**CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục liên hoàn.

- Rèn luyện và phát triển các nhóm cơ, khớp chính của cơ thể. Góp phần phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

**- HSKT:** Thực hiện được các nhịp cơ bản của bài thể dục.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a. KIẾN THỨC**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài thể dục.

- Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.

- Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các nhịp của bài TD.

- Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách sửa chữa.

- Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn bè để luyện tập.

- Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

**b. NĂNG LỰC**

- Năng lực giao tiếp và hợp tác.

- Năng lực liên kết động tác.

- Năng lực định hướng và nhịp điệu.

- Năng lực tự chăm sóc sức khỏe.

**c. PHẨM CHẤT**

- Chăm chỉ, tự giác, tích cực, trách nhiệm.

- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

Ngày soạn: 13/9/2024

Ngày giảng: 16,19/9/2024

**Tiết 1,2( Tuần 1,2)**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 1 đến nhịp 11)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Làm quen và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 11 bài tập thể dục liên hoàn.

- Nhận biết được cấu trúc động tác. Bước đầu thực hiện các động tác.

- Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT.

**- HSKT:** Thực hiện được tương đối đúng các nhịp của bài thể dục.

**2. Năng lực:**

- Hợp tác với bạn trong nhóm để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng.

**3. Phẩm chất:**

- Tự giác, tích cực tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Còi, dây dù dài 5-6 m, vôi bột.

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học.  **- Khởi động chung:**  + Em hãy kể tên các động tác của bài TD đã học ở cấp tiểu học? Cách thực hiện?  **- Khởi động cơ thể**  + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng  Trò chơi: Nhảy dây. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.  - Giới thiệu khái quát bài tập thể dục liên hoàn 30 động tác.  - Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.  - Gv tổng hợp, nhận xét các ý kiến học sinh, sau đó dẫn dắt các em vào bài học mới.  - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - GV hướng dẫn học sinh cách chơi, luật chơi.  - Cho các em chơi thử.  - Nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv**  - Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    \*  Cán sự lớp |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a. Học mới từ nhịp 1 đến nhịp 11:**  - Tay ra trước, lên cao, sang ngang tay phải thẳng, hết biên độ động tác.  - Chân giữ nguyên, 2 tay vẫn giữ thẳng và xoay sang ngang  - Các nhịp cần thực hiện một cách linh hoạt,có tính nhịp điêị, hết biên độ động tác. | - Cho làm mẫu chậm từng nhịp từ nhịp 1 đến nhịp 10.  - Thị phạm 1 lần sau đó yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:  + Ở các nhịp tay ra trước, sang ngang, lên cao các em cần đưa tay như nào?  + Khi vặn mình chân có di chuyển theo không? 2 tay lúc này như nào?  + Các nhịp có liên kết với nhau không?  - Gv nhận xét, chốt lại kiến thức. Sau đó cho học sinh làm quen kiến thức mới. | - Hs quan sát, lắng nghe, bước đầu ghi nhớ cách thực hiện các nhịp từ 1 – 11.  - Học sinh lắng nghe câu hỏi của giáo viên, trả lời độc lập lần lượt các câu hỏi.  - Các em khác lắng nghe nhận xét. |
|  |  |  |
| Nhịp 1: 2 tay đưa ra trước lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 2: : Hai tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 3: 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước. |  |  |
| Nhịp 4: Khuỵu gối, 2 tay hạ chéo trước bụng, đầu cúi, mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 5: Duỗi thẳng khớp gối, 2 tay đưa sang ngang lên cao chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 6: Hai cánh tay hạ ngang vai, các đầu ngón tay chạm mỏm vai, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước. |  |  |
| Nhịp 7: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng, mắt nhìn phái trước. |  |  |
| Nhịp 8: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, cẳng tay gập trước ngực, lòng bàn tay sấp. |  |  |
| Nhịp 9: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang trái. |  |  |
| Nhịp 10: Trở về nhịp 8. |  |  |
| Nhịp 11: Hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người sang phải. |  |  |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**    **- HSKT:** Thực hiện các nhịp của bài thể dục | - Cho học sinh tập thử hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho Hs thực hiện đồng loạt theo nhịp đếp và động tác mẫu của GV.  - Chỉ dẫn những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện.  - Gv chú ý hướng dẫn kĩ hơn cho HSKT. | - Hs tự tập theo những gì đã ghi nhớ được.  - Thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của GV.  - Lắng nghe và chỉnh sửa những sai sót hs mắc phải.  - Học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a.** Tổ chức tập luyện cá nhân.  - Tập từng nhịp.  - Tập kết hợp đếm nhịp to và rõ.  - Tập 3-4 nhịp 1lần tập.  - Phối hợp từ nhịp 1-11.  **b. Tập cặp đôi.**  - Học sinh luân phiên đến nhịp từ chậm đến nhanh cho bạn tập.  -Tự đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  **c. Tập luyện theo nhóm.**  -Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm tập từ nhịp 1-11.  -Tự đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  **d. Trò chơi: Ai nhanh hơn.** | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt theo yêu cầu.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng ngang.   * Tập trung lớp: Gv mời 1,2 nhóm lên thực hiện.   - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Gv chia lớp thành các đội chơi, phổ biến cách chơi và luật chơi.  - Cho Hs chơi thử sau đó chơi trong 3 hiệp.  - GV nhận xét trò chơi. | - Học sinh hoạt động độc lập, tập luyện theo những gì đã ghi nhớ.  - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)  - Bước đầu nhớ và tập tương đối đúng kĩ thuật động tác.  - Các cặp đôi lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện (1 lần đổi người hô)  + Cơ bản thực hiện đúng các nhịp bài TD.  - HS quan sát các nhóm lên thực hiện và nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành các đội chơi theo yêu cầu của giáo viên.  - Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Sử dụng các động tác đã học để rèn luyện tư thế.  - Nêu sự khác nhau về cách đếm nhịp giữa bài TD liên hoàn và bài TD đã học ở Tiểu học. | - Gv nhắc nhở học sinh.  - Gv đặt câu hỏi.   * Gv nhận xét chung. | - Học sinh lắng nghe biết cách rèn luyện bản thân ở nhà.  - Học sinh suy nghĩ độc lập trả lời câu hỏi. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Đội hình xuống lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv** |

Ngày soạn: 20/9/2024

Ngày giảng: 23,26/9/2024

**Tiết 3-4**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 12 đến nhịp 23)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được từ nhịp 12 đến nhịp 23. Ôn tập từ nhịp 1 - 23 bài tập thể dục liên hoàn.

- Nhận biết được cấu trúc động tác. Bước đầu thực hiện các động tác.

**- HSKT: Biết cách thực hiện các nhịp của bài thể dục.**

**2. Năng lực:**

- Hợp tác với bạn trong nhóm để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng.

**3. Phẩm chất:**

- Tự giác, đoàn kết, tích cực tập luyện.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Còi, vôi, nấm.

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.  - Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. Học mới từ nhịp 12 đến nhịp 23 | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  - Trò chơi: Đội nào kết thúc đầu tiên. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Phổ biến cách chơi và luật chơi. Sau đó cho chơi trong 3 hiệp.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV x**  -Học sinh nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Triển khai về 2 đội chơi theo hướng dẫn của Gv.  - Chơi vui vẻ, nhiệt tình, thể hiện được tinh thần đoàn kết của đội mình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a. Học mới từ nhịp 12 đến nhịp 23**  - Những nhịp giống nhau hoàn toàn:nhịp 12,14,16; nhịp 19,21,23  - Những nhịp giống nhau nhưng khác hướng: 13,15; 20,22.  - Nhịp 17 giống nhịp 2. | - Gv làm mẫu chậm từng nhịp của bài thể dục từ nhịp 12 - 23. thị phạm một lần. sau đó đưa ra 1 số câu hỏi để học sinh trả lời:  + Các em quan sát thấy có những nhịp nào giống nhau hoàn toàn? Nhịp nào giống nhau nhưng khác hướng?  + Nhịp 17 giống nhịp nào đã học ở tiết trước?   * Gv nhận xét chung. | - Hs quan sát, lắng nghe Gv giới thiệu các nhịp mới của bài TD.  - Bước đầu có hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - Trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  - Các bạn khác nhận xét. |
| Nhịp 12: Gữi tư thế 2 tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, xoay người ra trước. |  |  |
| Nhịp 13: Tay trái chống hông, lòng bàn tay sấp, tay phải đưa thẳng lên cao áp sát mang tai, nghiêng người sang trái, chân trái kiễng gót. |  |  |
| Nhịp 14: Trở về nhịp 12 |  |  |
| Nhịp 15: Như nhịp 13 nhưng đổi bên. |  |  |
| Nhịp 16: Trở về nhịp 14 |  |  |
| Nhịp 17: Chân trái thu sát về với chân phải, 2 tay đưa lên cao, tay thẳng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 18: Chân gữi nguyên tư thế, gấp thân trên, đầu các ngón tay chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo tay. |  |  |
| Nhịp 19: Ngồi trên 2 gót chân, 2 tay dưỡi thẳng chống đất bằng cả bàn tay, mắt nhìn tay. |  |  |
| Nhịp 20: Bật 2 chân, đưa nhanh chân trái sang ngang, chân và bàn chân dưỡi thẳng, gót chân chạm đất , đầu quay sang trái, mắt nhìn theo chân |  |  |
| Nhịp 21: Bật 2 chân, thu chân trái về nhịp 19. |  |  |
| Nhịp 22: Bật 2 chân, đưa nhanh chân phải sang ngang, chân và bàn chân dưỡi thẳng, gót chân chạm đất, đầu quay sang phải, mắt nhìn theo chân. |  |  |
| Nhịp 23: Bật 2 chân, thu chân phải trở về nhịp 21. |  |  |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**  **- HSKT:** Thực hiện các nhịpcủabài thể dục | - Cho học sinh tập thử hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho Hs thực hiện đồng loạt theo nhịp đếp và động tác mẫu của GV.  - Mời 1 vài em lên thực hiện lại các nhịp đã học.  - Gv nhận xét chung, chỉ dẫn những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện.  - Gv hướng dẫn chậm từng nhịp cho học sinh | - Hs tự tập theo những gì đã ghi nhớ được. Bước đầu nhớ được cấu trúc động tác, biên độ động tác.  - Thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của GV.  - 1 - 2 em lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét.  - Lắng nghe và chỉnh sửa những sai sót hs mắc phải.   * Học sinh tập chậm theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  a. Tổ chức tập luyện cá nhân  b. Luyện tập cặp đôi  c. luyện tập nhóm.  - Trò chơi: Ai nhanh hơn | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt theo yêu cầu.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng ngang.   * Tập trung lớp: Gv mời 1,2 nhóm lên thực hiện.   - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Gv chia lớp thành 4 đội chơi. Phổ biến cách chơi và luật chơi, sau đó cho các em chơi thử 1 lần.  - Chơi trong 3 hiệp.  -Gv nhận xét trò chơi. | - Học sinh hoạt động độc lập, tập luyện theo những gì đã ghi nhớ.  - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)  - Bước đầu nhớ và tập tương đối đúng kĩ thuật động tác.  - Các cặp đôi lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện (1 lần đổi người hô)  + Cơ bản thực hiện đúng các nhịp bài TD.  - HS quan sát các nhóm lên thực hiện và nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành các đội chơi theo yêu cầu của giáo viên.  - Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Cách thực hiện bài TD liên hoàn và bài TD phát triển chung khác nhau như nào? | - Gv đặt câu hỏi  - Gv nhận xét chung và giao nhiệm vụ về nhà các em tập các nhịp đã học. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập. các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 17/9/2024

Ngày giảng: 30/9 và 3,7/10/2024

**Tiết 5,6,7**

**BÀI 3: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 24 đến nhịp 30)**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được những động tác của bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30).

- Ôn tập từ nhịp 1 - 30 của bài thể dục liên hoàn.

**- HSKT:** Biết cách thực hiện các nhịp của bài thể dục.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác của bài thể dục.

- Biết điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học
* Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

1. **Về phẩm chất**

* Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kế quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, tranh bài TDLH.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng, Sách giáo khoa, SGV

**III.Tiến trình dạy học. tích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Giáo viên phổ biến nhanh, ngắn gọn, đầy đủ nội dung, yêu cầu bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **Gv X** |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Hoàng Anh, Hoàng yến | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv hướng dẫn lại cách chơi và luật chơi.  - Cho học sinh chơi trong 3 hiệp.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    \*  - Học sinh nghe Gv hướng dẫn và chơi nhiệt tình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a. Học mới từ nhịp 24 đến nhịp 30:** | - Gv làm mẫu, phân tích động tác.  - Thị phạm thuyết minh chậm từng động tác.  - Sửa sai thường mắc. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ các thực hiện. Ban đầu hình thành được cách thực hiện các nhịp của bài TD. |
| Nhịp 24: Hai chân bật ra sau, thân người duỗi thẳng, hai chân khép, nửa trước bàn chân chống đất, đầu ngửa, mắt nhìn trước. | Nhịp 24 |  |
| Nhịp 25: hai chân bật thu về trước như nhịp 23. | Nhịp 25 |  |
| Nhịp 26: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. | Nhịp 26 |  |
| Nhịp 27: Khụy hai gối, hai tay đưa thẳng ra trước, xuống dưới, ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân trên ngả trước, đầu ngửa, mắt nhìn phía trước. | Nhịp 27 |  |
| Nhịp 28: Hai tay đưa nhanh ra trước lên cao thành hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hai chân bật mạnh, toàn thân ưỡn căng, mắt nhìn theo tay. | Nhịp 28 |  |
| Nhịp 29: Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân, gối khụy, hai tay đưa nhanh ra trước, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay, đầu thẳng. | Nhịp 29 |  |
| Nhịp 30: Trở về tư thể chuẩn bị. | Nhịp 30 |  |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới** | - Cho học sinh tập thử hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho Hs thực hiện đồng loạt theo nhịp đếp và động tác mẫu của GV.  - Mời 1 vài em lên thực hiện lại các nhịp đã học.  - Gv nhận xét chung, chỉ dẫn những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện. | - Hs tự tập theo những gì đã ghi nhớ được. Bước đầu nhớ được cấu trúc động tác, biên độ động tác.  - Thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của GV.  - 1 - 2 em lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét.  - Lắng nghe và chỉnh sửa những sai sót hs mắc phải. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a. luyện tập cá nhân**  **b. luyện tập cặp đôi**  **c. Luyện tập nhóm**  **d. Trò chơi phát triển khéo léo:**  Chuyển bóng nhanh về đích. | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt theo yêu cầu.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng ngang.   * Tập trung lớp: Gv mời 1,2 nhóm lên thực hiện.   - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa  - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - Cho hs chơi thử, sau đó chơi trong 3 hiệp.   * Gv nhận xét trò chơi. | - Học sinh hoạt động độc lập, tập luyện theo những gì đã ghi nhớ.  - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)  - Bước đầu nhớ và tập tương đối đúng kĩ thuật động tác.  - Các cặp đôi lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện (1 lần đổi người hô)  + Cơ bản thực hiện đúng các nhịp bài TD.  - HS quan sát các nhóm lên thực hiện và nhận xét.  - Hs lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Chơi vui vẻ, nhiệt tình. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Mục đích luyện tập bài thể dục liên hoàn là gì? | - Gv đưa ra câu hỏi cho học sinh trả lời.  - Gv nhận xét chung và đưa ra đáp án đúng. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi. Các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

**CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG**

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho học sinh kiến thức kĩ năng thực hành kĩ thuật ném bóng.

- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay - ngực.

- Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

- Rèn luyện sự lỗ lực, ý chí và tính kỉ luật.

**- HSKT:** Biết cách cầm và ném bóng đúng hướng.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a. Kiến thức**

- Học sinh nhận biết và ghi nhớ:

+ Mục đích tác dụng luyện tập kĩ thuật ném bóng.

+ Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.

+ Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

+ Cách vận dụng các bài tập và trò chơi vận động để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

+ HSKT: Biết cách cầm và ném bóng ra xa.

**b. Năng lực**

- Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn ném bóng.

- Phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

- Bước đầu thực hiện có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ nhóm trong luyện tập.

- Vận dụng vào để tự luyện tập.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

**c. Phẩm chất**

- Tự giác, tích cực và nỗ lực ý trí trong tập luyện.

- Có tinh thần hợp tác trong tập luyện.

- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

Ngày soạn: 07/10/2024

Ngày giảng: 10,14,17/10/2024

**Tiết 8,9,10**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Làm quen và thực hiện được những động tác bổ trợ cho kỹ thuật ném bóng.

**- HSKT:** Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng.

# 2. Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ ném bóng.

- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3. Về phẩm chất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, bóng chuyền 4 quả, bóng ném 20 quả.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng, SGK, SGV

**III.Tiến trình dạy học. tích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến nội dung, yêu cầu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - Để ném một vật bay xa cần phải phát huy bộ phận nào của cơ thể?  - Gv nhận xét chung sau đó giới thiệu khái quát về kĩ thuật cũng như các động tác bổ trợ ném bóng. Sau đó cho các em học sinh khởi động cơ thể. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp  - Học sinh suy nghĩ trả lời. các em khác nhận xét. |
| **- Khởi động:**  + Chạy tại chỗ  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Tung bóng vào cầu môn. | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn học sinh chơi. Làm trọng tài trò chơi. | - ĐH khởi động  \* \* \* \*  \* \* \* \* \*  \* \* \* \*  \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Cách cầm bóng:**  - Mở rộng.   * Chai tay và ngón tay.   \* Cách cầm bóng: Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chai tay và ngón tay. | * Gv cầm bóng cho học sinh quan sát. * Gv? Theo các em các ngón tay của thầy khi cầm bóng mở ra hay khép? * Gv? Điểm tiếp xúc của tay với bóng? * Gv nhận xét chung, làm mẫu lại và phân tích kĩ thuật. | - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện  - Hs quan sát, suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của giáo viên. |
| **b,Tung bóng và bắt bóng 2 tay, 1 tay.**  \* Tại chỗ tung và bắt bóng bằng 2 tay  - Rộng bằng vai.   * 1 - 2 m * Thu tay về trước ngực.   - Kĩ thuật tại chỗ tung và bắt bóng bằng 2 tay:  + TTCB: 2 chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng 2 thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.  + Thực hiện: Tung bóng cao 1 – 2 m. Sau đó vươn người bắt bóng bằng 2 tay, đưa tay về trước ngực. | - Gv làm mẫu động tác, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Ở tư thế chuẩn bị 2 chân thầy đứng như nào?  + Bóng được tung lên cao khoảng bao nhiêu mét?  + Khi bắt bóng xong 2 tay cầm bóng để ở đâu?  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức.  - Thị phạm và phân tích lại toàn bộ kĩ thuật. | - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện 2 cách tung và bắt bóng bằng 1 tay và 2 tay.  - Hs quan sát, suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của giáo viên.  - Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn.  - Học sinh quan sát ghi nhớ cách thực hiện. |
| \* Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay.   * 2 gối hơi trùng xuống * Thu tay về trước ngực * Kĩ thuật tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:   + TTCB: 2 chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.  + Thực hiện: Vươn người tung bóng cao 1 – 2 m. Sau đó vươn người bắt bóng, đưa tay về trước ngực. | - Gv làm mẫu động tác, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Khi tung bóng 2 gối trùng xuống hay thẳng?  + Sau khi bắt bóng xong tay để ở đâu?  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức.  - Thị phạm và phân tích lại kĩ thuật. | - Hs quan sát, suy nghĩ trả lời độc lập  - Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn  - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện |
|  |
| **c, Hai tay phối hợp tung và bắt bóng**   * 2 chân rộng bằng vai. * Mắt nhìn theo bóng.   - Kĩ thuật hai tay phối hợp tung và bắt bóng  + TTCB: hai chân rộng bằng vai, 2 tay dang rộng phía trước, tay thuận cầm bóng.  + Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa 2 tay. | - Gv làm mẫu động tác, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Ở tư thế chuẩn bị 2 chân thầy đứng như nào?  + Tung bóng xong mắt chúng ta có nhìn theo bóng không?  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức.  - Thị phạm và phân tích lại kĩ thuật. | - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện cách phối hợp 2 tay tung và bắt bóng  - Hs quan sát, suy nghĩ trả lời độc lập  - Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn  - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện |
| **d, Ném bóng 1 tay ở trên cao.**   * Tay thẳng * Thân người lao về trước.   - Kĩ thuật ném bóng 1 tay ở trên cao.  + TTCB: Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, mũi chân chạm đất. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.  + Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau, ưỡn căng thân. Gập thân, ném bóng. | - Gv làm mẫu động tác, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Khi thực hiện động tác đưa tay lên cao, tay thẳng hay gập ở khớp khuỷu?  + Ném bóng xong thân người có bị lao về phía trước k?  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức.  - Thị phạm và phân tích lại kĩ thuật. | - Học sinh quan sát trả lời câu hỏi của GV.  - Học sinh ngồi quan sát, nắm được sơ lược về cách thực hiện |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**  - Cách cầm bóng.  - Tại chỗ tung và bắt bóng bằng 2 tay.  - Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay.  - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  - Ném bóng 1 tay ở trên cao.  **- HSKT:** Thực hiện cách cầm bóng, tung và bắt bóng. | \* Gv cho hs tự thực hiện các động tác kĩ thuật đã ghi nhớ được( Không có bóng)  - Gv mời 1 -2 em lên thực hiện kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và sửa sai cho các em.  \* Gv cho cả lớp giãn hàng, thực hiện lần lượt từng kĩ thuật. Gv Quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - Gv hướng dẫn chậm cách cầm và tung bóng. | - Học sinh thực hiện nghiêm túc theo hướng dẫn của giáo viên. Cơ bản nhớ được tên của các động tác bổ trợ và sơ lược về cách thực hiện.  - 1 -2 em lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Cả lớp giãn hàng, thực hiện được các động tác bổ trợ theo Gv.  - Hs tập theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Tổ chức tập luyện cá nhân.**  - Luyện cách cầm bóng.  - Luyện động tác tung bóng.  - Luyện từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.  **b, Luyện tập theo nhóm.**  \* HS luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện các động tác:  - Luyện cách cầm bóng.  - Luyện động tác tung bóng.  - Luyện từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.  - Quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm. | - Gv cho từng em tự thực hiện cách cầm bóng. Sau đó cho các em tự tập tung và bắt bóng.  - Cho học sinh thực hiện không bóng sau đó thực hiện có bóng.  - Gv mời 1 -2 em lên thực hiện kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và sửa sai cho các em.  - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, nhắc nhở các nhóm tập luyện.  - Gv mời 1 -2 nhóm lên thực hiện kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và sửa sai cho các em. | - Từng em tự thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.  + Biết cách cầm, tung và bắt bóng.  - 1 -2 em lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Các nhóm thực hiện theo đội hình hàng ngang. Tập lần lượt từng động tác bổ trợ.  + Biết cách cầm, tung và bắt bóng.  - 1 - 2 nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **c, Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực.**  \* Đội nào ném bóng xa hơn. | - Gv chia lớp thành 2 đội chơi, Chơi trong 3 hiệp.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | Trò chơi đội nào ném xa hơn. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  -Tự tập luyện ở nhà.  -Tìm hiểu thêm 1 số động tác bổ trợ bản thân tự sưu tầm hoặc sáng tạo ra | * GV hướng dẫn các em ôn tập ở nhà.   - Cho 2 em lên thực hiện: một bạn ném và một bạn bắt bóng nẩy lên. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe Gv hướng dẫn.  - 2 em lên thực hiện. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Cho cả lớp giãn hàng thả lỏng.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 14/10/2024

Ngày giảng: 17,21,24/10/2024

**Tiết 11 - 14**

**BÀI 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

**- HSKT:** biết cách thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

# 2. Về Năng lực

# - Bài học góp phần phát triển một số năng lực sau cho học sinh.

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được tư thế, động tác kĩ thuật ném bóng.

- Biết điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học
* Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

1. **Về phẩm chất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, bóng ném 30 quả.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng, SGK, SGV.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  GV |
| **- Khởi động chung**  + Để ném một vật bay xa cần phải làm gì?  + Vì sao cơ thể thường mất thăng bằng khi phải lỗ lực về sức mạnh?  **- Khởi động chuyên môn**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Mèo đuổi chuột. | - Gv đưa ra 1 số câu hỏi cho hs trả lời.  - Gv tổng hợp, nhận xét các ý kiến học sinh, sau đó dẫn dắt các em vào bài học mới.  - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Hs thảo luận trả lời câu hỏi của GV.  - Cán sự lớp điều hành khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **\*** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Kĩ thuật ra sức cuối cùng.**  - Bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng.  - Tay cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau.  - Thân người ngả ra sau.  \* Kĩ thuật ra sức cuối cùng.  -TTCB: Đứng chân trước chân sau (Chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), Bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng.Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ngả ra sau và xoay về phía tay cầm bóng.  -Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân trước gập nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước. | - Gv làm mẫu động tác, thị phạm 1 lần sau đó đưa ra 1 số câu hỏi cho học sinh trả lời:  - Em hãy cho biết hướng của chân trước khi thực hiện động tác?  - Tay cầm bóng duỗi thẳng hay hạ xuống?  - Thân người ngả sau hay hướng về trước?  - Gv mời học sinh trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh, chốt lại ý kiến đúng.  - Làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ các thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - Hs suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi của GV.  + Có những cảm giác ban đầu về kĩ thuật ra sức cuối cùng.  - Học sinh trả lời, các em khác nhận xét.  - Hs quan sát lại cách thực hiện, chú ý nhiều đến cách đạp đất chân sau và nâng tay ném bóng. |
| **b, Giữ thăng bằng:**  **\* Cách 1**: Dùng chân trước để giữ thăng bằng.  - Chân ngược bên với tay cầm bóng.  - Chân trước hoãn sung.  + Kĩ thuật động tác: Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tỳ lên mặt sân, 2 tay dang rộng để giữ thăng bằng.  **\* Cách 2**: Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.  - Chân sau bật lên, hoãn sung. Chân trước lại đưa ra sau lên cao.  - Chân sau tiếp đất bằng cả bàn chân.  - 2 tay dang ngang, kết hợp giữ thăng bằng.  + Kĩ thuật động tác: Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước, đặt bàn chân tì trên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau lên cao dang 2 tay rộng để giữ thăng bằng. | - Gv làm mẫu động tác, đưa ra 1 số câu hỏi cho học sinh trả lời:  - Sau khi ném bóng xong chân bên tay cầm bóng hay chân kia tiếp đất?  - Chân khi tiếp đất thẳng hay trùng gối?  - Gv mời học sinh trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh, chốt lại ý kiến đúng. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật.  - Gv làm mẫu động tác, đưa ra 1 số câu hỏi cho học sinh trả lời:  - Sau khi ném bóng chân sau và chân trước chuyển động như nào?  - Chân sau bật lên tiếp đất bằng nửa bàn chân hay cả bàn?  - 2 tay thu lại hay dang rộng?  - Gv mời học sinh trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh, chốt lại ý kiến đúng. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ các thực hiện và trả lời các câu hỏi của Gv.  - Học sinh trả lời , các em khác nhận xét.  - Hs quan sát lại cách thực hiện, chú ý nhiều đến cách di chuyển của chân trước.  - Học sinh trả lời , các em khác nhận xét.  - Hs quan sát lại cách thực hiện, chú ý nhiều đến cách đổi chân và động tác tay. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**  - Hs tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu về bóng và cách thực hiện.  - Thực hiện các động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV  + Cách cầm bóng và TTCB ra sức cuối cùng.(Không bóng)  + Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  **HSKT:** Kĩ thuật gia sức cuối cùng | - Gv cho cho các em tự thực hiện lần lượt các động tác.  - Gv cho cả lớp giãn hàng, thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác.  - Quan sát, nhắc nhở, sửa sai.  - Cho 1 - 2 em lên thực hiện thử động tác.  - Gv nhận xét sửa sai.  - Gv hướng dẫn chậm từng phần kĩ thuật. | - Học sinh thực hiện nghiêm túc theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Hs tập theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Tổ chức tập luyện cá nhân.**  - Luyện cách cầm bóng và ra sức cuối cùng.  - Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  **b, Luyện tập theo nhóm.**  \* HS luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện các động tác:  - Luyện ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Luyện từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.  \* Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân.  - Chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm 2 hàng ngang để thực hiện chậm từng động tác từ không có bóng đến có bóng.  - GV Quan sát, nhắc nhở học sinh luyện tập.  - Gv mời 1-2 nhóm lên thực hiện.  - Gv nhận xét chung và sửa sai. | - Hs tự tập không có bóng lần lượt từng động tác kĩ thuật.  + Bước đầu hình thành kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Luyện tập theo nhóm.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*    **Gv**  - Các nhóm triển khai thực hiện không bóng và có bóng.  + Biết cách chỉ huy nhóm  + Hình thành được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Các nhóm lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **C, Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực. Con sâu đo.** | - Chia lớp thành 2 đội chơi.  - Hướng dẫn cách chơi và luật chơi, sau đó cho các em chơi thử 1 lần.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Di chuyển thành 2 đội chơi. Nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - Chơi nghiêm túc, nhiệt tình và vui vẻ. Phát huy được tinh thần vượt khó, đoàn kết. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập luyện ra sức cuối cùng khi tập thể dục buổi sáng ở nhà  - Tìm hiểu thêm 1 số động tác bổ trợ ra sức cuối cùng bản thân tự sưu tầm hoặc sáng tạo ra  - Không dùng bóng nghịch, Giữ khoảng cách đảm bảo giữa từng học sinh. Thực hiện nghiêm theo hướng dẫn của giáo viên. | - GV hướng dẫn các em ôn tập ở nhà.  - GV? Để đảm bảo an toàn trong tập luyện ném bóng các em cần thực hiện những điều gì?  - Gv nhận xét, đưa ra câu trả lời. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn.  - Hs suy nghĩ trả lời, các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 25/10/2024

