**Tiết 55: ÔN ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN Tiết 3**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”. HS biết cách thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2.Về năng lực:**

**2.1.Về năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học, 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,... **3. Trò chơi.**- Trò chơi *“Chuyền và dừng bóng lăn sệt theo cặp”*Ảnh có chứa người, giày dép, cậu bé, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 5’– 73’- 5’1-2l2lx8n1’- 2’ | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Cô 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.- Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - 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. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:*****- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:***- TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên, giữ thăng bằng cơ thể, mắt quan sát hướngbóng đến (H.5a).- Động tác: Khi bóng bay đến, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (chân không thuận), mở hông và đùi chân thuận, hướng lòng bàn chân thuận lên cao theo hướng bóng bay đến (H.5b), tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận kéo về sau và hơi hạ xuống để giảm lực tác động của chân và bóng (H.5c).- Kết thúc: Đặt chân xuống mặt sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.5d). | 5’–7’ | - Cho HS quan sát tranh- 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 nắn và sửa sai cho Hs. | - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹 Ảnh có chứa giày dép, phim hoạt hình, người, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. |
| **III. Hoạt động luyện tập:*****1. Tập động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:****- Tập luyện cá nhân**- Tập luyện theo cặp đôi**- Tập luyện theo tổ nhóm****2. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”:***Ảnh có chứa giày dép, trượt băng  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 10-15’3 lần3 lần3 lần1’–3’  | - Gv quan sát, sửa sai cho HS.- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi- GV sửa sai- Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.- GV sửa sai- 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. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viênẢnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện cặp theo sự hướng đôi dẫn của Gv:Ảnh có chứa phim hoạt hình, giày dép, người  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp:Ảnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện- 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. |
| **IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.- Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).- 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. | - HS thực hiện thả lỏng- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời) 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹- HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

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

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

**Tiết 56: ÔN ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN Tiết 4**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”. HS biết cách thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2.Về năng lực:**

**2.1.Về năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học, 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,... **3. Trò chơi.**- Trò chơi *“Chuyền và dừng bóng lăn sệt theo cặp”*Ảnh có chứa người, giày dép, cậu bé, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 5’– 73’- 5’1-2l2lx8n1’- 2’ | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Cô 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.- Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - 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. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:*****- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:***- TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên, giữ thăng bằng cơ thể, mắt quan sát hướngbóng đến (H.5a).- Động tác: Khi bóng bay đến, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (chân không thuận), mở hông và đùi chân thuận, hướng lòng bàn chân thuận lên cao theo hướng bóng bay đến (H.5b), tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận kéo về sau và hơi hạ xuống để giảm lực tác động của chân và bóng (H.5c).- Kết thúc: Đặt chân xuống mặt sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.5d). | 5’–7’ | - Cho HS quan sát tranh- 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 nắn và sửa sai cho Hs. | - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹 Ảnh có chứa giày dép, phim hoạt hình, người, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. |
| **III. Hoạt động luyện tập:*****1. Tập động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:****- Tập luyện cá nhân**- Tập luyện theo cặp đôi**- Tập luyện theo tổ nhóm****2. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”:***Ảnh có chứa giày dép, trượt băng  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 10-15’3 lần3 lần3 lần1’–3’  | - Gv quan sát, sửa sai cho HS.- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi- GV sửa sai- Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.- GV sửa sai- 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. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viênẢnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện cặp theo sự hướng đôi dẫn của Gv:Ảnh có chứa phim hoạt hình, giày dép, người  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp:Ảnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện- 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. |
| **IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.- Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).- 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. | - HS thực hiện thả lỏng- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời) 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹- HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

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

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

**Tiết 57: ÔN ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN Tiết 5**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”. HS biết cách thực hiện động tác để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2.Về năng lực:**

**2.1.Về năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL giải quyết vấn dề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị:  Tranh ảnh động tác liên quan đến bài học, 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,... **3. Trò chơi.**- Trò chơi *“Chuyền và dừng bóng lăn sệt theo cặp”*Ảnh có chứa người, giày dép, cậu bé, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 5’– 73’- 5’1-2l2lx8n1’- 2’ | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.- Hỏi về sức khỏe của Hs.- Cô 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.- Gv tổ chức HS chơi trò chơi. | - 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. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức mới:*****- Ôn động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:***- TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên, giữ thăng bằng cơ thể, mắt quan sát hướngbóng đến (H.5a).- Động tác: Khi bóng bay đến, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (chân không thuận), mở hông và đùi chân thuận, hướng lòng bàn chân thuận lên cao theo hướng bóng bay đến (H.5b), tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận kéo về sau và hơi hạ xuống để giảm lực tác động của chân và bóng (H.5c).- Kết thúc: Đặt chân xuống mặt sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.5d). | 5’–7’ | - Cho HS quan sát tranh- 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 nắn và sửa sai cho Hs. | - Hs lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của Gv.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹 Ảnh có chứa giày dép, phim hoạt hình, người, trang phục  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. |
| **III. Hoạt động luyện tập:*****1. Tập động tác dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:****- Tập luyện cá nhân**- Tập luyện theo cặp đôi**- Tập luyện theo tổ nhóm****2. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”:***Ảnh có chứa giày dép, trượt băng  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác. | 10-15’3 lần3 lần3 lần1’–3’  | - Gv quan sát, sửa sai cho HS.- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi- GV sửa sai- Yc tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực quy định.- GV sửa sai- 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. | - HS tập theo hướng dẫn của giáo viênẢnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện cặp theo sự hướng đôi dẫn của Gv:Ảnh có chứa phim hoạt hình, giày dép, người  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Hs tiến hành tập luyện theo tổ nhóm dưới sự hướng dẫn của Gv và cán sự lớp:Ảnh có chứa phim hoạt hình  Nội dung do AI tạo ra có thể không chính xác.- Tổ trưởng điều khiển lớp tập luyện- 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. |
| **IV. Vận dụng**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Củng cố hệ thống bài học - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 4’- 6’ | - GV hướng dẫn.- Gv cùng hs hệ thống lại bài (đưa câu hỏi).- 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. | - HS thực hiện thả lỏng- Hs cùng Gv hệ thống lại bài (HS quan sát SGK (tranh) trả lời) 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                🚹- HS tập chung thực hiện theo hướng dẫn của GV và nhận hướng dẫn tập luyện ở nhà. |

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

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