**BÀI 1: TIẾT 21+2+23+24+25: KĨ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Năng lực**:

***a. Năng lực chung:***

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh chủ động nghiên cứu bài học qua sách giáo khoa và các nguồn tư liệu khác.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết trao đổi, hợp tác trong nhóm, đóng góp ý kiến khi thực hiện nhiệm vụ được giao.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh thực hiện được nhiệm vụ học tập, phát hiện ra lỗi sai và tự sửa sai khi thực hiện.

***b. Năng lực chuyên biệt:***

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Bước đầu thực hiện được kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu và yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực tham gia hoạt động thể thao: Học sinh tham gia tích cực hoạt động nhóm, trò chơi, các bài tập đạt hiệu quả cao.

**2. Phẩm chất:**

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.

- Nhân ái: Học sinh có ý thức tôn trọng, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- Trách nhiệm: Hoàn thành nhiệm vụ học tập và hoạt động nhóm. Hình thành thói quen tập luyện TDTT hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, SGV, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh...

- Trang phục đúng quy định, SGK phù hợp với tiết học.

**2. Học sinh**

- SGK, Trang phục gọn gàng, có đầy đủ giày.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III.TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU (6-8’)/ TIẾT**  **Mục tiêu:**  - Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt động vận động - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh, giới thiệu nội dung và phổ biến mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học.  - Học sinh chú ý lắng nghe, ghi nhớ.  **Đội hình nhận lớp**  **(GV)**  **LT**          - Giáo viên phổ biến nội dung và mục tiêu bài học; hướng dẫn và yêu cầu học sinh khởi động .  - HS cả lớp thực hiện khởi động đồng loạt chạy quanh sân theo sự chỉ dẫn của GV -> về đội hình hàng ngang, thực hiện bài TD tay không; thực hiện xoay các khớp; Ép dẻo.  - Giáo viên quan sát, nhắc nhở, uốn nắn học sinh.  **Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)**          **Đội hình khởi động chuyên môn**    - GV gọi 1-2 HS thực hiện.  - HS thực hiện -> HS khác nhận xét  - GV nhận xét, chuẩn xác kiến thức | **1. Nhận lớp:**  - Ổn định tổ chức  - Giới thiệu nội dung tiết học. Nêu mục tiêu, yêu cầu, kỷ luật của giờ học:  **2. Khởi động:**  ***\* Khởi động chung:***  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân 1 vòng.  - Bài thể dục tay không 6 động tác  (2 x 8n)  *+ Động tác tay ngực.*  *+ Động tác lườn.*  *+ Động tác vặn mình.*  *+ Động tác lưng bụng.*  *+ Động tác chân.*  + Bật nhảy.  - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối (2 x 8n).  - Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang (2 x 8n)  ***\* Khởi động chuyên môn:***  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Bật nhảy đổi chân trước sau  - Bật nhảy tách chụm chân  - Phối hợp giậm nhảy đá lăng rơi xuống  bằng chân giậm.  **3. Kiểm tra bài cũ tiết 21 ->25**  ( kiểm tra trong quá trình học) |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (5-7’)/TIẾT**  **Muc tiêu:**  **-** Bước đầu học sinh nhận biết kĩ thuật giậm nhảy, cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà, chạy đà kết hợp với giậm nhảy và dinh dưỡng đối với luyện tập. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| **Tiết 21:**  - 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.  - 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.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV quan sát và sửa sai cho học sinh – nhận xét chung và khích lệ học sinh -> chuẩn xác kiến thức. | - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.  - Kĩ thuật giậm nhảy.  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130255.jpg  \* Thực hiện tập luyện Kĩ thuật giậm nhảy.  .- Kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng giống kĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua và phải đáp ứng các yêu cầu sau:  + Điểm đặt chân giậm nhảy phải chính xác và ổn định giữa các lần nhảy.  + Chân giậm tiếp đất nhanh, mạnh bằng gót, chuyển thành cả bàn chân và thực hiện giậm nhảy.    - Giậm nhảy phải phối hợp đồng bộ với đá lăng và đánh tay để tạo lực nâng, đưa cơ thể lên cao.  - Tại thời điểm kết thúc giậm nhảy đá lăng, cơ thể ở tư thế hơi ngả về phía xà. |
| **Tiết 22:**  - 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.  - 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.  **Đội hình hình thành kiến thức**  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130123.jpg  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.  - GV quan sát và sửa sai cho học sinh – nhận xét chung và khích lệ học sinh -> chuẩn xác kiến thức. | 1. Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpgDescription: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130206.jpg  *Hướng và góc độ chạy đà*  - Hướng chạy đà được xác định căn cứ vào chân giậm nhảy: giạm nhảy bằng chân phải, chạy đà từ bên phải xà ( theo chiều nhìn vào xà); giậm nhảy bằng chân trái, chạy đà từ bên trái xà.  - góc độ đường chạy đà: chếch với xà khoảng 30-40 độ.  *Điểm giậm nhảy ( được xác định như nhảy cao kiểu bước qua nhưng theo hướng chạy đà ngược lại).*  - cách xác định điểm giậm nhảy: đứng thẳng ( ở vị trí ngang với 1/3 chiều dài của xà), hướng mặt về phía chạy đà, vai vuông góc với xà, tay gần xà đưa sang ngang, bàn tay chạm xà. Điểm giậm nhảy là vị trí đặt của chân gần xà.  *Đo đà*  Cách đo đà, số bước chạy đà được thực hiện như nhảy cao kiểu bước qua (nhưng hướng chạy đà là hướng cùng bên với chân giậm nhảy)  2. Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. |
| **Tiết 23:**  - GV hướng dẫn sử dụng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh ( SGK GDTC tr.9).  - HS chú ý lắng nghe, tiếp thu nội dung bài học. | - Nghiên cứu và tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh.    - Quan sát, nghe GV phân tích |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (18-20’)**  **Mục tiêu:**  - Học sinh thực hiện được ở mức cơ bản kỹ thuật giậm nhảy, củng cố khắc sâu kiến thức hoàn thành lượng vận động. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| **Tiết 21: ( 20 phút )**  - 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.  - Tập luyện đồng loạt tại chỗ:  **Đội hình tập luyện**  **🚹(GV)**            - Tập luyện cá nhân:  **+** ĐHtập luyện.      - Luân phiên nhóm:  Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.    - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  - Học sinh đại diện nhóm lên thực hiện  -> nhóm còn lại nhận xét bổ sung.  - GV nhận xét, chốt kiến thức, khích lệ. | \* Thực hiện tập luyện kĩ thuật giậm nhảy.  + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh.  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130255.jpg  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.    + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên túc trên đường thẳng.  + Chạy chậm thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục và rơi xuống bằng chân giậm trên đường thẳng cự li 10-15m    **\* Củng cố:**  - Thực hiện kĩ thuật giậm nhảy. |
| **Tiết 22( 20’/tiết):**  - 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.  - Tập luyện cá nhân:  Hs tại chỗ tự thực hiện    - Tập luyện cặp đôi  + Học sinh luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện.  100m  100m  100m  100m    - Tập luyện nhóm:  + Nhóm 4 học sinh lần lượt lên thực hiện.    - GV gọi 1-2 HS thực hiện.  - HS thực hiện -> HS khác nhận xét  - GV nhận xét, chuẩn xác kiến thức | \* Thực hiện tập luyện Kĩ thuật Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà, chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  + xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy, đo đà.  + đi, chạy chậm 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 5-7 lần.    + Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân vượt qua xà ở độ cao 30-40cm ( khi qua xà co chân giậm ), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.  + Chạy đà chếch 5-7 bước phối hợp giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xà ( xà đặt cao 0,9-1,2m ), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.  + Chạy đà chếch 5-7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng ( không qua xà) để xác định điểm giậm nhảy.  **\* Củng cố:**  - Thực hiện cách đo đà, xác định điểm giậm nhảy, chạy đà kết hợp với giậm nhảy. |
| **Tiết 23,24,25 ( 27’)**  - **Ôn lại các kĩ thuật đã học**  - 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.  \* Tập luyện cá nhân:  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130206.jpg  \* Luyện tập theo nhóm  - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập      - GV gọi 1-2 HS thực hiện.  - HS thực hiện -> HS khác nhận xét  - GV nhận xét, đánh giá chốt lại kiến thức. | \* Thực hiện tập luyện kĩ thuật giậm nhảy, Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà, Chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  + tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3-5 lần  + xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy, đo đà.  + đi, chạy chậm 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 5-7 lần  + Chạy chậm thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục và rơi xuống bằng chân giậm trên đường thẳng cự li 10-15m  + Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân vượt qua xà ở độ cao 30-40cm ( khi qua xà co chân giậm ), rơi xuống đệm bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.  + Chạy đà chếch 5-7 bước phối hợp giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xà ( xà đặt cao 0,9-1,2m ), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần.  + Chạy đà chếch 5-7 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng ( không qua xà) để xác định điểm giậm nhảy.    **\* Củng cố:**  - Thực hiện kĩ thuật giậm nhảy, Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà, Chạy đà kết hợp với giậm nhảy. |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 3-5’)**  **Mục tiêu:**  **-** Biết cách vận dụng trò chơi cùng bạn về đích vào bài học để tập luyện và nâng cao sức khỏe hằng ngày. | |
| - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn học sinh chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, hình thức chơi ( 1-3L)  + Chơi thử -> chơi thật  + phận trọng tài theo dõi công bằng.  - HS ghi nhớ và tham gia trò chơi nhiệt tình, tích cực.  + Trọng tài báo cáo kết quả của các đội chơi cho GV.  **Đội hình chơi.**    - GV tổng hợp, kết luận | **Trò chơi: “Cùng bạn về đích”**  **- Chuẩn bị:** Chia lớp thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát.  **- Thực hiện:** Khi có hiệu lệnh lần lượt từng cặp đôi ngồi đối diện nhau ở tư thế góc chạm mông, nửa trước hai bàn chân tiếp đất, vai hướng về vạch đích, hai tay hướng ra trước nắm vào tay bạn và cùng bật nhảy sang ngang hướng đến đích. Quá trình thực hiện không được rời tay nhau, cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp phía trước vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc. |
| **HOẠT ĐỘNG 5: KẾT THÚC (3-5’)**  **Mục tiêu:**  - Biết cách hồi tĩnh sau tập luyện để cơ thể trở về trạng thái bình thường. | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - Giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng  - HS thực hiện thả lỏng theo sự hướng dẫn của GV  **Đội hình thả lỏng**  **🚹(GV)**          - Giáo viên nhận xét tinh thần thái độ của học sinh trong giờ học và lưu ý khích lệ học sinh thực hiện tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực, hướng dẫn học ở nhà.  - HS nghiên cứu SGK, luyện tập kỹ thuật đập cầu.  - Giáo viên hô “*Giải tán”!*  - Lớp đồng thanh đáp *“Khỏe”!*  **Đội hình xuống lớp**  **🚹(GV)** | - Thực hiện một số động tác thả lỏng: Lắc cổ tay, đùi, rũ tay chân.  - Nhận xét tinh thần, thái độ, kết quả học học tập của học sinh.  - Hướng dẫn học ở nhà  - Xuống lớp: |