Ngày giảng: 28,31/10/2024

**Tiết 15 - 16**

**BÀI 3: Chuần bị chạy đà và chạy đà**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.

- Biết về 1 số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện

**- HSKT:** Biết cách ném bóng tại chỗ.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ ném bóng.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS trình bày được sản phẩm học tập, tương tác và hợp tác với bạn học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

**3.Về phẩm chất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, bóng ném 40 quả, dây kéo co.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **a. Nhận lớp:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  **b. Khởi động chung**  - Nhảy với vật trên cao, nhảy cao, nhảy xa.  - Tạo ra tốc độ nằm ngang lớn, thuận lợi cho việc giậm nhảy nhanh mạnh, tích cực. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - Gv nêu ra câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời:  + Em hãy kể tên em hãy kể tên 1 số hoạt động của con người cần phải lấy đà khi thực hiện?  + Chạy đà có tác dụng gì khi ném bóng?  - Gv nhận xét chung và dẫn dắt vào bài mới. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - Học sinh lăng nghe câu hỏi và trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. |
| **b. Khởi động cơ thể:**  - Xoay các khớp, ép dây chằng.    - Trò chơi: Kéo co | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv hướng dẫn lại cách chơi và luật chơi.  - Cho học sinh chơi trong 3 hiệp.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  Cán sự lớp  - Học sinh di chuyển về đội của mình. Chơi vui nhiệt tình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Chuẩn bị chạy đà**: Đứng chân trước ra sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng hướng ném bóng.Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng ½ bàn chân sau, tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng trước. | Chuẩn bị chạy đà | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*      **GV** |
| **b, Chạy đà:**  - Chạy đà từ 13-15 bước, tốc độ đà được tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt để thực hiện bước cuối cùng.  - Chạy đà 4 bước cuối cùng.  + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.  + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải, tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.  + Bước 3:Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải, tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.  + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng, thân người ngả ra sau, vai hướng về hướng ném, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng. | - Gv làm mẫu và phân tích kĩ thuật.  Chạy đà 4 bước cuối cùng. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*      **GV** |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.**  - 4 bước chéo  - Phối hợp chạy đà tự do và 4 bước chéo.  - Thực hiện các động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV   * **HSKT:** Tại chỗ ném bóng | - Gv cho cho các em tự thực hiện lần lượt các động tác.  - Gv cho cả lớp giãn hàng, thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác.  - Quan sát, nhắc nhở, sửa sai.  - Cho 1 - 2 em lên thực hiện thử động tác.  - Gv nhận xét sửa sai.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Học sinh thực hiện nghiêm túc theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **d, Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.**  - Bóng hình tròn, nặng 150 g.  -Đường chạy đà rộng 4m, dài tối thiểu 25 m.  - Sân hình phễu có góc bằng 29 độ.  - Khi ném bóng xong 1 bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực nén là phạm luật. | * Gv hướng dẫn và chỉ rõ trên sân điều luật cho học sinh.   Sân ném bóng | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ kiến thức.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    \*  GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Tổ chức tập luyện cá nhân.**  - Luyện 3,4 bước cuối cùng  - Tập 4 bước cuối cùng, giữ thăng bằng.  - Phối hợp chạy đà và 4 bước cuối cùng từ chậm đến nhanh.  **b, Luyện tập theo nhóm.**  \* HS luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện các động tác:  - Phối hợp 2 bước cuối cùng từ chậm đến nhanh.  - Phối hợp 4 bước cuối cùng từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.  - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.  \* Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân.  - GV Quan sát, sửa sai  - Gv chia lớp thành các nhóm ôn tập.  - Thực hiện lần lượt từng kĩ năng.  - Gv quan sát nhắc nhở các nhóm tập luyện.  - Cho 1 – 2 nhóm lên thực hiện.  - Gv nhận xét chung sửa sai. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  - Tập chậm 2 bước cuối, 4 bước cuối, sau đó kết hợp chạy đà tự do kết hợp 4 bước cuối ném bóng.   * Các nhóm triển khai theo khu vực đã được phân công.   - Thay nhau hô, quan sát và nhận xét các bạn tập.  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*    \* \*  Nhóm 1 Nhóm 2  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*    \* \*  Nhóm 3 Nhóm 4  - Các nhóm lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **c, Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Đẩy gậy** | - Tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | Trò chơi đẩy gậy |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập luyện 4 bước cuối cùng.  - Tập đẩy gậy với bạn hoặc người thân trong nhà để rèn sức mạnh của tay.  - Tìm hiểu thêm 1 số động tác bổ trợ 4 bước cuối cùng. | * GV hướng dẫn các em ôn tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 01/11/2024

Ngày giảng: 4/11/2024

**Tiết 17**

**ÔN TẬP GIỮA KÌ I**

**Bài Thể dục liên hoàn**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được những động tác của bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 30).

- Thực hiện đúng, đẹp các nhịp của bài TD.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác của bài thể dục.

- Biết điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học
* Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

1. **Về phẩm chất**

* Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kế quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, tranh bài TDLH.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng, Sách giáo khoa, SGV

**III.Tiến trình dạy học. tích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Giáo viên phổ biến nhanh, ngắn gọn, đầy đủ nội dung, yêu cầu bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **Gv X** |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Hoàng Anh, Hoàng yến | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv hướng dẫn lại cách chơi và luật chơi.  - Cho học sinh chơi trong 3 hiệp.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    \*  - Học sinh nghe Gv hướng dẫn và chơi nhiệt tình. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  - Tổ chức tập luyện theo cặp đôi:  + Học sinh luân phiên đếm nhịp cho bạn tập.  +Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.   * Luyện tập nhóm:   + Luân phiên chỉ huy các bạn tập luyện.  + Tập 30 nhịp chậm đến nhanh hơn  + Đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  Trò chơi phát triển khéo léo: Chuyển bóng nhanh về đích. | - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng ngang.   * Tập trung lớp: Gv mời 1,2 nhóm lên thực hiện.   - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Gv chia lớp thành các đội chơi, phổ biến cách chơi và luật chơi.  - Cho Hs chơi thử sau đó chơi trong 3 hiệp.  - GV nhận xét trò chơi. | - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)  - Nhớ và tập đúng, đẹp kĩ thuật động tác.  - Các cặp đôi lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện (1 lần đổi người hô)  + Thực hiện đúng, đẹp các nhịp bài TD.  - HS quan sát các nhóm lên thực hiện và nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành các đội chơi theo yêu cầu của giáo viên.  - Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Mục đích luyện tập bài thể dục liên hoàn là gì? | - Gv đưa ra câu hỏi cho học sinh trả lời.  - Gv nhận xét chung và đưa ra đáp án đúng. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi. Các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 5/11/2024

Ngày giảng: 8/11/2024

|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN VĂN YÊN  **TRƯỜNG TH & THCS ĐẠI SƠN** | **ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ I**  **Năm học: 2024 - 2025**  **Môn: Giáo dục thể chất 6**  *Thời gian kiểm tra: 45 pht* |

**Tiết 18**

**Kiểm tra Bài thể dục**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Đánh giá kết quả tập luyện của học sinh về nội dung bài thể dục .

- Thực hiện được các nhịp đã học của bài TD.

**2. Về Năng lực**

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực hợp tác.

**3.Về phẩm chất**

- Có ý thức tổ chức kỷ luật, có thái độ nghiêm túc, tự giác tích cực, cố gắng hoàn thành tốt bài kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Bàn ghế

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**II. Tiến trình kiểm tra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **2. Khởi động**  + Xoay các khớp, ép dây chằng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV**  **\*** |
| **B. Phần cơ bản**  **1. Phổ biến nội, dung yêu cầu bài kiểm tra**  **2. Ôn tập**  - Bài thể dục liên hoàn 30 nhịp.  **3. Kiểm tra**  **a. Nội dung:**  - Kiểm tra Bài thể dục liên hoàn 30 nhịp.  **b. Tiêu chuẩn đánh giá bài kiểm tra.**  - Điểm Đạt: Tư thế, tác phong nhanh nhẹn. Thực hiện đúng, đẹp các nội dung quy định.  - Điểm chưa đạt: Tác phong chậm chạp, thực hiện còn sai từ 5 nhịp trở lên.  **C. Phần kết thúc:**  1. Thả lỏng các khớp: Chân, tay, thân người.  2. Gv nhận xét giờ kiểm tra và tuyên dương những em đạt kết quả tốt. | - Gv phổ biến nhanh, ngắn gọn đầy đủ nội dung, yêu cầu bài kiểm tra.  - Gv cho lớp thực hiện ôn lại bài theo cặp đôi hoặc theo tổ.  - Tổ chức kiểm tra theo cặp đôi.  - Gv nhận xét và cho điểm từng cặp đôi.  - Mỗi học sinh được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt giáo viên có thể cho kiểm tra lần 2.      - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét nhắc nhở giờ kiểm tra. | - Hs lắng nghe, ghi nhớ nội dung bài kiểm tra.  - Học sinh ôn bài theo cặp đôi hoặc theo tổ.  - Từng cặp đôi lên thực hiện, các em khác ngồi trong hàng giữ trật tự, quan sát các bạn thực hiện.  Đội hình kiểm tra  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  \* \*  - Học sinh thực hiện thả lỏng theo đội hình hàng ngang.  - Nghe Gv nhận xét giờ kiểm tra.  ĐH xuống lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    ⏶ **Gv** |

**Người ra đề Duyệt của tổ chuyên môn**

**Phạm Ngọc Chiến**

Ngày soạn: 8/11/2024

Ngày giảng: 11,14,18,21/11/2024

**Tiết 19-22**

**BÀI 3: Chuần bị chạy đà và chạy đà (Tiếp theo)**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.

- Biết về 1 số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện

**- HSKT**: Biết cách ném bóng tại chỗ.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ ném bóng.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS trình bày được sản phẩm học tập, tương tác và hợp tác với bạn học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

**3.Về phẩm chất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, bóng ném 40 quả, dây kéo co.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **a. Nhận lớp:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  **b. Khởi động chung**  - Nhảy với vật trên cao, nhảy cao, nhảy xa…  - Tạo ra tốc độ nằm ngang lớn, thuận lợi cho việc giậm nhảy nhanh mạnh, tích cực. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - Gv nêu ra câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời:  + Em hãy kể tên em hãy kể tên 1 số hoạt động của con người cần phải lấy đà khi thực hiện?  + Chạy đà có tác dụng gì khi ném bóng?  - Gv nhận xét chung và dẫn dắt vào bài mới. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - Học sinh lăng nghe câu hỏi và trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. |
| **b. Khởi động cơ thể:**  - Xoay các khớp, ép dây chằng.    - Trò chơi: Kéo co | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv hướng dẫn lại cách chơi và luật chơi.  - Cho học sinh chơi trong 3 hiệp.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  Cán sự lớp  - Học sinh di chuyển về đội của mình. Chơi vui nhiệt tình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Chuẩn bị chạy đà**: Đứng chân trước ra sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng hướng ném bóng.Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng ½ bàn chân sau, tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng trước. | Chuẩn bị chạy đà | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*      **GV** |
| **b, Chạy đà:**  - Chạy đà từ 13-15 bước, tốc độ đà được tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt để thực hiện bước cuối cùng.  - Chạy đà 4 bước cuối cùng.  + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.  + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải, tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.  + Bước 3:Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải, tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.  + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng, thân người ngả ra sau, vai hướng về hướng ném, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng. | - Gv làm mẫu và phân tích kĩ thuật.  Chạy đà 4 bước cuối cùng. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*      **GV** |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**  - 4 bước chéo  - Phối hợp chạy đà tự do và 4 bước chéo.  - Thực hiện các động tác theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV | - Gv cho cho các em tự thực hiện lần lượt các động tác.  - Gv cho cả lớp giãn hàng, thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác.  - Quan sát, nhắc nhở, sửa sai.  - Cho 1 - 2 em lên thực hiện thử động tác.  - Gv nhận xét sửa sai. | - Học sinh thực hiện nghiêm túc theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **d, Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.**  - Bóng hình tròn, nặng 150 g.  - Đường chạy đà rộng 4m, dài tối thiểu 25 m.  - Sân hình phễu có góc bằng 29 độ.  - Khi ném bóng xong 1 bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực nén là phạm luật. | * Gv hướng dẫn và chỉ rõ trên sân điều luật cho học sinh.   Sân ném bóng | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ kiến thức.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    \*  GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Tổ chức tập luyện cá nhân.**  - Luyện 3,4 bước cuối cùng  - Tập 4 bước cuối cùng, giữ thăng bằng.  - Phối hợp chạy đà và 4 bước cuối cùng từ chậm đến nhanh.  **b, Luyện tập theo nhóm.**  \* HS luân phiên chỉ huy nhóm tập luyện các động tác:  - Phối hợp 2 bước cuối cùng từ chậm đến nhanh.  - Phối hợp 4 bước cuối cùng từ không có bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.  - Phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.  \* Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân.  - GV Quan sát, sửa sai  - Gv chia lớp thành các nhóm ôn tập.  - Thực hiện lần lượt từng kĩ năng.  - Gv quan sát nhắc nhở các nhóm tập luyện.  - Cho 1 – 2 nhóm lên thực hiện.  - Gv nhận xét chung sửa sai. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  - Tập chậm 2 bước cuối, 4 bước cuối, sau đó kết hợp chạy đà tự do kết hợp 4 bước cuối ném bóng.   * Các nhóm triển khai theo khu vực đã được phân công.   - Thay nhau hô, quan sát và nhận xét các bạn tập.  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*    \* \*  Nhóm 1 Nhóm 2  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*    \* \*  Nhóm 3 Nhóm 4  - Các nhóm lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **c, Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Đẩy gậy** | - Tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | Trò chơi đẩy gậy |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập luyện 4 bước cuối cùng.  - Tập đẩy gậy với bạn hoặc người thân trong nhà để rèn sức mạnh của tay.  - Tìm hiểu thêm 1 số động tác bổ trợ 4 bước cuối cùng. | * GV hướng dẫn các em ôn tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

**CHỦ ĐỀ MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho học sinh kiến thức kĩ năng thực hành kĩ thuật bóng chuyền.

- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực lin kết vận động và sức mạnh.

- Hình thnh và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

- Rèn luyện sự lỗ lực, ý chí và tính kỉ luật.

**- HSKT**: Biết cách chuyền và phát bóng trong môn bóng chuyền.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a. Kiến thức**

- Học sinh nhận biết và ghi nhớ:

+ Mục đích tác dụng luyện tập kĩ thuật môn bóng chuyền.

+ Hình thành, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật.

+ Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

+ Cách vận dụng các bài tập và trò chơi vận động để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

**b. Năng lực**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

- Thực hiện được các kĩ thuật của môn bóng chuyền.

- Bước đầu thực hiện có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ nhóm trong luyện tập.

- Vận dụng để tự luyện tập.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

**c. Phẩm chất**

- Tự giác, tích cực và nỗ lực ý trí trong tập luyện.

- Có tinh thần hợp tác trong tập luyện.

- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

**Ngày soạn: 22/11/2024**

**Ngày giảng: 25,28/11 và 02,5,9,12/12/2024**

**Tiết 23 - 28**

**BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ CÁC BƯỚC DI CHUYỂN**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện được TTCB, bài tập bổ trợ, kĩ thuật di chuyển trong bóng chuyền.

**- HSKT:** Biết cách di chuyển trong môn bóng chuyền.

**2. Năng lực**:

- Năng lực hợp tác, giải quyết vấn đề.

- Thực hiện được các kĩ năng di chuyển. Phát huy khả năng khéo léo, mềm dẻo.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1. Thiết bị: còi, bóng chuyền

2. Học liệu: Giáo án, SGK.

**III. Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép nagng.  **\* Trò chơi ”Nhảy lò cò tiếp sức”** | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv chia lớp thành 3 đội chơi, phổ biến lại cách chơi và luật chơi. Sau đó cho học sinh chơi trong 3 hiệp. Đội thắng 2 hiệp là đội thắng trung cuộc. Đội thắng được thưởng một tràng pháo tay. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  - Hs di chuyển về 3 đội. Quan sát, lắng nghe biết cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, nhiệt tình, thể hiện được tinh thần đoàn kết. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **a. Một số bài tập bổ trợ.**  - Tại chỗ tung và bắt bóng bằng 2 tay.  - Tung và bắt bóng 2 người  - Ném bóng bằng 2 tay trên đầu.  **\* Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Tự tập cá nhân, cặp đôi.   * Tập theo hiệu lệnh của giáo viên.   **b. Tư thế chuẩn bị và kĩ thuật di chuyển.**  **\* Tư thế chuẩn bị**  - 2 chân rộng bằng vai, hơi khuỵu 2 gối chân.  - 2 tay co, khuỷu tay ngang thắt lưng.  - Thân trên hơi khom về trước.  **\* Kĩ thuật di chuyển đi bước thường**  - Di chuyển về phía nào thì chân bên đó bước trước, chân còn lại bước theo( sang ngang). Còn tiến hoặc lùi sau theo bình thường.  - Thân trên giữ thăng bằng, mắt quan sát, sắn sàng đón bóng.  **\* Di chuyển sang ngang(bước trượt).**  - Di chuyển sang trái thì dùng mép ngoài chân phải đạp xuống đất và ngược lại.  - Thân trên giữ thăng bằng và hơi khom.  **\* Chạy**  - Phải bật nhanh khi xuất phát và đột ngột thay đổi hướng hoặc dừng lại. Bước chạy cuối thường dài nhất và 2 tay nhanh chóng về TTCB.  **c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Tự tập cá nhân, cặp đôi.   * Tập theo hiệu lệnh của giáo viên. | - Gv làm mẫu lần lượt các động tác, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Khi tung bóng 2 gối trùng xuống hay thẳng?  + Khi bắt bóng, 2 tay để ở đâu?  + Em hãy chỉ ra điểm chung của 3 động tác trên?  - Gv mời 1 vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. Thị phạm và phân tích lại kĩ thuật.  - Cho học sinh tự tập lần lượt từng kĩ năng. Có thể 2 em tập 1 quả.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện các động tác bổ trợ.  - Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải.  - Gv làm mẫu TTTC và hỏi học sinh:  + Em cho biết ở TTCB 2 chân thầy đứng như thế nào?  + Hai tay buông lỏng tự nhiên hay co?  + Thân trên thẳng hay hơi khom về trước?  - Gv mời 1 vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét các câu trả lời của học sinh sau đó làm mẫu và phân tích lại toàn bộ kĩ thuật TTCB.  - Gv làm mẫu kĩ thuật đi thường và hỏi học sinh:  + Khi di chuyển 2 chân thực hiện như nào?  + Thân trên giữ thăng bằng hay nghiêng theo?  - Gv mời 1 vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyển.  - Gv làm mẫu kĩ thuật di chuyển sang ngang, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Khi di chuyển sang trái thì dùng mép ngoài của chân trái hay chân phải đạp xuống đất?  + Thân trên thẳng hay khom?  - Gv mời 1 vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyển sang ngang.  - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Em hãy cho biết điểm khác nhau giữa chạy trong bóng chuyền và hoạt động chạy bình thường?  - Gv mời 1 vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật  - Cho học sinh tự tập lần lượt từng kĩ năng.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện các động tác bổ trợ.  - Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải. | - Học sinh quan sát trả lời câu hỏi của giáo viên. Thấy được điểm chung của 3 động tác bổ trợ, bước đầu hình thành cảm giác về cách thực hiện.  - Học sinh trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét.  - 2 em một quả tự tập theo những cảm nhận ban đầu về các bài tập bổ trợ đã quan sát được.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  - Cơ bản nắm được cách thực hiện các kĩ năng động tác.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu. Bước đầu hình thành kĩ thuật TTCB.  - Học sinh trả lười độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét.  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu. Trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật di chuyển bằng bước thường.  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu. Trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật di chuyển sang ngang.  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu. Trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật chạy trong bóng chuyền.  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu. Trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  - Học sinh tự tập theo những cảm nhận ban đầu về các bài tập bổ trợ đã quan sát được.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  - Cơ bản nắm được cách thực hiện các kĩ năng động tác.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **- Bài tập bổ trợ**  **- Các bước di chuyển.**  **a. Luyện tập cá nhân**  **b. Luyện tập cặp đôi.** | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ năng.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.  - 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.  - 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung. |
| **4. Hoạt động vận dụng.**  - Đi bước thường, trượt phải, trượt trái, chạy  - Vận dụng vào nhiều môn như: Bóng bàn, cầu lông.. | - Gv yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Trong bóng chuyền có các cách di chuyển nào?  + Có thể vận dụng cách di chuyển vào những môn nào? | - Học sinh trả lời độc lập các câu hỏi của Gv. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát,tròchuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cáchthức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 10/12/2023

Ngày giảng: 13,15,18,20,25,27/12/2023

**Tiết 29 - 34**

**KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh làm quen và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.

**- HSKT:** Biết cách chuyền bóng cao tay bằng hai tay.

**2. Năng lực**:

- Năng lực hợp tác, giải quyết vấn đề.

- Thực hiện được các kĩ năng bóng di chuyển. Phát huy khả năng khéo léo, mềm dẻo của cơ thể.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1. Thiết bị: còi, bóng chuyền

2. Học liệu:Giáo án, SGK.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.  **Trò chơi: Bóng chuyền 6** | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv chia lớp thành 2 đội chơi, phổ biến lại cách chơi và luật chơi. Sau đó cho học sinh chơi trong 3 hiệp. Đội thắng 2 hiệp là đội thắng chung cuộc. Đội thắng được thưởng một tràng pháo tay. Luân phiên chơi giữa các đội nữ và nam.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  **\***  - Hs di chuyển về 2 đội. Quan sát, lắng nghe biết cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, nhiệt tình, thể hiện được tinh thần đoàn kết. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **a. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.**  - Tiếp xúc bóng trên trán.  + Bóng được tiếp xúc bởi các trai tay và khi chuyền đi, chủ yếu tiếp xúc bởi 3 ngón cái, trỏ và giữa.  + Thực hiện chuyền bóng đi cần phối hợp nhịp nhàng: Chân đạp đất, duỗi hết khớp gối, cánh tay và cổ tay.  **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.**  **- Hình tay**  **- Kĩ thuật chuyền bóng.**   * **HSKT:** Biết được hình tay, phối hợp chuyền bóng. | - Gv làm mẫu lại kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + 2 Tay tiếp xúc bóng ở trên trán hay ngang mặt?  + Tiếp xúc bằng lòng bàn tay hay các trai tay?Các ngón tay nào tiếp xúc nhiều vào bóng?  + Khi chuyền bóng đi cần phối hợp những bộ phận nào của cơ thể?  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyền bóng cao tay.  - Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. Sau đó cho các em thực hiện chuyền không có bóng và có bóng.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Hs quan sát Gv làm mẫu và trả lời các câu hỏi của giáo viên.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật hình tay, cách phối hợp các bộ phận cơ thể khi chuyền.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **a. Luyện tập cá nhân**  - Hình tay.  - Tung và bắt bóng theo hình tay.  - Tự tung và chuyền bóng tại chỗ trên đầu.  - Tự chuyền bóng xuống đất.  - Chuyền bóng vào tường.  **b. Luyện tập cặp đôi.**  - 1 bạn giữ, 1 bạn đẩy bóng theo hình tay.  - 1 bạn tung và 1 bạn chuyền bóng.  - 2 bạn chuyền bóng qua lại với nhau. | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ thuật.  - Gv mời 1 - 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập lần lượt từng kĩ năng theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.  - 1 - 2 em lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung  - 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.  - 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện, nhận xét bạn tập. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung. |
| **4. Hoạt động vận dụng.**  - Chuyền bóng vào tường tại nhà.  - Tự chuyền tại chỗ trên đầu | - Gv hướng dẫn học sinh cách chuyền bóng vào tường với khoảng cách từ gần đến xa dần. | - Học sinh chú ý nghe biết cách thực hiện. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

*Ngày soạn: 24/11/2022*

*Ngày giảng: 27/12/2022(Đảo tiết)*

**Tiết 35 (Tuần 17)**

**Ôn tập học kì I (Bóng chuyền)**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- TTTC: Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.

**- HSKT:** Biết cách chuyền bóng cao tay bằng hai tay.

**2. Năng lực**: Vận động, hợp tác, chăm sóc sức khỏe, năng lực chỉ huy.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc, học sinh có ý thức tự giác, tích cực học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

**1. Giáo viên:** Giáo án, còi.

**2. Học sinh:** Bóng chuyền, cờ.trang phục gọn gàng

**III. Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép nagng. | - GV quan sát, điều hành chung. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  **\*** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức.**  - Trò chơi: Chuyền và bắt bóng qua người ở giữa.  - Nhắc lại kĩ thuật chuyền bóng cao tay đã học: | - Gv tập trung lớp, phổ biến lại cách chơi và luật chơi. Sau đó cho học sinh chơi trong 3 hiệp. Đội nào thắng 2 hiệp là đội thắng trung cuộc. Đội thắng được thưởng 1 tràng pháo tay.  - Gv yêu cầu một e lên thực hiện lại kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.  - Gv nhận xét chung về kĩ thuật. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật. | - Học sinh lắng nghe biết cách chơi và luật chơi. Di chuyển về vị trí 2 đội và sẵn sàng chơi theo lệnh của trọng tài.    Đội hình chơi trò chơi.  **X x x x x**  **x x x x x**    **GV**  - Học sinh lên thực hiện các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  - Cá nhân  - Cặp đôi  \* Củng cố phần Bóng chuyền. | - Gv phân loại những học sinh còn yếu tập chuyền bóng. 2 em một quả hoặc tự tập chuyền một mình vào tường.  - Những em còn lại chuyền bóng qua lại với nhau.  - Gv quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện.  - Tập trung lớp , Gv cho 1 - 2 em lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét. Gv nhận xét chung | - Những em chưa hình thành tốt kĩ năng sẽ tập lại hình tay:  + Tung và bắt bóng theo hình tay  + Tung và chuyền bóng chậm rồi nhanh dần.   * Những em còn lại tập 1 bạn tung, 1 bạn chuyền bóng qua lại với nhau.   - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Thực hiện chuyền bóng vào vòng tròn.  - Tập chuyền bóng vào vòng tròn tại nhà. | - Gv mời 1 - 2 em lên thực hiện.  - Gv nhận xét và yêu cầu học sinh về nhà tập chuyền bóng vào vòng tròn. | - Học sinh thực hiện, chuyền bóng vào vòng tròn. |
| **C. Phần kết thúc**  1. Thả lỏng hồi tĩnh  - Thực hiện động tác vươn thở, hít thở sâu.  - Rũ chân, tay.  2. Hệ thống lại bài, nhận xét giờ học  3. Giao bài tập về nhà.  4. Xuống lớp | - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét giờ học và giao bài tập về nhà | - Thả lỏng tích cực, hít thở sâu.  ĐH xuống lớp  o o o o o o o o  o o o o o o o o  o o o o o o o o  o o o o o o o o  ⏶ **Gv** |

Ngày soạn: 25/12/2022

Ngày giảng: 28/12/2022

|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD & ĐT HUYỆN VĂN YÊN  **TRƯỜNG PTDTBTTH & THCS ĐẠI SƠN** | **ĐỀ KIỂM TRA HỌC KÌ I**  **Năm học: 2022 - 2023**  **Môn: GDTC 6**  *Thời gian kiểm tra: 45 phút* |

**Tiết 36( Tuần 17)**

**KIỂM TRA THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG CHUYỀN)**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Đánh giá kết quả tập luyện của học sinh về nội dung Bóng chuyền.

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.

**2. Về Năng lực**

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực hợp tác.

**3.Về phẩm chất**

- Có ý thức tổ chức kỷ luật, có thái độ nghiêm túc, tự giác tích cực, cố gắng hoàn thành tốt bài kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Bóng chuyền

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**II. Tiến trình kiểm tra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **2. Khởi động**  + Xoay các khớp, ép dây chằng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV**  **\*** |
| **B. Phần cơ bản**  **1. Phổ biến nội, dung yêu cầu bài kiểm tra**  **2. Ôn tập**  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.  **3. Kiểm tra**  **a. Nội dung:**  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay.  **b. Tiêu chuẩn đánh giá bài kiểm tra.**  - Điểm Đạt: Tư thế, tác phong nhanh nhẹn. Thực hiện đúng kĩ thuật.  - Điểm chưa đạt: Tác phong chậm chạp, chưa hình thành kĩ thuật.  **C. Phần kết thúc:**  1. Thả lỏng các khớp: Chân, tay, thân người.  2. Gv nhận xét giờ kiểm tra và tuyên dương những em đạt kết quả tốt. | - Gv phổ biến nhanh, ngắn gọn đầy đủ nội dung, yêu cầu bài kiểm tra.  - Gv cho lớp thực hiện ôn lại theo cặp đôi.  - Tổ chức kiểm tra theo cặp đôi.  - Gv nhận xét và cho điểm từng cặp đôi.  - Mỗi học sinh được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt giáo viên có thể cho kiểm tra lần 2.      - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét nhắc nhở giờ kiểm tra. | - Hs lắng nghe, ghi nhớ nội dung bài kiểm tra.  - Học sinh ôn bài theo cặp đôi hoặc.  - Từng cặp đôi lên thực hiện, các em khác ngồi trong hàng giữ trật tự, quan sát các bạn thực hiện.  Đội hình kiểm tra  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  \* \*  - Học sinh thực hiện thả lỏng theo đội hình hàng ngang.  - Nghe Gv nhận xét giờ kiểm tra.  ĐH xuống lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    ⏶ **Gv** |

Người ra đề Duyệt của tổ chuyên môn

Phạm Ngọc Chiến

Ngày soạn: 5/01/2024

Ngày giảng: 8,10,15,17,22,24/01/2024

**Tiết 37- 42**

**KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh làm quen và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay. Thực hiện được các bài tập bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

**- HSKT:** Biết cách chuyền bóng thấp tay bằng hai tay.

**2. Năng lực**:

- Năng lực hợp tác, gIải quyết vấn đề.

