*Ngày soạn:30/8/2023*

*Ngày dạy:*

**CHỦ ĐỀ: CHẠY NGẮN**

Tiết 1: **Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

- Học cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Ai nhanh hơn, khéo hơn. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát, Biết tìm hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT. Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện  - Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.  - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.    . | | 4 phút  4Phút  2 -3 lần | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  . | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện đúng cách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn. | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện.  - Cách bố trí bàn đạp 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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.    - Tập luyện nhóm:  + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.  Description: Copy of Untitled-7  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn .  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và vận dụng được tác dụng của bàn đạp đối với xuất phát tấp trong chạy cư ly ngắn. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.  Description: Description: IMG_20210809_220116 (1)  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | *Kí duyệt: 31/8/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 30/8/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 2 Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- Học; Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng; Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Ai nhanh hơn, khéo hơn. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát..  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.***- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết cách bố trí bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện đúng cách bố trí bàn bàn đạp đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện.  - Cách bố trí bàn đạp 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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng cách bố trí bàn đạp xuất phát. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tự thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.    - Tập luyện nhóm:  + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.  Description: Description: Copy of Untitled-7  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn .  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cư ly ngắn. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy cho biết trong xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn 100m có thể sử dụng một số hiệu lệnh nào để tăng khả năng phản xạ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.  Description: Description: Description: IMG_20210809_220116 (1)  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 31/8/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 6/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 3 Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.

- Ôn tập; Kĩ thuật xuất phát thấp\_ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng; Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng Kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Đổi vị trí”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Kết bạn. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện đúng cách ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát. | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy;  - Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  Description: Copy of Untitled-7 |  | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt luân phiên bài tập bổ trợ:  - Thực hiện cách bố trí bàn đạp xuất phát.  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’**  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên chỉ chi nhóm 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng của một số hiệu lệnh đối với xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn .  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và vận dụng được một số hiệu lệnh trong xuất phát thấp chạy cư ly ngắn. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy cho biết trong xuất phát thấp trong chạy cư ly ngắn 100m có thể sử dụng một số hiệu lệnh nào để tăng khả năng phản xạ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 7/9/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 6/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 4 Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Bạn nào nhanh hơn  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.***- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 2 - 3 lần  3- 4 lần | | | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh tự hô phối kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa giãng theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’**  **+** ĐHtập luyện tự chọn vị trí.  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được sự khác nhau của hai chạy cư ly ngắn ..  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và so sánh được hai cự ly chạy | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh; “Xuất phát nhanh” theo hiệu lệnh’  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết chạy cư ly ngắn 100m có có những khác biệt nào so với cự ly 60m? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 7/9/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 13/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 5 Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn

- Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Hiểu và áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách chơi trò chơi phát triển sức nhanh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Bạn nào nhanh hơn  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 2- 4 lần  3- 4 lần | | | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh tự hô phối kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa giãng theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’**  **+** ĐHtập luyện tự chọn vị trí.  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết giới hạn của giai đoạn chạy giữa quảng  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: xác định được giới hạn của giai đoạn chạy giữa quảng. | | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh; “Xuất phát nhanh” theo hiệu lệnh’  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn chạy giữa quảng ở khoảng nào? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 14/9/2023* | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |

*Ngày soạn: 13/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 6 Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy nâng cao đùi theo vạch.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. trò chơi phát triển sức nhanh “Chạy nâng cao đùi theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, trò chơi phát triển sức nhanh “Chạy nâng cao đùi theo vạch”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Bạn nào nhanh hơn  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh tự hô phối kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa giãng theo hiệu lệnh; ‘**Vào chỗ’ ‘Sẵn sàng’ ‘Chạy’**  **+** ĐHtập luyện tự chọn vị trí.  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quảng.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: xác định được tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quảng. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Chạy nâng cao đùi theo vạch’  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết tư thế người chạy và các bước chân ở giai đoạn chạy giữa quảng? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | *Kí duyệt: 14/9/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 20/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 7 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đuổi bắt theo hiệu lệnh.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Chuyển bóng.  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện mô tả được phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.  L7CHAY3 | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - SP2:Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  Description: L7CHAY3 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh chạy chậm cư li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    100m  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được trong chạy cự ly ngắn khi vượt qua vạch đích không nên làm gì.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được nguyên tắc khi về đích | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Đuổi bắt theo hiệu lệnh’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết trong chạy cự ly ngắn khi vượt qua vạch đích không nên làm gì ? vì sao? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 21/9/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 20/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 8 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ;Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích..

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)., trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Chuyển bóng.  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - SP2:Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  Description: Description: L7CHAY3 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh chạy chậm cư li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    100m  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết lựa chọn một số bài tập để rèn luyện thể lực.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và lựa chọn một số bài tập để rèn luyện thể lực. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy chụm hai chân đến đích’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết có thể sử dụng các bài tập chạy cự ly ngắn để rèn luyện thể lực không? Đó là những tố chất nào? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân    **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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 | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 21/9/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 27/9/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 9 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ;Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích..

