|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 6/12 | 7/12 | 13/12 | 3/12 | 6/12 | 10/12 |
| 22/11/2024 | TT tiết theo TKB | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Lớp | 7A | 7C |

**Tuần 13,14 - Tiết 25,26,27** (theo PPCT)

# CHỦ ĐỀ 3: CỰ LI CHẠY TRUNG BÌNH

## BÀI 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG

**(Thời lượng: 3 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

* Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.
* Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
* Chăm chỉ, chấp hành tốt các quy định của giờ học.

**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 kĩ thuật chạy, các bài tập bổ trợ.

***- Năng lực riêng:***

* Phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng.
* Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng.
* 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 kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Ván giậm nhảy.

- 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:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV cho HS khởi động chung: Chạy chậm, bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ.

- GV cho HS khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20m.

**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:* Trong một quãng đường chạy, chúng ta sẽ gặp những quãng đường vòng hay những khúc cua trên quãng đường chạy chúng ta cần có một kĩ thuật chạy để không bị ngã hay mất sức trên quãng đường chạy đó. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học **– Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1. Tìm hiểu kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng tròn**

**a. Mục tiêu:** HS nắm được các kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng tròn.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, thị phạm và phân tích từng giai đoạn cho HS nắm rõ.

**c. Sản phẩm học tập:** HS tiếp thu kiến thức, áp dụng vào các hoạt động sau.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV có thể cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng.- GV hướng dẫn cho HS cách thực hiện kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng: *+ GV thị phạm cho HS cách chạy**+ GV phân tích cho HS hiểu cách nghiêng thân trên, cách vung tay, hướng của bàn chân và tốc độ chạy.*- GV mời một số HS lên thực hiện chạy để làm quen với tốc độ chạy và phối hợp các động tác.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS tiếp nhận câu hỏi, suy nghĩ và đưa ra dự đoán của bản thân.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- HS trả lời câu hỏi, lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.**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. | **1. Phối hợp kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng**Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng, thân trên cần tăng dẫn độ nghiêng sang trái, tay phải vung mạnh hơn, đặt bàn chân phải hơi xoay vào trong, duy trì tốc độ và phối hợi tốt các động tác của kĩ thuật chạy trên đường vòng (H.1b). |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng**

**a. Mục tiêu:** HS nắm được các kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, thị phạm và phân tích từng giai đoạn cho HS nắm rõ.

**c. Sản phẩm học tập:** HS ghi nhớ các kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng, áp dụng vào thực hành.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV có thể cho HS quan sát tranh ảnh về kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng.- GV hướng dẫn cho HS cách thực hiện kĩ thuật chạy trên đường vòng đường thẳng: *+ GV thị phạm cho HS cách chạy**+ GV phân tích cho HS hiểu cách nghiêng thân trên, cách vung tay, hướng của bàn chân và tốc độ chạy.*- GV mời một số HS lên thực hiện chạy để làm quen với tốc độ chạy và phối hợp các động tác.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS quan sát quá trình GV hướng dẫn và thực hành mẫu. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**- GV gọi đại diện một số HS lên thực hành để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV mời HS khác nhận xét quá trình thực hiện của bạn.**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. | **2. Phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng**Khi chạy trên đường vòng ra đường thẳng cần giảm dần độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuyển ra chạy đường thẳng. Cần phải thực hiện động tác thoải mã và duy trì nhịp điệu các bước chạy (H.1a). |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Bài tập 1. Luyện tập phối hợp kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nắm chắc cách phối hợp kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chạy.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị*: đường chạy thẳng vào đường vòng từ 80 – 100 m.

*+ Thực hiện:* Chạy tăng tốc từ đường thẳng vào đường vòng từ 80 – 100 m.

*+ Số lần thực hiện:* Các bài tập thực hiện 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các làn tập từ 3 – 4 phút.

+ *Cách thức thực hiện:* Có thể tập luyện các nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, 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.

- HS có thể luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh giá, nhận xét và kết luận.

**\* Bài tập 2. Luyện tập phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nắm chắc cách phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chạy.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị*: đường chạy vòng ra đường thẳng từ 80 – 100 m.

*+ Thực hiện:* Chạy tăng tốc từ đường vòng ra đường thẳng từ 80 – 100 m..

*+ Số lần thực hiện:* Các bài tập thực hiện 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

+ *Cách thức thực hiện:* Có thể tập luyện các nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, 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.

- HS có thể luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh giá, nhận xét và kết luận.

**\* Bài tập 3. Bài tập phát triển sức bền**

***Nhiệm vụ 1. Chạy thay đổi tốc độ 50 m***

**a. Mục tiêu:** Thông qua bài tập giúp học sinh phát triển sức mạnh của đôi chân.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện chạy thay đổi tốc độ.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị:* Đường chạy.

*+ Thực hiện:* HS chạy tăng tốc 50 m, sau đó chạy chậm 50 m, thực hiện liên tục và tăng dẫn cự li từ 300 – 500 m.

*+ Cách thực hiện:* Có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, 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.

- HS có thể luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh giá, nhận xét và kết luận.

***Nhiệm vụ 2. Chạy thay đổi tốc độ 100 m***

**a. Mục tiêu:** Thông qua bài tập giúp học sinh phát triển sức mạnh của đôi chân.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị sân tập, hướng dẫn và tổ chức cho HS luyện tập.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện chạy thay đổi tốc độ.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*+ Chuẩn bị:* Đường chạy.

*+ Thực hiện:* HS chạy nhanh và duy trì tốc độ 100 m, sau đó chạy chậm 100 m, thực hiện liên tục và tăng dần cự li từ 400 – 600 m.

*+ Cách thực hiện:* Có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe GV giao nhiệm vụ, 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.

- HS có thể luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV đánh giá, nhận xét và kết luận.

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN**

***\* Trò chơi. Phối hợp tiếp sức***

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

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn luật chơi, tổ chức cho HS chơi trò chơi

**c. Sản phẩm học tập:** HS tham gia trò chơi nhiệt tình, hào hứng.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV giao nhiệm vụ cho HS: trò chơi “phối hợp tiếp sức”

*- Chuẩn bị*:

+ Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, đồng thời làm vạch đích. Đặt các cọc nấm cách vạch xuất phát và cách nhau 10 m.

+ Chia HS trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

*- Cách chơi*: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện nhảy lò cò 10 m sau đó thực hiện bật cóc 10 m và chạy vòng qua cọc nấm quay về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho đến người cuối cùng (H.2). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS cùng GV chuẩn bị, lắng nghe luật chơi, chuẩn bị tinh thần tham gia.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS tham gia chơi trò chơi hào hứng và nhiệt tình.

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận, tuyên bố đội dành chiến thắng.

**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 kĩ thuật chạy trên quãng đường thẳng vào đường vòng và trên đường vòng ra đường thẳng.

**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:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*(1) Em hãy nêu những đặc điểm và yêu cầu khi phối hợp các kĩ thuật trong giai đoạn chạy giữa quãng.*

*(2) Em hãy vận dụng kĩ thuật chạy gữa quãng và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ.*

**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 : 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.

\* **Hướng dẫn về nhà:**

* Luyện tập các động tác đã học
* Chuẩn bị cho nội dung bài học: **Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát.**