- Thực hiện được các kĩ năng bóng di chuyển. Phát huy khả năng khéo léo, mềm dẻo.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1. Thiết bị: còi, bóng chuyền

2. Học liệu:Giáo án, SGK.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Phần mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép nagng.  - Bóng chuyền 6 | - GV quan sát, điều hành chung.  - Gv chia lớp thành 2 đội chơi, phổ biến lại cách chơi và luật chơi. Sau đó cho học sinh chơi trong 3 hiệp. Đội thắng 2 hiệp là đội thắng chung cuộc. Đội thắng được thưởng một tràng pháo tay. Luân phiên chơi giữa các đội nữ và nam.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  **\***  - Hs di chuyển về 2 đội. Quan sát, lắng nghe biết cách chơi và luật chơi.  - Chơi vui vẻ, nhiệt tình, thể hiện được tinh thần đoàn kết. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **a. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay.**  - Tiếp xúc bóng ở 1/3 cẳng tay.  + 2 tay thẳng.  + 2 vai khép lại, 2 ngón cái ép chặt xuống giúp tay thẳng.  + Thực hiện chuyền bóng đi cần phối hợp nhịp nhàng: Chân đạp đất, 2 tay nâng nhịp nhàng từ dưới lên và dừng lại với 1 góc khoảng 70 độ. 2 vai khép, 2 ngón tay ép xuống.  **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay.**  **- Hình tay**  **- Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.**  **- HSKT: Kĩ thuật TTCB và cách thực hiện kĩ thuật.** | - Gv làm mẫu lại kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay, đưa ra 1 số câu hỏi:  + Vị trí tiếp xúc bóng ở tay?  + 2 Tay khi tiếp xúc bóng thẳng hay gập ở khớp khuỷu?  + Vai và chân chuyển động như nào? 2 ngón cái ép xuống hay trúc lên?  + Khi chuyền bóng đi cần phối hợp những bộ phận nào của cơ thể?  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyền bóng cao tay.  - Cho học sinh tự thực hiện kĩ thuật theo những gì quan sát được và cảm nhận được.  - Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. Sau đó cho các em thực hiện kĩ thuật không có bóng.  - Tập trung lớp , Gv cho 1 - 2 em lên thực hiện. Các em khác quan sát nhận xét.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Hs quan sát Gv làm mẫu và trả lời các câu hỏi của giáo viên.  - Yêu cầu: Nắm được hình tay khi chuyền bóng. Biết được vị trí tiếp xúc bóng với 2 tay, và cách thực hiện kĩ thuật chuyền bóng.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật hình tay, cách phối hợp các bộ phận cơ thể khi chuyền.  - Học sinh tự thực hiện theo những cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  + Biết cách thực hiện hình tay.  + Cách thực hiện kĩ thuật không bóng.  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **a. Luyện tập cá nhân**  - Tập hình tay.  - Tập kĩ thuật không có bóng.  - Tự tung và chuyền bóng tại chỗ.  - Tự chuyền bóng vào tường.  **b. Luyện tập cặp đôi.**  - 1 bạn giữ, 1 bạn đẩy bóng theo hình tay.  - 1 bạn tung và 1 bạn chuyền bóng.  - 2 bạn chuyền bóng qua lại với nhau. | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ thuật.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.  - 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.  - 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện, nhận xét bạn tập. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung. |
| **4. hoạt động vận dụng.**  - Chuyền tại chỗ 2 tay nâng cao ngang vai. Chuyền vào tường góc độ nâng tay thấp hơn.  - Cần quan sát điểm rơi của bóng để di chuyển sao cho thuận lợi để chuyền bóng hợp lí. | - Gv đặt các câu hỏi, yêu cầu học sinh trả lời:  + Chuyền bóng tại chỗ và chuyền bóng vào tường khác nhau ở điểm nào?  + Nếu bóng rơi không thuận lợi thì cần phải làm gì để chuyền bóng được tốt?  - Gv mời 1 em lên trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung | - Học sinh chú ý nghe và trả lời độc lập câu hỏi của Gv.  - Học sinh trả lời, các em khác quan sát nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 26/01/2024

Ngày giảng: 29/01/2024

**Tiết 43**

**KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY CHÍNH DIỆN**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện được TTCB, kĩ thuật phát bóng thấp tay.

**- HSKT:** Biết cách phát bóng thấp tay chính diện.

**2. Năng lực**:

- Năng lực hợp tác, gIải quyết vấn đề.

- Năng lực điều chỉnh cảm giác bóng. Phát huy khả năng khéo léo của cơ thể.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1. Thiết bị: còi, bóng chuyền

2. Học liệu:Giáo án, SGK.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép nagng. | - GV quan sát, điều hành chung. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  **\*** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **a. Kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.**   * TTCB: Đứng chân trước chân sau, 2 gối hơi khuỵu, thân trên hơi gập về trước. Tay không thuận nang bóng.   - Động tác kĩ thuật: Bóng tung cao 0,5m, tay phải vung ra sau lên cao, sau đó chuyển nhanh về trước đánh bóng ở tầm thích hợp.  **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.**  - TTCB  - Kĩ thuật phát bóng không và có bóng.  **- HSKT:** Thực hiện cách tung bóng, thực hiện động tác phát bóng. | - Gv làm mẫu kĩ thuật, thị phạm 1 lần sau đó yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Em hãy phân tích tư thế chuẩn bị và kĩ thuật động tác khi thực hiện phát bóng?  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyền bóng cao tay.  - Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. Sau đó cho các em tập theo nhóm trong sân.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh.  - Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Hs quan sát Gv làm mẫu và trả lời các câu hỏi của giáo viên.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật hình tay, cách phối hợp các bộ phận cơ thể khi phát.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lên thục hiện, các em khác ngồi quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 26/01/2024

Ngày giảng: 29,31/01 và 19,21,26/02/2024

**Tiết 43 - 47**

**KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện được TTCB, kĩ thuật phát bóng thấp tay.

**- HSKT:** Biết cách phát bóng thấp tay chính diện.

**2. Năng lực**:

- Năng lực hợp tác, giải quyết vấn đề.

- Năng lực điều chỉnh cảm giác bóng. Phát huy khả năng khéo léo của cơ thể.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1. Thiết bị: còi, bóng chuyền

2. Học liệu:Giáo án, SGK.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Phần mở đầu**  **a. Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh. | - Giáo viên nhận lớp nắm sĩ số, tình hình sức khỏe học sinh. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv** |
| **b. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dọc, ép nagng. | - GV quan sát, điều hành chung. | - Chỉ huy cho các bạn giãn hàng khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶ **Gv**  **\*** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **a. Kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.**   * TTCB: Đứng chân trước chân sau, 2 gối hơi khuỵu, thân trên hơi gập về trước. Tay không thuận nang bóng.   - Động tác kĩ thuật: Bóng tung cao 0,5m, tay phải vung ra sau lên cao, sau đó chuyển nhanh về trước đánh bóng ở tầm thích hợp.  **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.**  - TTCB  - Kĩ thuật phát bóng không và có bóng. | - Gv làm mẫu kĩ thuật, thị phạm 1 lần sau đó yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Em hãy phân tích tư thế chuẩn bị và kĩ thuật động tác khi thực hiện phát bóng?  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyền bóng cao tay.  - Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. Sau đó cho các em tập theo nhóm trong sân.  - Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Hs quan sát Gv làm mẫu và trả lời các câu hỏi của giáo viên.  - Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật hình tay, cách phối hợp các bộ phận cơ thể khi phát.  - Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.  - Các em học sinh ngồi quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **a. Luyện tập cá nhân**  - Tập kĩ thuật không có bóng.  - Tập tung bóng.  - Tập phát bóng vào tường với khoảng cách 3 - 4m.  **b. Luyện tập cặp đôi.**  - Tập kĩ thuật không có bóng.  - 2 bạn tập phát qua lại với nhau.  **c. Luyện tập nhóm**  - Tập phát qua lưới | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ thuật.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Cho 10 em 1 nhóm chia đều 2 đầu sân tập phát qua lưới  - Gv mời 1 - 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.  - 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.  -Học sinh đứng cách đều nhau ở 2 đầu sân tập phát qua lại. Mỗi em 4-5 lần. Các em khác ngồi trong hàng quan sát.  - 1 - 2 em lên thực hiện, các em khác nhận xét bạn tập. |
| **4. Hoạt động vận dụng.**  - Phát bóng vào các vị trí trên sân. | - Gv mời 2 - 4 học sinh lên phát bóng theo vị trí trên sân.  - Gv nhận xét chung. | - Học sinh lên phát, các em còn lại quan sát nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho học sinh kiến thức kĩ năng thực hành kĩ thuật chạy ngắn.

- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

- Hình thnh và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

- Rèn luyện sự lỗ lực, ý chí và tính kỉ luật.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật chạy trong nội dung chạy ngắn.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a. Kiến thức**

- Học sinh nhận biết và ghi nhớ:

+ Mục đích tác dụng luyện tập chạy cự li ngắn.

+ Hình thành, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn chạy cự li ngắn.

+ Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

+ Cách vận dụng các bài tập và trò chơi vận động để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

**b. Năng lực**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

- Bước đầu thực hiện có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ nhóm trong luyện tập.

- Vận dụng để tự luyện tập.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

**c. Phẩm chất**

- Tự giác, tích cực và nỗ lực ý trí trong tập luyện.

- Có tinh thần hợp tác trong tập luyện.

- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

Ngày soạn: 25/02/2024

Ngày giảng: 28/02và 4/03/2024

**Tiết: 48-49**

**BÀI 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly ngắn.

**- HSKT:** Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ chạy ngắn.

# 2. Về Năng lực

# - Bài học góp phần phát triển một số năng lực sau cho học sinh.

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn.

- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học: HS biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.
* Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS trình bày được sản phẩm học tập, tương tác và hợp tác với bạn học.
* Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

**3.Về phẩm chất**

+ Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, tranh, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức. | | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Động tác bước nhỏ**. | | - Gv đưa ra thông tin về các động tác bổ trợ chạy ngắn.  - Gv làm mẫu và phân tích chậm động tác. Thị phạm động tác, đưa ra câu hỏi:  - ở TTCB hai tay và 2 chân đứng như thế nào?  - Em hãy phân tích động tác của tay và chân khi ra trước và sau? | - Học sinh lắng nghe, biết được các động tác bổ trợ.  - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện TTCB và động tác.  + Biết cách thực hiện luân phiên, nhịp nhàng giữa 2 tay và 2 chân.  + Biết cách di chuyển khi thực hiện động tác. |
| b, Kĩ thuật nâng cao đùi. | | - Gv làm mẫu và phân tích chậm động tác. Thị phạm động tác, đưa ra câu hỏi:  - Em hãy cho biết chân khi nâng ra trước được thực hiện như nào?  - Tay và chân có thực hiện cùng bên không?  - Khi thực hiện động tác thân trên thẳng hay ngửa ra sau? | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ tên động tác và cách thực hiện:  + Biết cách đánh tay và nâng chân không cùng bên.  + Nâng chân cao ngang hông và thân trên gần như thẳng. |
| c, Động tác đạp sau: | | - Gv làm mẫu và phân tích chậm động tác. Thị phạm động tác, đưa ra câu hỏi:  - Ở TTCB có gì khác với 2 động tác trên?  - Khi thực hiện động tác, chân nâng trước như nào? Chân đạp ra sau có duỗi thẳng không?Thân trên thẳng hay đổ về trước? Tay đánh có cùng bên với chân hay không? | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ tên động tác và cách thực hiện.  + Thấy được sự khác nhau ở TTCB so với 2 động tác đầu tiên.  + Biết cách phối hợp nhịp nhàng giữa 2 tay, 2 chân và thân người khi ra trước và đạp sau. |
| **\* Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới:**  - Tự thực hiện 3 động tác bổ trợ  - Tập đồng loạt theo giáo viên.  **- HSKT:** Tại chỗ thực hiện 3 động tác. | | - Gv cho học sinh tự tập cá nhân các động tác bổ trợ đã được quan sát.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện lần lượt từng động tác.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Học sinh hoạt động độc lập. Tập lần lượt từng động tác bổ trợ  + Cơ bản nhớ tên được động tác và có được cảm nhận ban đầu về động tác.  - Cả lớp giãn hàng thực hiện theo hướng dẫn và hiệu lệnh của giáo viên.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên |
|  | | - Gv tập trung lớp, yêu cầu 1 vài em lên thực hiện lại 3 động tác bổ trợ. | - Học sinh lên thực hiện, các em khác ngồi trong hàng trật tự quan sát, suy nghĩ nhận xét. |
|  | | - Gọi 1 em lên nhận xét bạn thực hiện.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh hoạt động độc lập, nhận xét từng động tác bạn thực hiện. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  - Ôn tập 3 động tác bổ trợ chạy ngắn.  **a, Luyện tập cá nhân.**  - Thực hiện các động tác bổ trợ theo từng nhịp, từ chậm đến nhanh và tại chỗ đến di chuyển.  **b, Luyện tập nhóm.**  - Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển. | | - Gv hướng dẫn học sinh cách thực hiện lần lượt từng động tác theo yêu cầu của Gv.  - Cho các em tập theo cá nhân lần lượt từng động tác.  - Tổ chức cho học sinh tập theo 4 nhóm. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng dọc.  - Gv quan sát nhắc nhở các nhóm tập luyện.  - Gv cho 1 – 2 em, hoặc các nhóm lên thực hiện lại 3 động tác bổ trợ.  - Gv mời 1 vài em nhận xét. Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Cơ bản nhớ tên và thực hiện được 3 động tác bổ trợ.  - Học sinh lắng nghe và thực hiện độc lập. Giữ khoảng cách mỗi bạn cách nhau 2 – 3 m.  - Chỉ huy các nhóm tập trung nhóm mình thành 2 hàng dọc. Thay nhau thực hiện phần chỉ huy tập từ chậm - nhanh, tại chỗ- di chuyển.  - Học sinh nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.  - Học sinh nghe và rút ra được những sai lầm có thể mắc phải và cách sửa. |
| **c, Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức.** | | - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó cho học sinh chơi theo 2 nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | - Học sinh nghe Gv hướng dẫn và biết cách chơi, luật chơi.  + Phát huy được tinh thần đoàn kết.  + Phát huy được sự nhanh nhẹn, khéo léo của mỗi các nhân. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập các động tác bổ trợ ở nhà.  - Khởi động cơ thể trước khi tập luyện.  - Luyện tập động tác đạp sau nhằm mục đích gì?  - Tại sao không lên tập chạy đạp sau ở mặt sân không bằng phẳng? | | * GV hướng dẫn các em tập ở nhà.   - Đưa ra các câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời.  - Gv mời 1 vài em trả lời  - Gv nhận xét chung. | - Biết vận dụng các động tác bổ trợ để rèn luyên thân thể, khởi động trước khi tập luyện.  - Học sinh lắng nghe, áp dụng tập luyện ở nhà và trả lời câu hỏi.  - Học sinh trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. Các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** | |

Ngày soạn: 03/03/2024

Ngày giảng: 6/03/2024

**Tiết 50**

**ÔN TẬP GIỮA KÌ II**

**Chạy cự li ngắn**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được kĩ thuật các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.

