|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn | Ngày dạy | Ngày | 27  /12 | 28  /12 | 3  /1 | 4  /1 | 24  /12 | | 27  /12 | | 31  /12 | 3  /1 |
| 10/12/2024 | TT tiết theo TKB | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | 1 | 2 |
| Lớp |  | 7A | | | |  | | 7C | | | |

**Tuần 16,17 - Tiết 31,32,33,34**  (theo PPCT)

# CHỦ ĐỀ 3: CỰ LI CHẠY TRUNG BÌNH

## BÀI 3: PHỐI HỢP TRONG CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

**(Thời lượng: tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, nội dung, biết cách tự luyện tập phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, phối hợp các giai đạn chạy cự li trung bình.

- Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm"

- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu các nội dung chạy.

**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 được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

***Năng lực riêng:***

- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình: thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích, phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, về sức bền chung.

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ, biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền.

- 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**

- Chủ động, kiên trì, nỗ lực, khắc phục khó khăn, hoàn thành yêu cầu của bài tập.

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích, các bài tập bổ trợ (nếu có).

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn, trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Phần để kẻ các vạch xuất phát, vạch đích (vạch trắng rộng 5 cm).

- Kẻ hình vuông cạnh 10 - 15cm; cọc nấm; các giỏ đựng cờ.

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

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Ôn lại các bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát.

- 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):

+ Tổ chức cho HS chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.

+ Tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, có thể chỉ định một HS lên để đếm nhịp và thực hiện mẫu các động tác xoay các khớp và căng cơ cho các bạn khác. Mỗi động tác thưc hiện 2 lần 8 nhịp theo nhịp đếm hoặc 10 -15 giây.

+ GV chú ý nhắc nhở HS thực hiện kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân và các động tác căng cơ liên quan đến chân.

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

+ Tập hợp HS thành các hàng dọc, thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ với cự li 15-20m, lặp lại 2-3 lần.

**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 trong các giai đoạn chạy cự li trung bình**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**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 được các động tác phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS xem tranh, ảnh, video phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình    - GV thị phạm và phân tích cụ thể cách phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.  - GV tổ chức cho HS thực hiện các tư thế phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình:  + Tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, HS quan sát, GV vừa thực hiện động tác vừa phân tích, giảng giải.  + Thực hiện mẫu động tác mới từ 2 – 3 lần.  - GV đặt câu hỏi cho HS:  *+ Có mấy giai đoạn trong chạy cự li trung bình?*  *+ Trong quá trình thực hiện, cần lưu ý điều gì?*  *+ Cuối giai đoạn chạy cự li trung bình cần chú ý điều gì?*  *+ Khi chạy gần vạch đích, chân cần thực hiện thao tác gì để kết thúc cự li chạy?*  - GV giới thiệu cho HS một số điều luật cơ bản trong môn chạy:   * *Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và về đích:*   + Nỗ lực ý chí  + Phối hợp đánh tay nhanh và duỗi chân mạnh để tăng tốc vượt qua vạch đích.  + Không dừng đột ngột hoặc ngồi, nằm trên sàn sau khi vượt qua vạch đích.   * *Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình*   + Cần phối hợp các giai đoạn một cách nhuần nhuyễn, tự nhiên, chú trọng đến nhịp điệu chạy và nhịp điệu thở để cung cấp oxygen cho cơ thể.  - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm hoặc lớp theo đội hình tùy thuộc vào đặc điểm của sân trường.  - Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 5-8 HS, phân công nội dung để tự tập và kiểm tra lẫn nhau.  **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.  - GV quan sát, kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.  **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: GV cần có những biện pháp động viên khích lệ và chỉ ra những sai lầ và sữa chữa ngay cho HS. | **1) Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  - Thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình: xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích (H.1). Trong quá trình thực hiện cần phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, phối hợp với nhịp thở và duy trì nhịp điệu chạy.  - Cuối giai đoạn chạy cự li trung bình, sự mệt mỏi được thể hiện ở việc giảm tốc độ về độ dài bước và tần số bước, vì vậy để tăng tốc độ về đích cần chú ý tăng tần số bước, đánh tay mạnh và ngả thân trên về trước. Ở bước chạy cuối thực hiện đánh đích hoặc duy trì tốc độ băng qua đích. |

**Hoạt động 2: Hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục**

**a. Mục tiêu:** HS biết cách khắc phục khi xuất hiện hiện tượng cực điểm.

**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 giải quyết, xử lí được tình huống khi gặp hiện tượng cực điểm.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi:  *Trong lúc chạy, nếu gặp phải một số hiện tượng như: đau bụng, khó thở, nhức đầu, hoa mắt, ù tai khiến cho việc cử động khó khăn, thì em phải làm gì?*  - GV giới thiệu cho HS: phản ứng "tự vệ" của cơ thể khi người chạy cảm thấy *đau bụng, khó thở, nhức đầu, hoa mắt, ù tai khiến cho việc cử động khó khăn* được gọi là **hiện tượng "cực điểm"***.*  - GV lưu ý cho HS khi gặp phải hiện tượng cực điểm cần bình tĩnh, kiên trì và chủ động giảm tốc độ chạy kết hợp tích cực hít thở sâu.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS chú ý nghe và trả lời câu hỏi.  - GV giảng, phân tích x HS nghe và ghi nhớ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS trao đổi, giơ tay trả lời câu hỏi  - 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. | **2. Hiện tượng “cực điểm" và cách khắc phục**  - Hiện tượng “cực điểm” là một phản ứng “tự vệ” của cơ thể khi người chạy cảm thấy đau bụng, khó thở, nhức đầu, hoa mắt, ù tai và cử động rất khó khăn.  - Để cơ thể trở lại bình thường, người chạy cần bình tĩnh, kiên trì và chủ động giảm tốc độ chạy kết hợp tích cực hít thở sâu. |

