**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUẢNG(tiết 1).**

- Một số bài tập bổ trợ

- Học phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Trò chơi: ”Chạy vòng qua nấm”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ và phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, Còi, cờ xuất phát, cờ cắm, tranh, ảnh, sgk, sgv, 10 nấm chụp 12 qủa bóng và một số thiết bị liên quan(nếu có).… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Bước đầu làm quen được với nội dung chạy bền.  - Bước đầu học sinh mô phỏng được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | - Một số bài tập bổ trợ chạy bền.  Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  - Học phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  (Mục 2.a trang 31 SGK).    + Đường vòng ra đường thẳng.    + Đường thẳng vào đường vòng. | | - HS nắm bắt được cách thực hiện các bài bổ trợ.  - HS cơ bản nắm được kiến thức kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV cho HS xem SGK, tranh ảnh về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thảo luận về giai đoạn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời cả lớp nhận xét nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  Theo 2 mức độ.  + Đạt: Hiểu bài, nắm vững kiến thức và thực hiện được kĩ thuật.  Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | | \* Thực hiện tập luyện; Chạy theo đường hình số 8..  - Chạy luồn cọc    - Chạy theo đường dích dắc    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường vòng ra đường thẳng.    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường tthẳng vào đường vòng.    . | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Từng em thực hiện các bài bổ trợ.  - Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kỹ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2 đến 3 bước hít vào, 2 đến 3 bước tiếp theo thở ra) thực hiện cự ly 100 đến 120 m  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự ly 80 đến 100 m, chạy theo quán tính. Thực hiện một đến hai lần.  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m luân phiên với chạy chậm cự ly 150 đến 200m thực hiện một đến hai lần  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh.  + Đạt: Thực hiện được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãngvào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Chạy vòng qua nấm”.  Cách thực hiện(SGK trang 30).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605706304052_e41e0b1419834f3abffba028456ed067.jpg  *- Em hãy vận dụng bài tập chạy trong giai đoạn giữa quãng để rèn luyện sức bền theo địa hình tự nhiên?*  - Luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605706304052_e41e0b1419834f3abffba028456ed067.jpg ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5 phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUẢNG(tiết 2).**

- Một số bài tập bổ trợ

- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Học hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.

- Trò chơi: ”Chuyền bóng tiếp sức”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ.

- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết và hiểu về hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, Còi, cờ xuất phát, cờ cắm, tranh, ảnh, sgk, sgv, 10 nấm chụp 12 qủa bóng và một số thiết bị liên quan(nếu có).… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p).** | | | | |
| - Bước đầu làm quen được với nội dung chạy bền.  - Bước đầu nắm bắt được kiến thức về hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. | - Một số bài tập bổ trợ chạy bền.  Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc  - Học hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.  *(Mục 2.b trang 31 SGK).* | | - HS nắm bắt được cách thực hiện các bài bổ trợ.  - HS cơ bản nắm được kiến về hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn các nội dung ôn tập.  - GV phân tích về hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách khắc phục hiện tượng cực điểm sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  Theo 2 mức độ.  + Đạt: Hiểu bài, nắm vững kiến thức và thực hiện được kĩ thuật.  Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | | \* Thực hiện tập luyện; Chạy theo đường hình số 8..  - Chạy luồn cọc    - Chạy theo đường dích dắc    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường vòng ra đường thẳng.    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường tthẳng vào đường vòng. | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Từng em thực hiện các bài bổ trợ.  - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m.  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m luân phiên với chạy chậm cự ly 150 đến 200m thực hiện một đến hai lần  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút. (2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự hoặc Gv.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh.  + Đạt: Thực hiện được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãngvào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”.  Cách thực hiện(SGK trang 32).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605707196454_7430a5bc79bb70f16cd79e16c2eee3e8.jpg  *- Em phải làm gì để hạn chế hiện tượng cực điểm trong Luyện tập chạy cự li trung bình?*  - Luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT(tiết 1).**

- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Học phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi: ”Đổi chổ”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết cách phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, Còi, cờ xuất phát, cờ cắm, tranh, ảnh, sgk, sgv, 10 nấm chụp 12 qủa bóng và một số thiết bị liên quan(nếu có).… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | - Ôn tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  \* Xuất phát trong chạy cự ly trung bình, người chạy tăng tốc độ để chiếm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí xuất phát, duy trì độ ngả ra trước của thân trên để tăng tốc độ.  \* Quá trình tăng tốc độ sau xuất phát, độ ngã ra trước của thân trên giảm dần, không cố gắng đạt tốc độ cao sau xuất phát như trong chạy cự ly ngắn. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn các nội dung ôn tập.  - GV phân tích về cách phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời cả lớp nhận xét nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  Theo 2 mức độ.  + Đạt: Hiểu bài, nắm vững kiến thức và thực hiện được kĩ thuật.  Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | | \* Thực hiện tập luyện;  -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường vòng ra đường thẳng.    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường tthẳng vào đường vòng.  .  Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m.  - Từ hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao(3-5 lần  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút. (2 lần).  - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự ly 60-80 m( 1- 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh.  + Đạt: Thực hiện được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được kĩ thuật. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Đổi chổ”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605708010594_eaec329ac7c908b430ae06860e89bbd9.jpg  -  *Em hãy vận dụng bài tập chạy lặp lại và chạy luân phiên nhanh, chậm để rèn luyện sức bền ở địa điểm có khí hậu trong lành, cách xa đường giao thông?*  - Luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605708010594_eaec329ac7c908b430ae06860e89bbd9.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT(tiết 2).**

- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Học một số điểm trong luật điền kinh.

- Trò chơi: ”Đổi chổ”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết cách phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Giúp học sinh nắm vững một số điểm trong luật điền kinh. | - Ôn tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Học một số điểm trong luật điền kinh.  Vận động viên Phạm luật và bị truất Quyền thi đấu chạy cự li trung bình khi:  + Có hành động xô đẩy hoặc cản trở vận động viên khác  + Tự ý rời khỏi đường đua  +Chạy lên đường gờ hoặc vạch ranh giới bên trong của đường chạy. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng,  phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Học sinh tiếp thu được một số điểm trong luật điền kinh. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn các nội dung ôn tập.  - GV phân tích về một số điểm trong luật điền kinh.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số nhóm trình bày một số điểm trong luật điền kinh sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | | \* Thực hiện tập luyện;  -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường vòng ra đường thẳng.    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường tthẳng vào đường vòng.    Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m.  - Từ Hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao(3-5 lần  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút. (2 lần).  - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự ly 60-80 m( 1- 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Đổi chổ”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605708010594_eaec329ac7c908b430ae06860e89bbd9.jpg  - Luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605708010594_eaec329ac7c908b430ae06860e89bbd9.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT(tiết 3).**

- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi: ”Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết cách phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu 6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | - Ôn tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng,  phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn các nội dung ôn tập.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số nhóm trình bày một số điểm trong luật điền kinh đã học tiết trước sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | | \* Thực hiện tập luyện;  -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng    Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường vòng ra đường thẳng.    -Kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng đường tthẳng vào đường vòng.    Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m.  - Từ Hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát cao(3-5 lần  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 đến 100 m xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút. (2 lần).  - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự ly 60-80 m( 1- 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605709553366_38901d8eca2d8d69a1a68faa6cc5d71f.jpg  *- Trong Luyện tập chạy cự li trung bình người tập phải thực hiện những yêu cầu gì để đảm bảo an toàn?*  - HS luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605709553366_38901d8eca2d8d69a1a68faa6cc5d71f.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH(tiết 1).**

- Học phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Trò chơi: ”Làm theo hiệu lệnh”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích. | - Học phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  Ở giai đoạn chạy về đích tốc độ chạy có xu hướng giảm dần do mệt mỏi để duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích cần:  + Tăng tốc độ thông qua tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngã thân trên.  + Duy trì nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV phân tích kĩ thuật phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Cho HS xem tranh ảnh về kĩ thuật.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS trình bày lại cách phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Giúp HS phối hợp được chạy giữa quảng và về đích. | | \* Thực hiện tập luyện;  -Kĩ thuật phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.    Luyện tập phối hợp chạy giữa quảng và về đích. | - Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.  - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát..  - Thực hiện được phối hợp chạy giữa quảng và về đích. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ 30-50m kết hợp đánh đích(3 lần).  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy tăng tốc độ cự ly 100 đến 120 m kết hợp đánh địch  ( 1- 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp chạy giữa quảng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605710451844_a498f0069b91a6e851a70393fd09d66e.jpg  *-Em hãy xây dựng thời gian biểu tự tập luyện chạy cự li trung bình trong tuần hoặc tháng để rèn luyện sức bền?*  - HS luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605710451844_a498f0069b91a6e851a70393fd09d66e.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH(tiết 2).**

- Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Học phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi: ”Hái nấm”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | a. Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    b. Học phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.  Yêu cầu và lưu ý trong chạy cự li trung bình.  - Biết sử dụng sức hợp lý, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự ly; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bài tập.  Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực điểm(nếu có). bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khỏe của bản thân trước, trong và sau buổi tập. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV nhắc lại kiến thức kĩ thuật phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Gọi một số HS thực hiện mô phỏng đánh đích.  - GV phân tích và nêu những yêu cầu và lưu ý trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.  - Cho HS xem tranh ảnh về kĩ thuật.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  - HS thực hiện đánh đích theo yêu cầu của giáo viên.  - Tại chổ mô phỏng động tác.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS trình bày lại cách phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Giúp HS phối hợp được chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp HS phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | | \* Thực hiện tập luyện;  - Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.    Luyện tập phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    - Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Thực hiện được phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ 30-50m kết hợp đánh đích(3 lần).  - Phối hợp xuất phát cao với chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự ly 20-30m(1 đến 2 lần).  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh cự ly 100 đến 150m kết hộp đánh đích xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút( 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  - Đội hình tập luyện.  .  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp chạy giữa quảng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Hái nấm”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *-Vì sao phải tích cực thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động và sau khi kết thúc buổi tập?*  - HS luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH(tiết 3).**

- Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Ôn phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi: ”Hái nấm”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp phối hợp chạy giữa quảng và về đích, phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | a. Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    b. Ôn phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.  Yêu cầu và lưu ý trong chạy cự li trung bình.  - Biết sử dụng sức hợp lý, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự ly; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bài tập.  Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực điểm(nếu có). bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khỏe của bản thân trước, trong và sau buổi tập. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV nhắc lại kiến thức kĩ thuật phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Gọi một số HS thực hiện mô phỏng đánh đích.  - GV nhắc lại những yêu cầu và lưu ý trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình tiết trước đã học.  - Cho HS xem tranh ảnh về kĩ thuật.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  - HS thực hiện đánh đích theo yêu cầu của giáo viên.  - Tại chổ mô phỏng động tác.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS trình bày lại cách phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (18 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Giúp HS phối hợp được chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp HS phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | | \* Thực hiện tập luyện;  - Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.    Luyện tập phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    - Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Thực hiện được phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ 30-50m kết hợp đánh đích(3 lần).  - Phối hợp xuất phát cao với chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự ly 20-30m(1 đến 2 lần).  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh cự ly 100 đến 150m kết hộp đánh đích xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút( 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp chạy giữa quảng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Hái nấm”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *-Vì sao phải tích cực thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động và sau khi kết thúc buổi tập?*  - HS luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH(tiết 4).**

- Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.

- Ôn phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi: ”Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức”.