- HSKT: Biết cách phát bóng cao thấp tay chính diện.

**2. Về Năng lực**

**a. Năng lực đặc thù:**

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3.Về phẩmchất**

+ Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

**1.Thiết bị**: Còi, vôi bột.

**2.Học liệu**: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học.  + 3 động tác bổ trợ là cấu trúc của một bước chạy. Giúp bổ trợ kĩ thuật tốt hơn và để đạt thành tích tốt hơn. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - GV đặt câu hỏi gây sự hứng thú cho học sinh.  + Tại sao phải tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn?  - Gv nhận xét chung và dẫn dắt học sinh vào bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - HS nghe và trả lời độc lập câu hỏi của Gv.  Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn. |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Bịt mắt bắt dê  . | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV X** |
| **2. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân.**  - Thực hiện các động tác bổ trợ theo từng nhịp, từ chậm đến nhanh và tại chỗ đến di chuyển.  **b, Luyện tập nhóm.**  - Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển. | - Cho các em tập theo cá nhân lần lượt từng động tác.  - Tổ chức cho học sinh tập theo 4 nhóm. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng dọc.  - Gv quan sát nhắc nhở các nhóm tập luyện.  - Gv cho 1 – 2 em, hoặc các nhóm lên thực hiện lại 3 động tác bổ trợ.  - Gv mời 1 vài em nhận xét. Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh lắng nghe và thực hiện độc lập. Giữ khoảng cách mỗi bạn cách nhau 2 – 3 m.  - Chỉ huy các nhóm tập trung nhóm mình thành 2 hàng dọc. Thay nhau thực hiện phần chỉ huy tập từ chậm - nhanh, tại chỗ- di chuyển.  - Học sinh nhận xét kết quả tập luyện của các bạn.  - Học sinh nghe và rút ra được những sai lầm có thể mắc phải và cách sửa. |
| **3. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập các động tác bổ trợ ở nhà.  - Khởi động cơ thể trước khi tập luyện. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **4. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Xuống lớp | - Quan sát,trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 8/03/2024

Ngày giảng: 11/03/2024

|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN VĂN YÊN  **TRƯỜNG TH & THCS ĐẠI SƠN** | **ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ II**  **Năm học: 2023 - 2024**  **Môn: Giáo dục thể chất lớp 6**  *Thời gian kiểm tra: 45 phút* |

**Tiết 51**

**KIỂM TRA CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Đánh giá kết quả tập luyện của học sinh về nội dung chạy ngắn.

- Thực hiện được kĩ thuật các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn..

**2. Về Năng lực**

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực tự học, tự chủ.

**3.Về phẩm chất**

- Có ý thức tổ chức kỷ luật, có thái độ nghiêm túc, tự giác tích cực, cố gắng hoàn thành tốt bài kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Gày tập.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**II. Tiến trình kiểm tra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **2. Khởi động**  + Xoay kĩ các khớp, ép dây chằng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  **\*** |
| **B. Phần cơ bản**  **1. Phổ biến nội dung, yêu cầu bài kiểm tra**  **2. Ôn tập**: 3 động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.  **3. Kiểm tra**  **a. Nội dung:**  - Kĩ thuật 3 động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.  **b. Tiêu chuẩn đánh giá bài kiểm tra.**  - Điểm Đạt: Tư thế, tác phong nhanh nhẹn. Thực hiện đúng kĩ thuật.  - Điểm chưa đạt: Tác phong chậm, ý thức tập luyện kém, chưa hình thành kĩ thuật.  **C. Phần kết thúc:**  1. Thả lỏng các khớp: Chân, tay, thân người.  2. Gv nhận xét giờ kiểm tra và tuyên dương những em đạt kết quả tốt. | - Gv phổ biến nhanh, ngắn gọn đầy đủ dễ hiểu.  - Gv cho lớp thực hiện ôn lại theo cặp đôi hoặc nhóm.  - Tổ chức kiểm tra theo nhóm. 2 – 3 em một lần.  - Gv bấm thành tích ở vạch đích.  - Mỗi học sinh được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt giáo viên có thể cho kiểm tra lần 2.    - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét nhắc nhở giờ kiểm tra. | - Hs lắng nghe, ghi nhớ nội dung bài kiểm tra.  - Học sinh ôn bài theo cặp đôi hoặc nhóm.  - Từng nhóm lên thực hiện, các em khác ngồi giữ trật tự, quan sát các bạn thực hiện.  Đội hình kiểm tra  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x  x  **⏶Gv**  - Học sinh thực hiện thả lỏng theo đội hình hàng ngang.  - Nghe nhận xét giờ kiểm tra.  ĐH xuống lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    ⏶ **Gv** |

**Duyệt của tổ chuyên môn Duyệt của BGH**

Ngày soạn: 10/03/2024

Ngày giảng: 13,18/03/2024

**Tiết 52,53**

**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng.

- Luôn lỗ lực hoàn thành các bài tập vận động.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật chạy giữa quãng trong chạy ngắn.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Biết quan sát và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3.Về phẩmchất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | * Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **- Khởi động:**  + Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Giành cờ. | - GV quan sát, điều hành chung.  -GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** X  - Học sinh mỗi đội xếp thành 1 hàng ngang, 2 đội cách nhau 8-10m. Chơi trong 3 hiệp. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Chạy giữa quãng**  **\* Tư thế thân người và hoạt động của tay khi chạy giữa quãng.**  -Thân trên hơi ngả, đầu thẳng mắt nhìn phía trước.  - 2 tay luân phiên chuyển động, chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.  **\* Luân phiên hoạt động của chân trong mỗi bước chạy.**  - Khi ở phía trước tích cực đưa đùi lên cao, ra trước và chạm đất ½ bàn chân trên.  - Khi ở phía sau kết hợp duỗi thẳng chân đạp mạnh đất để đưa cơ thể về trước. | - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy giữa quãng, sau đó làm mẫu chậm kĩ thuật thân trên và tay rồi đặt câu hỏi:  + Thân trên ngả ra trước hay sau?tư thế của đầu khi chạy?  + 2 tay chuyển động như thế nào?  - Gv nhận xét các câu trả lời của học sinh rồi đưa ra kết luận.  - Gv Làm mẫu lại kĩ thuật động tác chân và đặt câu hỏi:  + Chân lăng trước tiếp đất bằng cả bàn chân hay nửa bàn chân trên?  + Chân ở phía sau gập hay duỗi?  - Gv nhận xét các câu trả lời của học sinh rồi đưa ra kết luận. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  + Biết cách đánh tay và hoạt động của thân trên khi chạy.    - Nắm được kĩ thuật bước chạy: Chân lăng trước và đạp sau tích cực.  -Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của giáo viên đưa ra. Các em khác nhận xét.  -Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của giáo viên đưa ra. Các em khác nhận xét. |
| **b. Kĩ thuật thở trong chạy.**  -Trong khi chạy hít, thở mạnh bằng cả mũi và miệng.  -Sau khi chạy: Hít thở sâu kết hợp thả lỏng. | - Gv làm mẫu kĩ thuật thở yêu cầu học sinh trả lời:  + Khi chạy hít vào và và thở ra như thế nào?  + Khi chạy xong cần làm gì? | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  - Biết cách thở trong quá trình chạy.  - Suy nghĩ trả lười câu hỏi. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới**  - Tại chỗ đánh tay  - Kĩ thuật bước chạy.  - Cách thở | - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện tại chỗ đánh tay và cách thở | - Học sinh thực hiện theo đội hình hàng ngang. Thực hiện từ chậm đến nhanh. |
|  | - Gv tập trung lớp, yêu cầu 1 vài em lên thực hiện lại kĩ thuật chạy giữa quãng.  - Gọi 1 em lên nhận xét bạn thực hiện.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh lên thực hiện, các em khác ngồi trong hàng trật tự quan sát, suy nghĩ nhận xét.  - Học sinh hoạt động độc lập, nhận xét từng động tác bạn thực hiện. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a. Luyện tập cá nhân.**  -Tại chỗ thực hiện các động tác đánh tay từ chậm- nhanh.  - Chạy trên đường thẳng 20-30m từ chậm – nhanh.  **b. Luyện tập nhóm.**  - Học sinh thay nhau chỉ huy nhóm tập chạy cự li 20-30m  - Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của các bạn. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân, nhóm  - GV Quan sát, sửa sai   * Gv chia lớp thành 4 nhóm luyện tập. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng dọc.   - Nhắc nhở các nhóm tích cực tập luyện | - Từng em thực hiện tại chỗ đánh tay.  - Chạy trên đường thằng.  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* |
| **d. Trò chơi phát triển sức nhanh: Người thừa thứ 3** | - Tổ chức cho học sinh chơi theo đội hình vòng tròn.  - GV Quan sát, làm trọng tài. | -Học sinh di chuyển thành vòng tròn. Mỗi em đứng cách nhau 1 sải tay. 2 em thành 1 nhóm. Chơi theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập các động tác bổ trợ ở nhà.  - Khởi động cơ thể trước khi tập luyện. | -GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát,tròchuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 17/03/2024

Ngày giảng: 20,25,27/03/2024

**Tiết 54-56**

**BÀI 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và lao sau xuất phát.

- Biết 1 số luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật xuất phát và chạy lao trong chạy ngắn.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Biết quan sát và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3.Về phẩm chất**

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, vôi bột, cờ, bóng chuyền.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **\* Nhận lớp:**  - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục học sinh.  - Phổ biến nội dung bài học.   * Không. Phải qua giai đoạn chạy xuất phát. * Thời điểm đó gọi là xuất phát. | | - Giáo viên nhận lớp nắm tình hình lớp và phổ biến nội dung bài học.   * Gv dẫn dắt, đặt câu hỏi cho học sinh trả lời:   + Giờ học trước các em đã học bài chạy giữa quãng, theo các em chúng ta có tự nhiên chạy ra giữa quãng được không?  + Khi các em đi học từ nhà đến trường, thời điểm các em bắt đầu đi gọi là gì?   * Gv gọi 1 vài em trả lời câu hỏi * Gv nhận xét chung sau đó dẫn dắt học sinh vào bài học mới. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  **GV**   * Học sinh lắng nghe, suy nghĩ trả lời câu hỏi của Gv. Bước đầu hình thành được giai đoạn đầu của kĩ thuật chạy cự li ngắn. * Học sinh trả lời, các em khác nhận xét. |
| **\* Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  - Xoay các khớp, ép dây chằng.  - Trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức. | | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử sau làm trọng tài trò chơi. | * Cán sự cho cả lướp khởi động.   Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV** X |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Xuất phát cao**.   * 3 khẩu lệnh: “Vào chỗ, “Sẵn sàng” “Chạy” * Chân thuận để gần vạch XP. Chân sau cách chân trước khoảng 15 - 20 cm * Thân trên hơi ngả ra trước, khuỵu gối 2 chân, tiếp đất bằng nửa bàn chân trên. tay khác bên với chân thuận để trước. * Đạp đất 2 chân mạnh, đánh đổi tay. | | - Gv làm mẫu, thị phạm động tác sau đó đưa ra 1 số câu hỏi để học sinh trả lời.  + Theo các em thầy vừa thực kĩ thuật xuất phát cao với những khẩu lệnh nào?  + Khi vào chỗ, Chân nào để trên? chân sau cách chân trước khoảng bao nhiêu cm?  + Ở khẩu lệnh “Sẵn sàng” thân người, 2 tay và 2 chân thực hiện như nào?  + Khẩu lệnh “ Chạy” 2 chân đạp đát, 2 tay có cần đánh đổi không?   * Gv gọi học sinh trả lời lần lượt các cau hỏi của Gv. * Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật một lần nữa. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện, trả lời các câu hỏi của giáo viên.  + Biết cách hô khẩu lệnh  + Cơ bản biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát.   * Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. |
| **b, Chạy lao sau xuất phát.**  - Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.  - Giảm dần độ ngả người ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ. | | * Gv làm mẫu kĩ thuật chạy lao sau XP, thị phạm 1 lần. Sau đó đặt câu hỏi:   + Ở giai đoạn chạy lao sau XP thân trên ngả trước nhiều hay đứng thẳng?  + Độ ngả của thân trên giảm dần khi nào?   * Gv gọi học sinh trả lời lần lượt các cau hỏi của Gv.   - Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật một lần nữa. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. Cơ bản biết được kĩ thuật chạy lao là giai đoạn chạy sau giai đoạn XP.  + Nắm được cách thực hiện kĩ thuật chạy lao.    Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới:**  - Học sinh thực hiện thử kĩ thuật XP cao và kĩ thuật chạy lao sau XP theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh thực hiện theo hiệu lệnh và động tác mẫu của giáo viên.   * HSKT: Kĩ thuật xuất phát cao. | | - Gv cho học sinh tự tập cá nhân.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Học sinh hoạt động độc lập.  + Cơ bản nhớ tên được 2 giai đoạn và có được cảm nhận ban đầu về kĩ thuật 2 giai đoạn.  - Cả lớp giãn hàng thực hiện theo hướng dẫn và hiệu lệnh của giáo viên.  + Bước đầu hình thành kĩ thuật 2 giai đoạn.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **d, Một số điều luật trong thi đấu:**  - Phải đứng phía sau vạch xuất phát.  - Các bộ phận của cơ thể không chạm vạch xuất phát.  - Không xuất phát trước còi.. hiệu lệnh của trọng tài. | | - Gv phổ biến 1 số điều luật khi thi đấu và chỉ rõ trên sân cho học sinh nắm được. | - Học sinh nghe, quan sát động tác chỉ dẫn của giáo viên. Nắm được 1 số điều luật khi thi đấu. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân.**  - Tự hô các khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao.  - Luyện tập xuất phát cao- chạy lao sau xuất phát.  **b, Luyện tập cặp đôi:**  - HS thay nhau thực hiện phần chỉ huy hô khẩu lệnh và tập xuất phát cao - chạy lao sau xuất phát.  - Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  **c, Luyện tập nhóm**.  - Luân phiên chỉ huy nhóm.  - Xuất phát cao- chạy lao 10-15m.  - Phối hợp xuất phát- chạy lao- chạy giữa quãng 25-30m.  \* Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của bạn. | | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ năng.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.  - Gv mời 1 - 2 cặp lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Chia lớp thành 3 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng ngang. Lần lượt từng hàng thực hiện.   * Tập trung lớp: Gv mời 1,2 nhóm lên thực hiện. * Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | * Hs tự luyện tập, nhớ được tên các khẩu lệnh, biết cách thực hiện kĩ thuật 2 giai đoạn.   - Từng cặp đôi luyện tập, 1 bạn hô khẩu lệnh cho bạn kia tập, sau đó đổi người hô. quan sát nhận xét, sửa sai cho bạn.  - Các cặp lên thực hiện, các bạn khác quan sát nhận xét.  - Nhóm trưởng tập trung nhóm mình thành 2 hàng ngang. Luân phiên nhau chỉ huy nhóm tập.  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  \* \*  - Học sinh lên thực hiện, Các em khác nhận xét. |
| **d, Trò chơi phát triển sức nhanh**  - Bắt bóng nhanh. | | - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | * Học sinh triển khai về 2 đội chơi. nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. * Chơi vui vẻ, thể hiện được tinh thần đoàn kết, nhanh nhẹn. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng ở nhà.  - Lựa chọn địa điểm tự tập chạy cự ly ngắn cần chú ý điểm gì? | | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.  - GV Mời 1 em trả lời câu hỏi.   * Gv nhận xét chung. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn.  - Học sinh trả lười độc lập câu hỏi của giáo viên. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** | |

Ngày soạn: 28/3/2024

Ngày giảng: 01,03,8/4/2024

**Tiết: 57-59**

**BÀI 4: KĨ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy về đích và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn

- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật chạy về đích trong chạy ngắn.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3.Về phẩmchất**

+ Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

**1.Thiết bị**: Còi, tranh, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây.

**2.Học liệu**: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học.  + Kiểm tra bài cũ: để giữ thăng bằng khi chạy, tay và chân cùng bên chuyển động như thế nào? | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - GV gọi 1-2 hs lên kiểm tra bài cũ. Nhận xét và đánh giá điểm thường xuyên. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - HS nhận xét câu trả lời của bạn. |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Bịt mắt bắt dê  . | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** X |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Chạy về đích**  - Chạy về đích là giai đoạn cuối của cự li chạy, người chạy phải nỗ lực duy trì tốc độ cao nhất. Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.  - Hoạt động sau khi về đích:  Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng | -Gv làm mẫu kĩ thuật chạy về đích, thị phạm 1 lần. Sau đó đặt câu hỏi:  + Ở giai đoạn về đích, có cần phải duy trì tốc độ cao hay giẩm tốc độ dần xuống?  + Khi gần chạm đích cần làm gì để đánh đích?  + Sau khi về đích có dừng lại đột ngột không?  -Gv gọi học sinh trả lời lần lượt các cau hỏi của Gv.  - Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật một lần nữa. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. Cơ bản biết được kĩ thuật chạy về đích.  + Nắm được cách thực hiện kĩ thuật đánh đích.  -Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới:**  - Thực hiện thử kĩ thuật đánh đích với 1 bước đà cuối, 3 bước đà.  - Cho học sinh thực hiện theo hiệu lệnh và động tác mẫu của giáo viên. | - Gv cho học sinh tự tập cá nhân.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác. | - Học sinh hoạt động độc lập.  + Cơ bản hình thành cảm giác về kĩ thuật đánh đích..  - Cả lớp giãn hàng thực hiện theo hướng dẫn và hiệu lệnh của giáo viên.  + Bước đầu hình thành kĩ thuật chạy về đích. |
| **b, Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.** | - Gv hướng dẫn học sinh cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. | * Học sinh lắng nghe biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật. |
| **c) Một số điều luật trong khi thi đấu các môn chạy**  - Đích là một vạch màu trắng rộng 5cm, được kẻ vuông góc với đường chạy.  - Vận động viên được coi là đã về đích khi thân người của họ ( trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay ) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng của vạch đích. | - Gv hướng dẫn và chỉ trực tiếp trên sân về 1 số điều luật nội dung chạy cự li ngắn. | - Học sinh lắng nghe biết các điều luật về chạy cự li ngắn.. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **- Luyện tập nhóm.**  + Phối hợp chạy giữa quãng và chạy qua đích trên cự li 15 – 20m.  + Thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn : 40m, 50m, 60m. | -Chia lớp thành 3 nhóm tập luyện. Mỗi nhóm xếp thành 2 hàng dọc. Lần lượt 2 em thực hiện 1 lần.  - Phối hợp chạy toàn bộ kĩ thuật. Mỗi nhóm cử 1 em luân phiên làm chỉ huy.  -Tập trung lớp: Gv mời 1 nhóm lên thực hiện.  -Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh nghe giáo viên hướng dẫn cách luyện tập. Sau đó thực hiện lần lượt kĩ thuật từng cự li.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét. |
| **b, Trò chơi phát triển sức nhanh:** Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc | - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử.  - Tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. |  |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập các động tác bổ trợ ở nhà.  - Khởi động cơ thể trước khi tập luyện. | -GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** | |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. MỤC TIÊU**

- Trang bị cho học sinh kiến thức kĩ năng thực hành kĩ thuật chạy cự li trung bình.

- Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

- Hình thnh và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

- Rèn luyện sự lỗ lực, ý chí và tính kỉ luật.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**a. Kiến thức**

- Học sinh nhận biết và ghi nhớ:

+ Mục đích tác dụng luyện tập chạy cự li trung bình

+ Hình thành, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn chạy cự li trung bình.

+ Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

+ Cách vận dụng các bài tập và trò chơi vận động để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

**b. Năng lực**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

- Bước đầu thực hiện có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ nhóm trong luyện tập.

- Vận dụng để tự luyện tập.

- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

**c. Phẩm chất**

- Tự giác, tích cực và nỗ lực ý trí trong tập luyện.

- Có tinh thần hợp tác trong tập luyện.

- Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

Ngày soạn: 7/4/2024

Ngày giảng: 10,15/4/2024

**Tiết: 60,61**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được các đông tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

- Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

# 2. Về Năng lực

# - Bài học góp phần phát triển một số năng lực sau cho học sinh.

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ cho chạy cự ly trung bình.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.Kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện cũng như học tập.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học: HS biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.
* Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS trình bày được sản phẩm học tập, tương tác và hợp tác với bạn học.
* Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

**3.Về phẩm chất**

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, tranh, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây, đường chạy bền tự nhiên.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X**  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  - Chạy chậm theo đội hình vòng tròn.  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.  + Trò chơi: Lò cò tiếp sức. | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X**   * Học sinh chơi vui, nhiệt tình, đoàn kết. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn.**  -2 bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện 1 lần hít vào bằng mũi, 2 bước tiếp theo thực hiện 1 lần thở ra bằng miệng .Luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn trong khi đi hoặc chạy chậm.  **b, Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép.**  - 2 bước đi hoặc chạy chậm, thực hiện 2 lần hít vào bằng mũi, 2 bước tiếp theo thực hiện 2 lần thở ra bằng miệng. Luân phiên hít vào thở ra theo nhịp khép trong khi đi hoặc chạy chậm  **c, Chạy theo đường hình số 8.**  - Khi chạy thân người hơi nghiêng vào trong của đường vòng tròn, tay ở phía bên ngoài đường vòng tròn đánh rộng hơn tay phía trong, luôn duy trì đều nhịp thở.  **d, Chạy luồn cọc.**  -Khi chạy qua cọc, thực hiện nghiêng thân và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.  **e) Chạy theo đường dích dắc.**  - Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.  - Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy. | - Gv làm mẫu kĩ thuật đi, chạy thở theo nhịp đơn và nhịp kép, Sau đó đưa ra câu hỏi:  - Em hãy cho biết kĩ thuật khi đi, chạy thầy hít vào và thở ra như nào?  - Điểm khác nhau giữa 2 cách hít, thơr là gì?  -Gv gọi học sinh trả lời lần lượt các cau hỏi của Gv.  - Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật một lần nữa.  - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy theo đường hình số 8 và chạy luồn cọc.  + Thân người khi chạy ở trong đường vòng tròn?  + Cách đánh tay khi chạy theo đường vòng số 8.  -Gv gọi học sinh trả lời lần lượt các cau hỏi của Gv.  - Gv nhận xét chung sau đó hướng dẫn các em học sinh cách chạy luồn cọc giống như khi chạy đường số 8 và cách chạy theo đường dích dắc. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. Cơ bản biết được kĩ thuật thở khi chạy.  -Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét.  -Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. |
| **f) Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Thực hiện thử kĩ thuật thở, chạy theo đường số 8, chạy dích dắc.  - Cho học sinh thực hiện theo hiệu lệnh và động tác mẫu của giáo viên. | - Gv cho học sinh tự tập cá nhân.  - Gv cho cả lớp giãn hàng cùng thực hiện lần lượt từng kĩ thuật động tác.  - Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật. Gv nhận xét chung. | - Học sinh hoạt động độc lập.  + Cơ bản hình thành cảm giác về kĩ thuật hít thở, cách chạy đường vòng, đường dích dắc.  - Cả lớp giãn hàng thực hiện theo hướng dẫn và hiệu lệnh của giáo viên.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3) Hoạt động luyện tập.**  **a, Luyện tập cá nhân.**  - Chạy theo hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc.  -Tập thở theo nhịp đơn, nhịp khép trong quá trình chạy.  **b, Luyện tập nhóm**  -Luân phiên hô khẩu lệnh và luyện tập theo thứ tự :  - Chạy chậm, chạy nhanh, tư thế thân người khi chạy chuyển hướng.  - Thở nhịp nhàng trong khi chạy.  - Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của nhóm.  **c) Trò chơi phát triển sức bền.** | * Gv Hướng dẫn học sinh cách luyện tập cá nhân.   - Giao viên hướng dẫn cách tập luyện nhóm, nêu ra những yêu cầu khi thực hiện.  -Gv mời các nhóm lên thực hiện   * Gv nhận xét chung.   - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó cho các em chơi trong 3 hiệp.   * Gv nhận xét trò chơi. | - Học sinh nghe nội dung luyện tập, Thực hiện lần lượt từng kĩ thuật chạy.  - Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện được đồng loạt kĩ thuật.  - Các nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành 2 đội chơi. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  + Hs biết cách chơi và luật chơi  + Chơi vui, nhiệt tình. |
| **4) Hoạt động vận dụng**  - Bài tập về nhà: Nhảy dây kết hợp hít thở theo nhịp. | - GV hướng dẫn các em tập luyện. | -Học sinh lắng nghe GV hướng dẫn tập luyện tại nhà. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 14/4/2024

Ngày giảng: 17,22,24/4/2024

**Tiết 62-64**

**BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Biết và thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

- Biết 1 số điều luật trong thi đấu điền kinh

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật chạy giữa quãng và đường vòng.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, kĩ năng chạy đường thẳng, đường vòng.

- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.Kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện cũng như học tập.

**b. Năng lực chung:**

* Năng lực tự chủ và tự học: HS biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.
* Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS trình bày được sản phẩm học tập, tương tác và hợp tác với bạn học.
* Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

**3.Về phẩm chất**

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+ Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, tranh, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây, đường chạy bền tự nhiên.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | | **Hoạt động của giáo viên** | | **Hoạt động của học sinh** | |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** | |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  - Chạy chậm theo đội hình vòng tròn.  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.  + Trò chơi: Bật nhảy theo ô | | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn học sinh chơi, làm trọng tài trò chơi. | | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X** | |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng**  - Thân người hơi ngả ra trước, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước.  - Hoạt động của tay : Chếch vào trong khi ra trước, chếch ra ngoài khi ra sau.  - Hoạt động của chân :  + Khi ra trước: Tích cực đưa đùi lên trên, ra trước và chạm đất bằng nửa bàn chân trước.  + Khi ở phía sau: Duỗi và đạp mạnh lên đường chạy. | | - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy trên đường thẳng yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:  + Hoạt động của tay và chân như thế nào?  - Gv mời các em học sinh trả lời lần lượt các câu hỏi.  - Gv nhận xét chung. | | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. Nắm được hoạt động của thân người, tay, chân    - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. | |
| **b, Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng**  - Chạy trên đường vòng được thực hiện theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.  - Tư thế thân người: Thân trên hơi nghiêng sang trái, hướng về tâm của đường | | - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy trên đường thẳng yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:  + Khi chạy trên đường vòng chúng ta chạy theo hướng như nào?  + Em hãy cho biết tư thế thân người khi chạy đường vòng? | | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. Nắm được hoạt động của thân người, tay, chân khi chạy trên đường vòng. | |
| tròn.  - Động tác tay: Tay phải luôn chuyển động với biên độ rộng hơn tay trái.  - Động tác chân: Khi tiếp đất, bàn chân phải xoay tròn vào trong. | | + Em hãy mô tả hoạt động của tay và chân?  - Gv mời các em học sinh trả lời lần lượt các câu hỏi.  - Gv nhận xét chung. | | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi. các em khác nhận xét. | |
| **c, Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy**  - Thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên không chạy theo đường chạy riêng.  - Chạy cự li trung bình từ 500m đến dưới 2000m (trong đó môn chạy 800m và 1500m là nội dung thi trong thế vận hội). | | - Gv hướng dẫn và chỉ rõ trên sân cho học sinh nắm được một số điều luật trong nội dung chạy cự li trung bình. | | - Hs lắng nghe biết một số điều luật thi đấu nội dung chạy cự li trung bình. Biết các nội dung thi đấu ở thế vận hội. | |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a. Luyện tập cá nhân.**  - Thực hiện chạy giữa quãng từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.  **- HSKT**: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  **b, Luyện tập nhóm**  - Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập chạy trên đường thẳng và đường vòng.  - Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.  **c, Trò chơi**: Ai nhảy dây được nhiều lần. | | * Gv Hướng dẫn học sinh cách luyện tập cá nhân.   - Gv hướng dẫn học sinh chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  - Giao viên hướng dẫn cách tập luyện nhóm, nêu ra những yêu cầu khi thực hiện.  - Gv mời các nhóm lên thực hiện   * Gv nhận xét chung.   - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần.  - Gv nhận xét trò chơi. | | - Học sinh nghe nội dung luyện tập, Thực hiện lần lượt từng kĩ thuật chạy.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện được đồng loạt kĩ thuật.  - Các nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành 2 đội chơi. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  + Hs biết cách chơi và luật chơi  + Chơi vui, nhiệt tình. | |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Bài tập về nhà: Nhảy dây kết hợp hít thỏ theo nhịp.  Sử dụng các biện pháp bổ trợ, trò chơi để luyện tập hàng ngày. | | * GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. | |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** | |

Ngày soạn: 22/4 /2024

Ngày giảng: 25/4/ và 3,8,13/5/2024

**Tiết: 65 - 67**

**BÀI 2: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Biết 1 số điều luật trong thi đấu và tập luyện.

- Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp để luyện tập.

**- HSKT:** Biết được kĩ thuật xuất phát và chạy nhẹ nhàng sau xuất phát.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày. Kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện cũng như học tập.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học, Năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

**3.Về phẩmchất**

- Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, vôi, nấm, đồng hồ bấm giây, đường chạy bền tự nhiên.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X**  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  + Chạy chậm theo vòng tròn.  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Chạy vòng qua nấm. | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.**  - Ở chạy cự li trung bình không có hiệu lệnh sẵn sang mà người tập sau khi vào chỗ cần ở tư thế sẵn sang để chạy luôn.  - Đường chạy chung.  - Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát người tập không lỗ lực để đạt tốc độ cao nhất mà tăng dần tốc độ hợp lí.  - Xuất phát trong chạy cự li trung bình, người chạy tăng tốc độ hợp lí để chiếm vị trí thuận lợi. Khi rời vị trí xuất phát, duy trì độ ngả ra trước của thân trên để tăng tốc độ. | - Gv làm mẫu kĩ thuật xuất phát sau đó hỏi học sinh:  + Em hãy cho biết sự khác nhau ở kĩ thuật xuất phát cao trong chạy cự li ngắn và cự li trung bình?  - Gv? Khi chạy cự li trung bình thực hiện ở đường chạy chung hay đường chạy riêng?  - Gv? Tăng tốc độ sau xuất phát ở chạy cự li trung bình và chạy lao sau xuất phát ở chạy cự li ngắn có khác nhau như thế nào?  - Gv mời các nhóm lên trả lời các câu hỏi.  - Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Học sinh hoạt động nhóm. Các nhóm suy nghĩ trả lời các câu hỏi của Gv.  - Đại diện các nhóm trả lời. các nhóm khác nhận xét. |
| **b. Chạy về đích**  - Cần duy trì tốc độ hoặc tang tốc độ để về đích.  - Tiếp tục đi bộ thả lỏng hít thở sâu. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm. | - Gv làm mẫu giai đoạn chạy về đích:  + Khi gần về đích có nên chạy chậm lại hay không?  + Sauk khi về đích có dừng lại đột ngột không?  - Gv mời học sinh lên trả lời các câu hỏi.  - Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức | - Học sinh suy nghĩ trả lời. các em khác nhận xét. |
| **c. Một số điều luật trong chạy cự li trung bình.** | - Gv hướng dẫn các điều luật trong chạy cự li trung bình và chỉ ra trên sân cho học sinh biết. | - Học sinh lắng nghe nắm được các điều luật cơ bản ở chạy cự li trung bình |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật.**  - Xuất phát trên đường thẳng, đường vòng  - Chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích theo hiệu lệnh.  **HSKT:** Thực hiện kĩ thuật XP và chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân. | - Gv chỉ dẫn, thực hiện mô phỏng nội dung, yêu cầu bài tập.  - Chỉ dẫn học sinh thực hiện các bài tập xuất phát cao trên đường thẳng, vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích theo hiệu lệnh.  - Gv hướng dẫn chậm kĩ thuật cho học sinh. | - Học sinh lắng nghe giáo viên hướng dẫn, làm mẫu về nội dung, yêu cầu các bài tập. Hình thành biểu tượng đúng về bài tập. Ghi nhớ cách tập luyện.  - Học sinh làm theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân:**  - Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kĩ thuật xuất phát cao.  - Xuất phát trên đường thẳng và đầu đường vòng 30-50m.  **b, Luyện tập nhóm**  - HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các nội dung đã học. Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.  + Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng.  + Phối hợp chạy giữa quãng và về đích 60-80m.  + Phối hợp xuất phát, chạy giữa quãng và về đích 200-300m.  - Quan sát đánh giá kết quả các bạn trong nhóm.  **c, Trò chơi**   * Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức. | - Gv hướng dẫn học sinh các nội dung luyện tập.  - GV Quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện tránh lộn xộn.  ­­­­- Gv chỉ dẫn nội dung, yêu cầu các bài tập.  - Chia các nhóm theo khu vực luyện tập.  - Gv nhắc nhở các nhóm tích cực tập luyện.  - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Sau đó chia lớp thành 3 đội chơi trong 3 hiệp. | - Từng cá nhân thực hiện lần lượt các kĩ năng theo hướng dẫn của Gv.  - HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các nội dung. Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.  - Hs lắng nghe cách chơi và luật chơi. Chơi nhiệt tình và cổ vũ các bạn còn lại. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Bài tập về nhà: vận dụng bài tập chạy lặp lại và chạy luân phiên nhanh, chậm để rèn luyện sức bền ở nhà.  - Vì chạy cự li trung bình có thời gian vận động nhiều hơn. [Lượng oxygen cơ thể không được bù đắp kịp thời nhiều hơn).](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.  - Gv? [Tại sao chạy cự li trung bình thường có mức độ mệt mỏi lớn hơn rất nhiều so](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) với chạy cự li ngắn? | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn.  - Hs trả lời độc lập câu hỏi của Gv. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách  thức tập luyện và đọc  tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 30/4/2024

Ngày giảng: 02/5/2024 (Đảo tiết)

**Tiết 68**

**ÔN TẬP HỌC KÌ II**

**Chạy cự li ngắn**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được kĩ thuật chạy về đích và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn

- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.

**- HSKT**: Nắm được kĩ thuật chạy ngắn.

**2. Về Năng lực**

**a. Năng lực đặc thù:**

- Nhận biết và thực hiện được các tư thế, động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn.

- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.

- Vận dụng được trong cuộc sống và tự tập hàng ngày.

**b. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học

- Năng lực giao tiếp và hợp tác

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

**3.Về phẩmchất**

+ Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm cho học sinh các phẩm chất sau:

+ Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.

+ Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.

+Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

**1.Thiết bị**: Còi, tranh, vôi bột, dây đích, đồng hồ bấm giây.

**2.Học liệu**: Kế hoạch bài giảng.

**III.Tiến trình dạy học.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Hoạt động mở đầu:**  **- Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu bài học.  + Cho đến khi về đích.  + Không giảm vì sẽ ảnh hưởng tới thành tích. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.  - GV đặt câu hỏi gây sự hứng thú cho học sinh.  + Trong chạy ngắn cần duy trì tốc độ cao đến khi nào?  + Gần về đích có nên giảm tốc độ không?  - Gv nhận xét chung và dẫn dắt học sinh vào bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  - HS nghe và trả lời độc lập câu hỏi của Gv.  Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn. |
| **- Khởi động:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Trò chơi: Bịt mắt bắt dê  . | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV X** |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a. Luyện tập cá nhân:**  - Đi hoặc chạy chậm cự li 15-20m, liên tục thực hiện động tác đánh đích.  - Chạy tăng tốc độ cự li 30m phối hợp đánh đích.  **b, Luyện tập nhóm.**  HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các nội dung đã học.  + Chạy tăng tốc độ 30m phối hợp đánh đích. Thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 2-3 phút.  + Phối hợp các giai đoạn với tồc độ tăng dần cự li 40 - 60m. Thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 3-5 phút.  + Chạy 60m xuất phát cao. Thực hiện 1 lần.  + Thi đấu giữa các nhóm. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân. Chú ý về khoảng cách giữa các em học sinh.  - GV Quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện.  - Chia lớp thành 4 nhóm ôn tập. hướng dẫn học sinh nội dung cần thực hiện. Thực hiện lần lượt từng kĩ năng.  - Nhắc nhở các nhóm tích cực tập luyện  - Gv mời 1 đến 2 nhóm lên thực hiện.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Tổ chức thi đấu giữa các nhóm. 2 - 4 em chạy 1 lần. nữ riêng, nam riêng.  - Gv hướng dẫn học sinh các nhóm cách thi đấu.  - Gv bấm thành tích ở vạch đích. Tổng hợp và thông báo kết quả. | - Từng em tự tập luyện cách đánh đích theo các yêu cầu của Gv. Biết cách đánh đích và phối hợp chạy đánh đích.  - Các nhóm tập luyện theo hướng dẫn của Gv. Luân phiên nhau chỉ huy.  - Hs biết cách chỉ huy nhóm, biết cách đánh đích và phối hợp các giai đoạn chạy ngắn.  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  - 1 nhóm lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Các nhóm tập hợp thành 1 hàng dọc theo đường chạy của mình. Lần lượt từng em ở các nhóm lên chạy. Nữ chạy trước, nam chạy sau. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Tự tập các động tác bổ trợ ở nhà.  - Khởi động cơ thể trước khi tập luyện.  - Phối hợp giai đoạn Xp cao và chạy lao sau XP.  - Phối hợp giai đoạn chạy lao và chyạ giữa quãng. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.  - Gv? Em hãy kể tên một số bài tập phối hợp chạy ngắn mà em đã được tập?  - Gv nhận xét chung. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn.  - Hs trả lười độc lập câu hỏi của giáo viên. Các em khác nhận xét bổ sung. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Xuống lớp | - Quan sát,trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 5/5/2024

Ngày giảng: 8/5/2024

|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN VĂN YÊN  **TRƯỜNG TH & THCS ĐẠI SƠN** | **ĐỀ KIỂM TRA HỌC KÌ II**  **Năm học: 2023 - 2024**  **Môn: Giáo dục thể chất lớp 6**  *Thời gian kiểm tra: 45 phút* |

**Tiết 69**

**KIỂM TRA: CHẠY CỰ LY NGẮN**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Đánh giá kết quả tập luyện của học sinh qua nội dung chạy ngắn.

- Thực hiện được kĩ thuật 4 giai đoạn và đạt thành tích quy định.

**2. Về Năng lực**

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực hợp tác.

**3.Về phẩm chất**

- Có ý thức tổ chức kỷ luật, có thái độ nghiêm túc, tự giác tích cực, cố gắng hoàn thành tốt bài kiểm tra.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ.

2.Học liệu: Kế hoạch bài giảng.

**II. Tiến trình kiểm tra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **A. Phần mở đầu:**  **1. Nhận lớp:**  + Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục.  + Phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học. | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **2. Khởi động**  + Xoay kĩ các khớp, ép dây chằng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV**  **\*** |
| **B. Phần cơ bản**  **1. Phổ biến nội, dung yêu cầu bài kiểm tra**  **2. Ôn tập**: 4 giai đoạn kĩ thuật  **3. Kiểm tra**  **a. Nội dung:**  - Kĩ thuật và thành tích Chạy ngắn  **b. Tiêu chuẩn đánh giá bài kiểm tra.**  - Điểm Đạt: Tư thế, tác phong nhanh nhẹn. Thực hiện đúng kĩ thuật.  + Thành tích:  Nam: Dưới 5’90  Nữ: Dưới 6’30  - Điểm chưa đạt: Tác phong chậm , chưa hình thành kĩ thuật.  + Thành tích:  Nam: Trên 5’90  Nữ: Trên 6’30  **C. Phần kết thúc:**  1. Thả lỏng các khớp: Chân, tay, thân người.  2. Gv nhận xét giờ kiểm tra và tuyên dương những em đạt kết quả tốt. | - Gv phổ biến nhanh, ngắn gọn đầy đủ dễ hiểu.  - Gv cho lớp thực hiện ôn lại theo cặp đôi hoặc nhóm.  - Tổ chức kiểm tra theo nhóm. 2 – 3 em chạy một lần.  - Gv bấm thành tích ở vạch đích.  - Mỗi học sinh được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt giáo viên có thể cho kiểm tra lần 2.    - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét nhắc nhở giờ kiểm tra. | - Học sinh lắng nghe, ghi nhớ nội dung bài kiểm tra.  - Học sinh ôn bài theo cặp đôi hoặc nhóm.  - Từng nhóm lên thực hiện, các em khác ngồi giữ trật tự, quan sát các bạn thực hiện.  Đội hình kiểm tra  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  XP Đích    x    x    **⏶Gv**  - Học sinh thực hiện thả lỏng theo đội hình hàng ngang.  - Nghe nhận xét giờ kiểm tra.  ĐH xuống lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    ⏶ **Gv** |

**Người ra đề Duyệt của tổ chuyên môn Duyệt của BGH**

**Phạm Ngọc Chiến**

Ngày soạn: 13 /5/2024

Ngµy gi¶ng: 16 /5/2024

**Tiết 36 (TuÇn 18)**

**Kiểm tra TCRLTT**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật động tác bật xa tại chỗ phát huy thành tích đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

**2. Kĩ năng:**

- Thùc hiÖn c¬ b¶n ®óng c¸c ®éng t¸c bæ trî.

**3. Thái độ:**

- Có thái độ nghiêm túc và tự giác tích cực trong tập luyện. Yêu thích môn học.

**4. Năng lực cần phát triển:** Vận động, hợp tác, chăm sóc sức khỏe, năng lực chỉ huy.

**II. Chuẩn bị:**

- Gv: Chuẩn bị còi.

- Học sinh: Vệ sinh sạch sẽ sân tập, xới cát.

**III. Tiến trình lên lớp**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐL** | **Phương pháp tổ chức** |
| **A. Phần mở đầu**  **1. Nhận lớp**  - Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số và phổ biến nội dung giờ học  **2. Khởi động**  - Tập bài TD phát triển chung (4 động tác)  - Xoay các khớp toàn thân: Khớp cổ tay, cổ chân, khớp cổ, khớp bả vai, khớp khuỷu, khớp hông, khớp gối.  - Ép dọc, ép ngang  **B. Phần cơ bản**  **1. Bật thử**  **2. Kiểm tra**  - Bật xa tại chỗ  + Yêu cầu: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác, phát huy thành tích  - Tiêu chuẩn:  + Nữ từ 1,6m trở lên  + Nam 1,8m trở lên  **C. Phần kết thúc**  1. Thả lỏng hồi tĩnh  - Thực hiện động tác vươn thở, hít thở sâu.  - Rũ chân, tay.  2. Hệ thống lại bài, nhận xét giờ học  3. Giao bài tập về nhà.  4. Xuống lớp | 8-10’  2-3’  6-7’  2 x 8n  2 x 8n  2 x 8n  28-30’  8-10’  18-20’  4-5’ | - Lớp trưởng tập hợp lớp và báo cáo sĩ số  ĐH nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  ⏶**GV**  - Cán sự điều khiển lớp thực hiện.  ĐH khëi ®éng  x x x x  x x x  x x x x  x x x  ⏶**GV**  - Giáo viên tập trung phổ biến nội dung yêu cầu kiểm tra sau đó cho lớp khởi động với hố cát 3 - 5’rồi tiến hành kiểm tra theo từng nhóm. Mỗi nhóm 2em.  - Mỗi em thực hiện 2lần tính kết quả lần bật tốt nhất    ĐH kiểm tra  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x    x  ⏶Gv  - Giáo viên cho cả lớp giãn hàng, thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét giờ học và giao bài tập về nhà.  ĐH xuống lớp  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x  ⏶Gv |