong thi đấu môn chạy cự li ngắn 60m.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung luyện tập. | 2p  4p  1p  1p |  | **3. Một số điều luật cơ bản**  - Quần áo thi đấu: sạch sẽ, theo mẫu, gọn gàng, không vướng tầm nhìn.  - Giày thi đấu: giày có giây buộc hoặc quai trên mu bàn chân, không được tự thiết kế.  - Số đeo của VĐV: Mỗi người được cấp 2 số đeo giống nhau để gắn trước ngực và sau lưng, số đeo nguyên dạng, không bị cắt bỏ hoặc che khuất dưới hình thức nào. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Bài tập 1. Luyện tập phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích**

***Nhiệm vụ 1. Phối hợp các bài tập bổ trợ, chạy tăng tốc độ và đánh đích***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS đưa cơ thể từ trạng thái chuẩn bị vào tư thế chạy; tạo đà cho các bước chạy tiếp theo; tập luyện khả năng tập trung khi xuất phát.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy cự li 60m.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS:  + Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 30 m.  + HS thực hiện  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. | 4p | 2 – 3 lần | HS đứng thẳng, hai tay thả lỏng, thực hiện bài tập bổ trợ: Chạy gót chạm mông (h2a), chạy nâng cao đùi (h2b), chạy đạp sau (h2c) với cự li 10 – 15m kết hợp chạy tăng tốc độ từ 20 – 25m và đánh đích |

***Nhiệm vụ 2. Chạy tăng tốc độ 30m trên đường thẳng kết hợp đánh đích***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS biết cách chạy tăng tốc độ 30m trên đường thẳng kết hợp đánh đích.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 60 m và thực hiện động tác theo hướng dẫn.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS  + Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 60 m  + Thực hiện: HS xuất phát cao theo tín hiệu của GV, chạy tăng tốc độ và đánh đích .  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. | 4p | 1-2l | HS xuất phát cao theo tín hiệu của GV, chạy tăng tốc độ và đánh đích |

***Nhiệm vụ 3. Chạy tốc độ cao từ 15 – 20m có tạo đà kết hợp đánh đích***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS biết cách chạy tốc độ cao từ 15 – 20m có tạo đà kết hợp đánh đích

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 60 m và thực hiện động tác theo hướng dẫn.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đám dấu khu vực chạy đà 20m và khu vực chạy tốc độ cao từ 15 – 20m.  + Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài lớn hơn 60 m  + Thực hiện: GV tổ chức cho HS thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ, sau đó duy trì tốc độ cao từ 15 – 20m và kết hợp đánh đích.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn  - HS luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.  **Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. |  | 2-3l | HS thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ, sau đó duy trì tốc độ cao từ 15 – 20m và kết hợp đánh đích. |

**Bài tập 2: Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m)**

***\*Nhiệm vụ 1. Chạy 60m xuất phát cao với tốc độ tăng dần.***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao khả năng chạy 60m xuất phát cao với tốc độ tăng dần.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài 60m và thực hiện động tác.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS  + Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ cự li 60m  + Thực hiện: HS xuất phát theo tín hiệu, chạy tăng tốc độ và đánh đích trên đường thẳng cự li 60m.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn  - HS Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.  **Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. |  | 2-3l | HS xuất phát theo tín hiệu, chạy tăng tốc độ và đánh đích trên đường thẳng cự li 60m. |

***\*Nhiệm vụ 2. Thi đấu chạy 60m xuất phát cao***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS thể hiện khả năng chạy với cự li 60m có sự phối hợp trong các giai đoạn.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài 60m và thực hiện động tác.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thi hết khả năng của bản thân.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia lớp thành các nhóm 3 – 5 người  - GV chuẩn bị và kiểm tra sân tập: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ cự li 60m.  - Thực hiện: Lần lượt các nhóm vào vị trí, thi chạy 60m xuất phát cao và thực hiện cho đến khi hết.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ, ghi nhớ lại các thao tác thực hiện.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS vào nhóm được phân công, đợi đến lượt thi.  **Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. |  | 1-2l | HS thực hiện: Lần lượt các nhóm vào vị trí, thi chạy 60m xuất phát cao và thực hiện cho đến khi hết. |

**Bài tập 3: Bài tập phát triển sức mạnh chân**

***\*Nhiệm vụ 1. Bật nhảy nhanh tiến, lùi***

**a. Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức mạnh chân

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng và thực hiện các động tác bật nhảy tiến, lùi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.  - Thực hiện: GV hướng dẫn HS chùng gối, bật nhảy nhanh tiến, lùi; tiếp xúc đất bằng nửa bước bàn chân.  - Số lần thực hiện: Liên tục từ 20 – 30 giây.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác bật nhảy nhanh tiến, lùi.  - Tập luyện theo lớp.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. |  | 30 giây/lần | HS thực hiện chùng gối, bật nhảy nhanh tiến, lùi; tiếp xúc đất bằng nửa bước bàn chân. |

***\*Nhiệm vụ 2. Nhảy dây***

**a. Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức mạnh chân

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sợi dây, HS thực hiện nhảy dây tăng sức mạnh chân.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu mỗi HS chuẩn bị 1 sợi dây (hoặc HS chuẩn bị sợi dây dài để tập luyện theo nhóm).  - GV yêu cầu HS nhảy dây liên tục trong thời gian từ 30 giây – 1 phút.  - Số lần thực hiện: Các bài tập thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện nhảy dây.  - Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận. | 1’/  lần | 2-3l/ bài tập | HS nhảy dây liên tục |

**Trò chơi vận động phát triển nhanh: Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, phát triển sức nhanh.

**b. Nội dung:** Quan sát hình, chuẩn bị và nghe giáo viên hướng dẫn trò chơi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS tham gia trò chơi

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  GV giao nhiệm vụ cho HS: trò chơi “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”  *- Chuẩn bị*:  + Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau từ 10 – 15m  + Chia HS thành các đội đều nhau (số lượng người chơi là số chẵn), mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau ở vạch sau đối diện.  *- Cách chơi*: Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đứng đầu mỗi hàng chạy đổi chỗ cho người ở hàng đối diện của đội mình. Khi gặp nhau, hai bạn vỗ tay nhau, sau đó chạy về cuối hàng bên đối diện (H3). Các cặp tiếp theo thực hiện tương tự như cặp đầu tiên. Đội nào hoàn thành đầu tiên là đội sẽ dành thắng cuộc.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận luật chơi, chuẩn bị tinh thần tham gia chơi trò chơi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS tham gia chơi trò chơi hào hứng và nhiệt tình.  **Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV nhận xét, kết luận, tuyên bố đội dành chiến thắng. |  | 2-3l |  |

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m.

**b. Nội dung:** GV đặt câu hỏi, HS nhớ lại và củng cố kiến thức, vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

**c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời câu hỏi, vận dụng kiến thức vào TDTT hằng ngày

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **LƯỢNG VẬN ĐỘNG** | | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **TG** | **SL** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS:  *(1) Em hãy trình bày những lưu ý khi thực hiện động tác đánh đích.*  *(2) Em hãy nêu những quy định về trang phục thi đấu và số đeo.*  *(3) Em hãy vận dụng các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) vào các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn.  **Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**  - GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.  - GV nhận xét, kết luận, kết thúc nội dung bài học. | 3-5’ |  | HS vận dụng các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) vào các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |

\* **Hướng dẫn về nhà:**

* Luyện tập các động tác đã học
* Chuẩn bị cho nội dung bài học: **Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ**