**Tiết 59: KIỂM TRA: ĐỘNG TÁC TÂNG BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN VÀ**

**ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG LĂN SỆT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập luyện để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sang tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Biết cách thức tiến hành kiểm tra các nội dung tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân để chủ động thực hiện hiệu quả theo yêu cầu.

**2. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo dãn cơ.  Ảnh có chứa văn bản, phim hoạt hình, buồn cười  Mô tả được tạo tự động  - Tập bài võ cổ truyền 27 động tác.  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi “ *Mèo đuổi chuột”*  **II. Hoạt động luyện tập**  **\* Ôn nội dung TT tự chọn.**  - Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  **\* Kiểm tra nội dung TT tự chọn.**  - Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kiểm tra theo tổ, Gv lựa chọn nội dung kiểm tra.  **III. Hoạt động vận dụng**  - Câu hỏi vận dụng  **IV. Hoạt động kết thúc**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học.  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.  - Xuống lớp. | 6-10 phút  1-2 phút  3-5 phút  2L x 8N  1-2 phút  18-22 phút  4-6 phút  1-3 phút  4-6 phút | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Thầy trò chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  \* ***Lưu ý:*** Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.  - Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.  - Các tổ thực hiện luyện tập theo tổ dưới sự chỉ huy của cán sự.  - Lần lượt từng tổ lên thực hiện nội dung động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - GV hô khẩu lệnh cho các tổ thực hiện.  - Sau khi các tổ thực hiện song các nội dung Gv nhận xét chung phần tập luyện của cả lớp.  - Tuyên dương tổ có ý thức tập luyện tốt.  - Gv nêu câu hỏi  + Em hãy cũng các bạn tập luyện tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân. ở nhà để rèn luyện sức khỏe.  - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài.  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  - GV hô “giải tán”. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - HS chú ý thực hiện theo khẩu lệnh.  - Lần lượt các tổ lên kiểm tra theo khẩu lệnh của GV. Các tổ còn lại quan sát, nhận xét.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs tiếp thu ghi nhớ  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS thực hiện thả lỏng  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.  - HS hô “khỏe”. |

**V. Điều chỉnh bổ sung sau tiết dạy ( nếu có):**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **MỨC ĐẠT** | **CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ** |
| **HOÀN THÀNH TÔT** | - Thực hiện tốt VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Thực hiện các động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân đúng kĩ thuật và đẹp.  - Tham gia tích cực các trò chơi vận động  - Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập  - Tích cực, trung thực trong tập luyện và hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **HOÀN THÀNH** | - Biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Bước đầu biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Thực hiện được các động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực  - Hoàn thành lượng vận động của bài tập  - Tích cực trong tập luyện và bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT |
| **CHƯA HOÀN THÀNH** | - Chưa biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện  - Chưa biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên  - Chưa thực hiện được các động tác tâng bóng bằng mu bàn chân và động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Hạn chế tham gia các trò chơi vận động  - Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập  - Ý thức và tinh thần tập luyện chưa cao |

**TIẾT 60: ĐỘNG TÁC ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH**

**BẰNG MU TRONG (MÁ TRONG) BÀN CHÂN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân, biết cách chơi trò chơi, để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sang tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**2. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, chăm chỉ, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể; hoàn thành lượng vận động.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp**  **2. Khởi động**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... kéo dãn cơ.  Ảnh có chứa văn bản, phim hoạt hình, Mặt người, buồn cười  Mô tả được tạo tự động  - Chạy vặn hông, chạy mở đùi, chạy đá chân ra trước, chạy hất bàn chân sang hai bên.  Ảnh có chứa giày dép, phim hoạt hình, cậu bé, hình mẫu  Mô tả được tạo tự động  **3. Trò chơi.**  - Trò chơi *“Chuyền bóng và dừng bóng”.*  Ảnh có chứa giày dép, người, trang phục, cậu bé  Mô tả được tạo tự động  **II. Hoạt động hình thành kiến thức.**  **1. Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân.**  + TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt phía sau, chân trụ (chân không thuận) đặt trước, ngang bóng và cách bóng từ 15-20cm.  + Động tác: Lăng chân thuận ra sau, lên cao tạo đà, sau đó đưa chân từ sau ra trước, hướng mu trong (má trong) bàn chân tiếp xúc bóng đá bóng về phía trước; chân thuận tiếp tục đưa ra trước theo hướng đá bóng.  + Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên.  **III. Hoạt động luyện tập.**  **1. Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân.**  *Tập luyện cá nhân*  Ảnh có chứa bóng đá, bản phác thảo, bóng bầu dục, giày dép  Mô tả được tạo tự động  *Tập luyện cặp đôi*.  Ảnh có chứa bóng đá, bóng bầu dục, giày dép, bản phác thảo  Mô tả được tạo tự động  *Tập theo tổ nhóm*  Ảnh có chứa ảnh chụp màn hình, phim hoạt hình, minh họa  Mô tả được tạo tự động  *Thi đua giữa các tổ*  **2.Trò chơi** *“Đá bóng vào cầu môn”.*  Ảnh có chứa giày dép, người, phim hoạt hình, bản phác thảo  Mô tả được tạo tự động  **IV. Hoạt động vận dụng**  \* Vận dụng kiến thức:  - Hs quan sát tranh, ảnh.  Ảnh có chứa giày dép, cậu bé  Mô tả được tạo tự động  **V. Hoạt động kết thúc.**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học.  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà.  - Xuống lớp. | 6-10 phút  1-2 phút  3-5 phút  1-2 phút  1-2 phút  5-7 phút  5-7 phút  10-15 phút  8-10 phút  1-3 phút  2-4 phút  3-5 phút  1-3 phút  1-3 phút  4-6 phút | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của Hs.  - Thầy trò chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  \* ***Lưu ý:*** Khi khởi động GV nên kết hợp với âm nhạc nhằm tạo sự hưng phấn, tích cực hơn cho HS trong giờ học.  -Gv tổ chức Hs chơi trò chơi.  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.  - Gv quan sát, uốn nắm và sửa sai cho Hs.  - Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.  - Gv quan sát, giúp đỡ, sửa sai.  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho Hs.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho Hs chơi thử.  - Tổ chức cho Hs chơi.  - GV hướng dẫn.  - Gv cùng hs hệ thống lại bài.  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - HD sử dụng SGK để Hs ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  - GV hô “giải tán”. | - Cán sư tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Cán sự điều khiển lớp khởi động .  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  Ảnh có chứa giày dép, cậu bé  Mô tả được tạo tự động  - Hs tự tập luyện.  - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  - Qun sát, nhận xét, giúp đỡ bạn sửa sai.  - Hs thay phiên nhau hô nhịp.  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹                 🚹  🚹🚹       🚹      🚹🚹  🚹       GV    🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - Hs tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của Gv.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS quan sát tranh ảnh và trả lời câu hỏi của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS thực hiện thả lỏng  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Hs cùng Gv hệ thống lại bài.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà.  - HS hô “khỏe”. |

**V. Điều chỉnh bổ sung sau tiết dạy ( nếu có):**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**