**TIẾT 59**

**CHỦ ĐỀ: Đá cầu**

**Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân**

Học kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Chuyền cầu vào ô quy định

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện +Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

+ Bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

+ Trò chơi**:** Chuyền cầu vào ô quy định

**2. Năng lực**

2.1. Năng lực chung:

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, trò chơi Chuyền cầu vào ô quy định

2.2. Năng lực riêng:

+ Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, trò chơi Chuyền cầu vào ô quy định

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT

- Đối với KSKT: Biết cách thực hiện tương đối kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

- Biết quan sát các bạn thực hiện và hợp tác cùng các bạn trong tập luyên.

- Chủ động trong hoạt động tập thể, có trách nhiệm trong khi tập luyện.

- Hình thành thói quen vận động, phản ứng nhanh thông qua các trò chơi vận động.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, còi, cầu đá.

**3. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | | | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p)**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - GV kiểm tra sĩ số.  - GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  a. Khởi động chung:  + Khởi động các khớp  Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối,  - Ép dọc, ép ngang.  + Chạy chậm tại chỗ, nang cao đùi, đá gót chạm mông.  b. Khởi động chuyên môn  + Tại chỗ đá lăng má trong bàn chân  + Tại chỗ tâng cầu bằng mu bàn chân:  **3. Kiểm tra bài cũ.**  Lồng ghép trong bài | | | 2p  5p  2lx8n/ 1 đtác  6-10L  1-2’ | | | | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe của và trang phục tập luyện.  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.  - GV di chuyển và quan sát, nhắc nhở HS thực hiện.  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | | **Đội hình nhận lớp**  Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo.  **Đội hình khởi động**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  - HS tích cực, chủ động tham gia khởi động đúng nhịp, hết biên độ động tác. | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10p)**  **a. Mục tiêu:**  - Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, trò chơi Chuyền cầu vào ô quy định  **b. Nội dung:**  Gv trình bày kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, Hs trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.  **c. Sản phẩm.**Hs lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | | | | | | | | | |
| **1. Kỹ thuật**  **chuyền cầu bằng má trong bàn chân:**  **C:\Users\Admin\Downloads\IMG-0552.jpg**  - TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối khuỵu, hai tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi cúi, mắt quan sát đường cầu tới  - Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân không thuận; đồng thời chân thuận gập khớp gối, mở và xoay đùi đưa căng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, dùng má trong bàn chân tiếp xúc với cầu đá cầu theo hướng định chuyền  - Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.  **2. Bài tập**  **mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân**  **3. Trò chơi:**  **Chuyền cầu vào ô quy định**  **Chuẩn bị:**  Kẻ vạch giới hạn và ô có diện tích 1 x 1 m ở vị trí cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m  Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội cử một thành viên đứng đối diện làm người tung cầu.  Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi đội di chuyển đến trước vạch giới hạn nhận cầu từ người tung cầu rồi chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào ô quy định, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.5). Thực hiện tương tự cho đến thành viên cuối cùng. Kết thúc, đội nào có nhiều cầu trong ô hơn sẽ thắng cuộc | | | |  | | | - Gv chia lớp thành 4 nhóm: hoạt động nhóm,quan sát tranh thảo luận phân tích kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân (5’)  - Gọi đại diện nhóm lên chỉ tranh, phân tích kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, và thực hiện động tác.  - GV gọi học sinh nhận xét  - GV nhận xét.  - GV phân tích lại giảng giải từng bước  - Làm chậm phân tích toàn bộ kỹ thuật  - Gv hướng dẫn học sinh tập các kỹ thuật động tác bổ trợ  – Thực hiện mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.  - Gv chia lớp thành 4 đội chơi  - GV phổ biến trò chơi, luật chơi  -GV cho học sinh tiến hành chơi nháp  - Cho học sinh chơi thật  - Kết thúc trò chơi giáo viên khen thưởng đội thắng, và động viên đội thua cố gắng hơn  - Gv: Qua trò chơi Chuyền cầu vào ô quy định các bạn luyện tập được sức nhanh, sự khéo léo và củng cố luyện tập thêm kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân . | | | HS triển khai theo nhóm tổ, quan sát tranh thảo luận nhóm phân tích kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, tổ trưởng chỉ huy nhóm.  Tổ 4 Tổ 2  Tổ 3 Tổ 1  - HS đại diện các nhóm lên phân tích kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, thực hiện động tác.  🚹🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹🚹  🚹🚹 GV 🚹🚹  🚹🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹🚹  - Hs nhận xét các nhóm phân tích và thực hiện  - HS chú ý lắng nghe  - HS tập nghiêm túc, tự giác tích cực  xxxxx  xxxxx  xxxxx  xxxxx  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹GV  - Đội hình chơi trò chơi:  https://lh5.googleusercontent.com/GATYC28SIfahzm9oDpid1UUryWCm7slbdF1p5nR0tTH3zqosXwFt68RMTl6zxQWpS266K1G8jDHIPp0g1xZCNZlMSLNcy1ZVrD7K_6ws6-A6M9Ew8WriKBRLneaU8dWvMWG9RZFw6SUbA-LM3MFLsMA    - Lắng nghe GV phổ biến luật chơi  - Học sinh tiến nhành chơi nháp thử 1 lượt đầu  - Tiến hành chơi thật | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (15 – 17p)**   1. **Mục tiêu:**   Giúp HS thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, trò chơi Chuyền cầu vào ô quy định  **b. Nội dung:**  - Thực hiện tốt kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác  **d. Tổ chức thực hiện:**  - Tập luyện tập thể; tập luyển cả lớp do Gv hướng dẫn, quan sát sửa sai cho học sinh. | | | | | | | | | | | |
| 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân |  | | | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV đã hướng dẫn học sinh thực hiện toàn bộ kỹ thuật  - GV yêu cầu học sinh mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.  - GV quan sát các nhóm tập và sửa sai. | | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - HS thực hiện theo sự chỉ đạo của GV.  - HS các nhóm tập luyện theo nhóm sửa sai cho nhau | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng 8-10p**  **a) Mục tiêu**  Học sinh được củng cố lại kiến thức thông qua trò chơi phát triển sức khéo léo, đồng thời giúp Gv đánh giá được kêt quả tiếp thu kiến thức của học sinh với nội dung bài học áp dụng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động TDTT hàng ngày.  **b) Nội dung:** HS sử dụng kiến thức và các kỹ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế.  **c) Sản phẩm:** HS thực hiện tương đối chính xác các kỹ thuật động tác.  **d) Tổ chức thực hiện:**  - GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng: | | | | | | | | | | | |
| **\*Tổ chức hoạt động:**.  - Chia nhóm học sinh thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân  +Hồi tĩnh thả lỏng | | 1-3l | | | | **-** Gv nêu những điểm hay mắc phải khi thực hiện động tác. HS nghe và quan sát động tác mẫu của GV.  ? Em hãy cho biết kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được áp dụng trong những tình huống nào khi thi đấu đá cầu? | | | | **-** HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.  HS trả lời:  Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được áp dụng trong những tình huống khi thi đấu Đá cầu: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân, phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | |
| **Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ (5P)**  \* **Mục tiêu**: Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Hồi tĩnh:** Thả lỏng toàn thân(Tại chỗ).  **2. Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **3. Xuống lớp** | | | | | 2lx8n | | | - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinh trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô “Giải tán”. | | | Description: 23  -Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng các cơ toàn thân.    - HS hô khỏe. |

**Ngày soạn:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lớp** | **7A1** | **7A2** |
| **Ngày dạy** |  |  |

**TIẾT 60**

**CHỦ ĐỀ: Đá cầu**

**Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân**

Ôn kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ

Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện:

+Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

+ Bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ

+ Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần

**2. Năng lực**

2.1. Năng lực chung:

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần

2.2. Năng lực riêng:

+ Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần

+ Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT

- Đối với KSKT: Biết cách thực hiện tương đối kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

- Biết quan sát các bạn thực hiện và hợp tác cùng các bạn trong tập luyên.

- Chủ động trong hoạt động tập thể, có trách nhiệm trong khi tập luyện.

- Hình thành thói quen vận động, phản ứng nhanh thông qua các trò chơi vận động.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, còi, cầu đá.

**3. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**III. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | | | | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p)**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - GV kiểm tra sĩ số.  - GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  a. Khởi động chung:  + Khởi động các khớp  Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối,  - Ép dọc, ép ngang.  + Chạy chậm tại chỗ, nang cao đùi, đá gót chạm mông.  b. Khởi động chuyên môn  + Tại chỗ đá lăng má trong bàn chân  + Tại chỗ tâng cầu bằng mu bàn chân:  **3. Kiểm tra bài cũ.**  Lồng ghép trong bài | | | 2p  5p  2lx8n/ 1 đtác  6-10L  1-2’ | | | | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe của và trang phục tập luyện.  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.  - GV di chuyển và quan sát, nhắc nhở HS thực hiện.  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | | **Đội hình nhận lớp**  Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo.  **Đội hình khởi động**  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  - HS tích cực, chủ động tham gia khởi động đúng nhịp, hết biên độ động tác. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10p)**  **a. Mục tiêu:**  - Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần  **b. Nội dung:**  Gv trình bày kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ, Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: Chạy nhanh từ 20-30m; Phối hợp tâng cầu nhiều lần. Hs trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.  **c. Sản phẩm.**Hs lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | | | | | | | | |
| **1. Kỹ thuật**  **chuyền cầu bằng má trong bàn chân:**  **C:\Users\Admin\Downloads\IMG-0552.jpg**  - TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối khuỵu, hai tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi cúi, mắt quan sát đường cầu tới  - Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân không thuận; đồng thời chân thuận gập khớp gối, mở và xoay đùi đưa căng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, dùng má trong bàn chân tiếp xúc với cầu đá cầu theo hướng định chuyền  - Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.  **2. Bài tập**  **chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ**    **3. Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động:**  *\* Chạy nhanh từ 20-30m*  \**Phối hợp tâng cầu nhiều lần* | | | |  | | | - Gv hướng dẫn cho học sinh ôn lại kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - GV làm mẫu, hướng dẫn HS tập luyện.  - GV thị phạm động tác  - Sau đó cho HS thực hiện  - Quan sát sửa sai cho HS  - Gv hướng dẫn học sinh tập các kỹ thuật động tác bổ trợ:  + Một người tung cầu, một người chuyền cầu trả lại bằng má trong bàn chân.  + Thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ qua lưới sang sân đối diện  + Thực hiện chuyền cầu bằng má trong bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân  + Phối hợp các kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng đùi, sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại ở cự li từ 3 – 4m.  Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.  Phối hợp các kĩ thuật tâng cầu đã học, thực hiện tâng cầu liên tục từ 3 – 6 phút.  Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.  Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần sau đó đổi người thực hiện; tập luyện cá nhân. theo căn hoặc theo nhóm. | | - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  - HS thực hiện nghiêm túc.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  GV  - HS chú ý lắng nghe  - HS tập nghiêm túc, tự giác tích cực  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹  🚹GV  - Đội hình tập luyện:  https://lh6.googleusercontent.com/2Kde6s_3xHawCKfke3xluHoRLAE4WV2OqCjVq57EU-ujFrgb5ynv9TAtVSCe_EIOGs7PPnTlt0lnTsHJKEc1yEOll70hoMmMjbG2NbDxgIeH7sjR5l1hLs2n96KZL56l1wwco24pAMEbJ4672lc-rPI  https://lh3.googleusercontent.com/xXHc5OHGaS4vHemeH9VywQz-LxGyawX_piiz19xL1a0DS_FQcdx5qu8yT15USzb3d8VK67J7nLDXWiMcZjcHtDhgghfqR6MoOrUvOn3IubaYzvUcUHVwpFS3P1AHS1TVh34WMerKgJr1htq-UPrW1L4  xxxxx  xxxxx  xxxxx  xxxxx | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (15 – 17p)**   1. **Mục tiêu:**   Giúp HS thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ  **b. Nội dung:**  - Thực hiện tốt kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ. Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng động tác  **d. Tổ chức thực hiện:**  - Tập luyện tập thể; tập luyển cả lớp do Gv hướng dẫn, quan sát sửa sai cho học sinh. | | | | | | | | | | |
| 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân |  | | | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - GV đã hướng dẫn học sinh thực hiện toàn bộ kỹ thuật  - GV yêu cầu học sinh:  + Thực hiện chuyền cầu bằng má trong bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân  + Phối hợp các kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng đùi, sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại ở cự li từ 3 – 4m.  - GV quan sát các nhóm tập và sửa sai. | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  - HS thực hiện theo sự chỉ đạo của GV.  - HS các nhóm tập luyện theo nhóm sửa sai cho nhau | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng 8-10p**  **a) Mục tiêu**  Học sinh được củng cố lại kiến thức thông qua bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động , đồng thời giúp Gv đánh giá được kêt quả tiếp thu kiến thức của học sinh với nội dung bài học áp dụng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động TDTT hàng ngày.  **b) Nội dung:** HS sử dụng kiến thức và các kỹ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế.  **c) Sản phẩm:** HS thực hiện tương đối chính xác các kỹ thuật động tác.  **d) Tổ chức thực hiện:**  - GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng: | | | | | | | | | | |
| **\*Tổ chức hoạt động:**.  - Chia nhóm học sinh thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân  +Hồi tĩnh thả lỏng | | 1-3l | | | | **-** Gv nêu những điểm hay mắc phải khi thực hiện động tác. HS nghe và quan sát động tác mẫu của GV. | | | **-** HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và tập luyện | |
| **Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ (5P)**  \* **Mục tiêu**: Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Hồi tĩnh:** Thả lỏng toàn thân(Tại chỗ).  **2. Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **3. Xuống lớp** | | | | | 2lx8n | | | - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của học sinh trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô “Giải tán”. | | Description: 23  -Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng các cơ toàn thân.    - HS hô khỏe. |