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)., trò chơi phát triển sức nhanh “Bật nhảy chụm hai chân đến đích.”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Chuyển bóng.  . | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Hs biết kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - SP2:Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ.  - Tại chỗ chay nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi.  - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  Description: Description: Description: L7CHAY3 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Học sinh chạy chậm cư li 16 – 20m liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 2 - 4 hs lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    100m  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: kể tên được các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy chụm hai chân đến đích’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết chạy cự ly ngắn 100m gồm bao nhiêu giai đoạn? kể tên các giai đoạn đó? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | *Kí duyệt: 28/9/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 27/9/2023*

*Ngày dạy:*

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Tiết 10 Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m.

- Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Nhảy dây tập thể. | | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết phối hợp Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m. Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200. | | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m; Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200. | | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện:  + Đh tập luyện    - Nhóm 4 -5 hs thực hiện chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 120, 130 – 150m    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ? | | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục | | 3 phút  2 phút | | | ***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 | | | | ***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: |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 28/9/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 4/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 11 Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

- Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.

- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Chuyền bóng hai người. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200m  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m | | | | | | |
| \* Thực hiện luyện tập.  - Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m | 2- 4 lần | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Nhận định được chạy cự li trung bình không cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m. | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy theo ô.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết chạy cự li trung bình cần thiết phải đóng bàn đạp như chạy cự li ngắn 100m không? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 5/10/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 4/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 12 Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.

- Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.

- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bìnhNhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; thực hiện được các bài tập; Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Vòng tròn tốc độ. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ được cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200m  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng  Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình.  - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 5/10/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 11/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 13 Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**

- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.

+ Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.

+ Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7 m

+ Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m

- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Vòng tròn tốc độ. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. | | | | | | | | | |
| Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.  - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.  - Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7m;  - Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m;  - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐHTL    - Nhóm 4 -5 hs thực hiện xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  . | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 12/10/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 11/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 14 Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**

- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.

- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.

- Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs Hs biết áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Kết bạn. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.  - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.  - Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tại sao khi rèn sức bền, người tâp cần phải nổ lực cao về ý chí.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được tại sao khi rèn sức bền, người tâp cần phải nổ lực cao về ý chí. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Tại sao khi rèn sức bền, người tâp cần phải nổ lực cao về ý chí | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 12/10/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 18/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 15 Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**

- Tìm hiểu đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.

- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.

- Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m

- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy đá lăng cẳng chân ra trước.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết áp dụng được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết áp dụng được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Người thừa thứ 3. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết:Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT;( Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền)  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ và áp dụng được Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT; (Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ.Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền) | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu:  - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.  + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ.  + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.  - Quan sát, nghe GV phân tích | | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ.  - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.  - Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m  . | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết một số đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được một số đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Chạy đá lăng cẳng chân ra trước.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Nêu một số đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 19/10/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 18/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 16 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**

- Học phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích.

- Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m

- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.

- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Chuyển bóng 2 người. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ và áp dụng được phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích      - Quan sát, nghe GV phân tích | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m. | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m    - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.  - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được các bài tập rèn luyện sức bền  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Lựa chọn được các bài tập rèn luyện sức bền | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Bật nhảy theo ô.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các bài tập nào? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.  Description: IMG_20210809_215739 (1)  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 19/10/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 25/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 17 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.

- Chạy lặp lại cư li 120 – 150 m

- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.

- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam

- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cư li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cư li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Đổi vị trí | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ và áp dụng được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. | | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết các bài tập; Chạy lặp lại cư li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m;Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Chạy lặp lại cư li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền. | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện: Chạy lặp lại cư li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: hs lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; Đàn kiến tha mồi.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Trong khi tập luyện chạy cư ly trung bình em cần lưa ý những vấn đề cơ bản gì? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt:26/10/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn:25/10/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 18 Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.

- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.

- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam

- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. Thực hiện tốt chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. Thực hiện tốt chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết chơi trò chơi phát triển sức bền..

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  Kết bạn | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ và áp dụng được; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu;  - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.  - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác. | | 4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết phối hợp chạy cự li trung bình (Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam)  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam) | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện.  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tác dụng của tập luyện chạy cư ly trung bình.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: hiểu được tác dụng của tập luyện chạy cư ly trung bình. | | | | | | | | |
| Thực hiện;  trò chơi phát triển sức bền; “Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy cho biết tập luyện chạy cư ly trung bình có tác dụng gì? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

*Rút kinh nghiệm: Kí duyệt, 26/10/2023*

*…………………………………….*

*……………………………………..*

*Ngày soạn:01/11/2023*

*Ngày dạy:*

**CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Tiết 19 Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.

- Học kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh “Bật nhảy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Chạy tại chỗ.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Vượt sông | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết các giai đoạn nhảy cao và mô tả kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ được các giai đoạn nhảy cao  - SP2: Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.    - Học kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  Description: H21CO~22  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..  - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - SP2:Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.. | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  H21CO~22 | 2- 4 lần  3- 4 lần | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định ( cây , tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.  Description: dalangtruoc-sau  - Tập luyện nhóm:  + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên túc trên đường thẳng.    + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác so với kĩ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và trình bày được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt so với kĩ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với kĩ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:2/11/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:1/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 20 Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao

- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Chạy tại chỗ.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Kết bạn | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ được một số điều luật thi đấu nhảy cao. | | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..  - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - SP2:Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.. | | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  Description: H21CO~22 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định ( cây , tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.  Description: Description: dalangtruoc-sau  - Tập luyện nhóm:  + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên túc trên đường thẳng.    + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và trình bày giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua. | | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn giậm trong nhảy cao kiểu bước qua? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt:2/11/2023* | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |

*Ngày soạn: 8/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 21 Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.

- Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ. Tìm hiểu được các kỹ thuật nhảy cao, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Chạy tại chỗ.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Kết bạn | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Nhớ và được áp dụng được nhu cầu dinh dưỡng thích hợp. | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.    - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng..  - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - SP2:Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện bổ trợ. Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  - Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  Description: Description: H21CO~22 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt bài tập bổ trợ  + ĐH luyện tập bổ trợ    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - Vịn tay cùng bên với chân giậm nhảy vào vật cố định ( cây , tường ...) tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng. 5 – 7 lần.  Description: Description: Description: dalangtruoc-sau  - Tập luyện nhóm:  + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên túc trên đường thẳng.    + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện giậm nhảy hướng lên quả bóng.  **+** ĐHtập luyện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và trình bày biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa. | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh. ‘Bật nhảy tiếp sức theo vạch.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao kiểu ngồi khác với nhảy xa như thế nào? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 9/11/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 8/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 22 Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Chạy tại chỗ.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  **\* Trò chơi:**  - Vượt sông | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.    - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà. | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà. | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua không giậm nhảy bằng 2 chân.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu và giải thích được câu hỏi. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có giậm nhảy bằng 2 chân được không? Vì sao? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 9/11/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn: 15/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 23 Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Ôn tập xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Vòng tròn tốc độ. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  Description: L8NC2    - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Biết xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  - Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  - SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.    - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  Description: L8NC2 | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được giới hạn của giai đoạn chạy đà.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Biết được giới hạn của giai đoạn chạy đà | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn chạy đà? | 3 hiệp  5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt:16/11/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn:15/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 24 Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Vòng tròn tốc độ. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  **\* Sản phẩm:**  - SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  Description: Description: L8NC2 |  | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Bật nhảy tiếp sức theo vạch.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt: 16/11/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn: 22/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 25 Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Thực hiện thế nào cho đúng. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  **\* Sản phẩm:**  - SP2: Thực hiện đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  Description: Description: Description: L8NC2 |  | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.  **+** ĐHtập luyện.    - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh ;‘Nhảy dây tiếp sức.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết tác dụng của giai đoạn chạy đà trong kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | *Kí duyệt:23/11/2023* | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | |

*Ngày soạn:22/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 26 Bài 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân trước.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Đuổi bắt. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Học kĩ thuật bay trên không.    - Kĩ thuật rơi xuống hố cát  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2- 4 lần  3- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.  **+** ĐHtập luyện.      - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Chạy đá lăng thẳng chân trước’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết vì sao phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:23/11/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:29/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 27 BÀI 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.

- Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân trước.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, biết lựa chọn và áp dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT. trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, biết lựa chọn và áp dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Đuổi bắt. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Lựa chọn và áp dụng đươc chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT. | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk và tìm hiểu chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.  - Lăng nghe GV phân tích, giảng giải | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. |  | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.  **+** ĐHtập luyện.      - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: nhớ được giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. . | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Chạy đá lăng thẳng chân trước’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giới hạn của kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:30/11/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:29/11/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 28 BÀI 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Lò cò vượt rào.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  - Người thừ thứ 3. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. |  | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện cá nhân:  Lần lượt từng học sinh lên thực hiện động tác qua xà.  **+** ĐHtập luyện.      - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Nhớ được giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh. ‘Lò cò vượt rào’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn rơi xuống hố cát? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.  Diagram  Description automatically generated  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | *Kí duyệt:30/11/2023* | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | |
| *…………………………………………….* | | | | |  | | | |

*Ngày soạn:6/12/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 29 Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....*..*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  Lò cò đồng đôi. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  Description: L8NC2  Description: L8NC4  - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | | | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được phải tập luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát ở sân tập có cát hoặc có đệm  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được các tập luyện để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cần tập luyện như thế nào để giai đoạn chạy đà đạt hiệu quả cao? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân    **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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 | | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt:7/12/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn:6/12/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 30 Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, áp dụng một số điều luật trong thi đấu nhảy cao, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, áp dụng một số điều luật trong thi đấu nhảy cao trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  Lò cò đồng đôi. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Hs áp dụng được một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểumột số điều luật trong thi đấu nhảy cao.  - Quan sát, nghe GV phân tích | | 4 phút  4Phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | | | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tác dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước quacát hoặc có đệm  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hiểu được tác dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh ‘Bật nhảy tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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 | | | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:7/12/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:13/12/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 31 Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  Vòng tròn tốc độ. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2- 4 lần | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: nhớ các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao. | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức nhanh ‘Nhảy dây tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em cho biết kỹ thuật nhảy cao gồm bao nhiêu giai đoạn? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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. |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:14/12/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:13/12/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 32 Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng.  **\* Trò chơi:**  Kết bạn | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | | | | | |
| Thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. | 2- 4 lần | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện nhóm:  + Luân phiên nhóm 4 – 5 hs lên thực hiện.    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tên các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao và biết được Giới hạn của từng giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: nhớ tên các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và Giới hạn của từng giai đoạn đó. | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sức mạnh ‘Nhảy dây tiếp sức’.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hảy kể tên các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao? Giới hạn của từng giai đoạn đó? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***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 | | | ***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 |

|  |  |
| --- | --- |
| * *Rút kinh nghiệm:* | *Kí duyệt:14/12/2023* |
| *…………………………………………….* |  |
| *…………………………………………….* |  |

*Ngày soạn:20/12/2023*

*Ngày dạy:*

**CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Tiết 33 Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.( Động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)**

- Học động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực,

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Tung bóng nẫy vào ô.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Chạy nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy gót chạm mông tại chỗ.  **\* Trò chơi:**  Tập hợp nhóm | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân  - Cán sự điều hành khơi động  - Đội hình khởi động chung.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Hs thực hiện mô phỏng cơ bản các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực. | | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu và thử thực hiện;  - Động tác chạy tại chổ.    - Động tác tay ngực,      .  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác. | | 4 phút  4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực. | | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện.  - Động tác chạy tại chổ.    - Động tác tay ngực, | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt  + Cs hô cho cả lớp thực hiện  + ĐH tập luyện     * Tập luyện nhóm.   + Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: giải thích được vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”. | | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sự khéo léo. “Tung bóng nẫy vào ô”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. | |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 21/12/2023* | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | |

*Ngày soạn:20/12/2023*

*Ngày dạy:*

**Tiết 34 Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.( Động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)**

- Ôn tập động tác chạy tại chổ, tay ngực,

- Học động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân,

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Chạy luồn cọc bật nhảy tiếp sức.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1. Hoạt động 1: Mở đầu (10*** *phút)* | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Chạy nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy gót chạm mông tại chỗ.  **\* Trò chơi:**  Vòng tròn tốc độ | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân  - Cán sự điều hành khơi động  - Đội hình khởi động chung.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết; các động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Hs thực hiện mô phỏng cơ bản các động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân. | | | | | | | | | | |
| - Nghiên cứu sgk tìm hiểu và thử thực hiện;  - Động tác vươn người    - Động tác bật tách chụm chân.    - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác. | | 4 phút  4 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, Động tác vươn người, Động tác bật tách chụm chân.  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Hs biết các động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, Động tác vươn người, Động tác bật tách chụm chân. | | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện.  - Động tác chạy tại chổ.    - Động tác tay ngực,      - Động tác vươn người    - Động tác bật tách chụm chân. | 2- 4 lần | | ***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; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác. | | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Tập luyện đồng loạt  + Cs hô cho cả lớp thực hiện  + ĐH tập luyện     * Tập luyện nhóm.   + Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)  + ĐH tập luyện    ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được thêm một đến hai động tác “ Bài thể dục nhịp điệu”  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: sáng tạo được 1 – 2 động tác “ Bài thể dục nhịp điệu”. | | | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sự khéo léo. “Chạy luồn cọc bật nhảy tiếp sức”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Ngoài những động tác trên em có thể sáng tạo thêm động tác nào khác nữa không? | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút | | | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  ***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. | | | ***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.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ***Bước 3:* *Tổ chức báo cáo***  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng | | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | | | ***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. |
| * *Rút kinh nghiệm:* | | | | | | | *Kí duyệt: 21/12/2023* | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |
| *…………………………………………….* | | | | | | |  | | | | | |