**Hoạt động 3: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu các nội dung chạy**

**a. Mục tiêu:** HS biết được những quy định cơ bản về đích và xác định thành tích

**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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi:  ***+*** *Đích của một cuộc thi cần đảm bảo các yêu cầu nào?*  *+ Cách xác định thành tích của vận động viên trong thi đấu các nội dung chạy?*  GV tổ chức cho HS thảo luận, trao đổi và trình bày câu trả lời.  **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 trong thi đấu các nội dung chạy  **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. | **3. Một số điều luật cơ bản** **trong thi đấu các nội dung chạy**  ***Đích và cách xác định thành tích***  - Đích của một cuộc thi chạy phải được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm. Giao điểm giữa vạch của các ô chạy và vạch đích phải được sơn màu đen với thiết kế phù hợp.  - Thành tích của VĐV sẽ được tính tại thời điểm mà bất kì bộ phận cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm đích. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***Nhiệm vụ 1. Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình***

**a. Mục tiêu:** Giúp HS tập luyện khả năng tập trung, nâng cao khả năng chạy và kĩ năng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

**b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy cự li 400 - 500m.

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

**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 500 m.

- Thực hiện:

**+** Thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ, duy trì tốc độ và chạy về đích trên cự li 500 m đối với nam và 400 m đối với nữ.

* Số lần thực hiện: Thực hiện từ 1 – 2 lần, thời gian nghi giữa các lần tập từ 5 - 7 phút.
* Hình thức tập luyện: tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

+ GV tổ chức thi đấu chạy cự li trung bình theo nhóm 5 người trên cự li khoảng 400 – 500 m đối với nam và 300 - 400 m đối với nữ.

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

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV cần quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

**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 đánh giá mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt ra ban đầu; khích lệ, động viên và rút kinh nghiệm cho HS.

***\*Nhiệm vụ 2. Bài tập phát triển sức bền***

**a. Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức bền khi chạy.

**b. Nội dung:** GV chuẩn bị cọc nấm, hướng dẫn HS các thao tác thực hiện

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

- Thực hiện: GV tổ chức, hướng dẫn cho HS xuất phát cao, chạy trên cự li 50m sau đó vòng (bên trái) qua cọc nấm và chạy về vị trí xuất phát.

- Số lần thực hiện: Chạy lặp lại trong thời gian 5 phút.

- Hình thức: có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**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 thao tác.

- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

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

- GV nhận xét, kết luận.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:**

- HS vận động phát triển sức bền.

- 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 trung bình.

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

**c. Sản phẩm học tập:** HS hoàn thành trò chơi dưới sự điều hành của GV, trả lời câu hỏi, vận dụng kiến thức vào TDTT hằng ngày

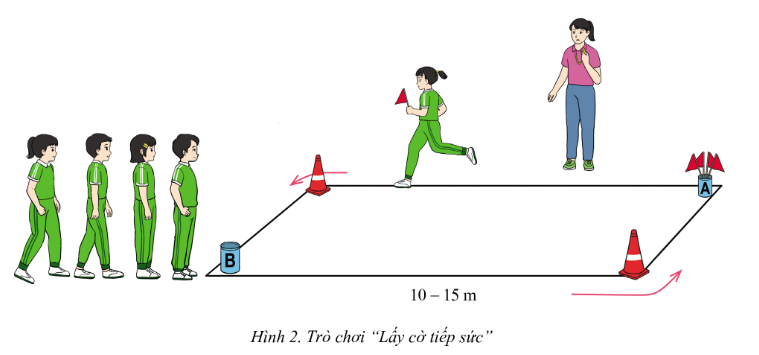
**d. Tổ chức thực hiện:**

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

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi vận động phát triển sức bền "**Lấy cờ tiếp sức**":

*+ Chuẩn bị:*

* Kẻ một hình vuông có cạnh từ 10 – 15 m. Đặt các cọc nấm và các giỏ đựng cờ (H.2).



* Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở phía giỏ B.

*+ Cách chơi:* Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy vòng qua cọc nấm tới giỏ A lấy 1 lá cờ mang về giỏ B rồi chạm tay vào người tiếp theo sau đó chạy xuống cuối hàng, người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu hàng. Hết thời gian 5 phút, đội nào lấy được nhiều cờ hơn sẽ thắng cuộc.

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

*(1) Em hãy trình bày hiện tượng “cực điểm” và nêu cách khắc phục.*

*(2) Em hãy nêu quy định về xác định thành tích trong thi đấu các nội dung chạy.*

*(3) Em hãy vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình vào thực tiễn rèn luyện sức bền chạy trên sân vận động, chạy trên địa hình tự nhiên.*

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

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- HS trả lời các câu hỏi và vận dụng thực hành dưới sự điều hành của GV.

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

- HS tham gia trò chơi dưới sự hướng dẫn của GV.

- Trả lời câu hỏi: HS trao đổi, giơ tay trình bày.

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

- 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 chủ đề sau:

**Bài 1: Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)**