**I.MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Trò chơi phát triển sức bền.

**2. Năng lực**

*- Năng lực chung:*

+ Năng lực tự chủ và tự học: Hs chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp tranh ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

*- Năng lực đặc thù:*

+ Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của Gv để tập luyện

+ Biết vận dụng một số điều luật môn điền kinh trong tập luyện và thi đấu

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên trong học tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, tranh, ảnh, còi, cờ… và các dụng cụ có liên quan đến bài học

**2. Đối với học sinh**

- SGK, dụng cụ học tập có liên quan đến bài học, vệ sinh sân bãi… giày thể thao, đồ đồng phục thể dục

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | | **Nội dung** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)** | | | | |
| - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.  - Hoàn thành LVĐ khởi động, chuẩn bị tốt trạng thái cơ thể cho các nội dung tập luyên.  . | | **\* Nhận lớp.**  - Điểm danh  - Kiểm tra sơ bộ đầu buổi  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động.**  - *\* Khởi động chung*:  + Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên.  + Tại chổ xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, hông, vai, khuỷu, gối  + Ép chân: Ép ngang, ép dọc.  + Đá lăng nhẹ nhàng tại chổ.  *\* Khởi động chuyên môn*.  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7-10m, chạy tốc độ 10-15m. | - HS nắm bắt được các nội dung cần thực hiện của tiết học.  - HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình3- 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Đội hình khởi động chung.    GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.    ***-*** GV hoặc cán sự lớp điều khiển lớp khởi động chung.  ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định:***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói để đánh giá, nhận xét phần khởi động. |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5p)** | | | | |
| - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp học sinh nắm vững kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | a. Ôn phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    b. Ôn phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | | - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - HS tiếp thu được kiến thức về phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV nhắc lại kiến thức kĩ thuật phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Gọi một số HS thực hiện mô phỏng đánh đích.  - GV nhắc lại kiến thức trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình tiết  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Học sinh lắng nghe và tiếp thu kiến thức từ GV.  - HS thực hiện đánh đích theo yêu cầu của giáo viên.  - Tại chổ mô phỏng động tác.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV mời đại diện một số HS trình bày lại cách phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (18 phút)** | | | | |
| - Học sinh thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Giúp HS phối hợp được chạy giữa quảng và về đích.  - Giúp HS phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | | \* Thực hiện tập luyện;  - Luyện tập phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.    Luyện tập phối hợp chạy giữa quảng và về đích.    - Luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | - Thực hiện được phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Thực hiện được phối hợp chạy giữa quảng và về đích.  - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  *a. Luyện tập cá nhân:*  - Chạy tăng tốc độ 30-50m kết hợp đánh đích(3 lần).  - Phối hợp xuất phát cao với chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự ly 20-30m(1 đến 2 lần).  *b. Tập luyện theo nhóm:*  - Chạy nhanh cự ly 100 đến 150m kết hộp đánh đích xen kẽ quãng nghĩ 3-4 phút( 2 lần).  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  GV đánh giá và nhận xét kết quả luyện tập của học sinh. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | |
| Học sinh vận dụng chơi trò chơi  - Vận dụng phối hợp chạy giữa quảng và về đích vào tập luyện ngoài giờ. | | Thực hiện  Trò chơi “Hái nấm”.  Cách thực hiện(SGK trang 33).  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *-Vì sao phải tích cực thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập vận động và sau khi kết thúc buổi tập?*  - HS luyện tập hằng ngày ỡ nhà trên địa hình tự nhiên.  CHAY_KHOI_DONG | - Vận dụng được vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.  C:\Users\ADMIN\Desktop\HA 2021\hinh td7\z3605712167008_e43ddc3b815f2ace603dac14761111d9.jpg  *Bước 3:* *Tổ chức báo cáo*  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | |
| - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. | | Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập.  h48 | - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV.Hồ sơ dạy học:**

- Tiết học một số bài tập bổ trợ:

- Các hồ sơ khác:Video, hình ảnh minh họa, tham khảo trên thư viện Volet, youtobe…

**V.Rút kinh nghiệm giờ dạy:**

- Kết quả đạt được:……………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- Tồn tại, hạn chế:………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………..