**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.

**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: 03/9/2024**

**Ngày giảng: 6,18/9/2024**

**Tiết: 1-2**

**BÀI 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.

- Biết cách khắc phục hiện tượng “Cực điểm” xảy ra khi chạy.

- Biết cách thực hiện trò chơi vận động phát triển thể lực.

# 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 trung bình.

- 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:**  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  - Chạy chậm theo đội hình vòng tròn.  + 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, Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.**  - Duy trì động tác chạy thoải mái, phối hợp có nhịp điệu giữa tần số bước chạy và độ sâu của nhịp thở.  - Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang bên trái, tay phải vung mạnh hơn, bàn chân phải hơi xoay vào trong.  - Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuẩn bị chạy ra đường thẳng.  - Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tốc độ gò bó trong khi chạy đều ảnh hưởng đến thành tích chạy. | - Gv đưa ra một số câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời.  - Gv? Khi chạy cự li trung bình, có nên chạy tăng tốc độ cao ngay và duy trì tốc tộ đó không?  - Gv làm mẫu kĩ thuật chạy đường thẳng và chạy đường vòng. Sau đó đưa ra câu hỏi, yêu cầu học sinh hoạt động theo nhóm:  - Em hãy cho biết kĩ thuật khi chạy đường thẳng vào đường vòng và kĩ thuật khi chạy đường vòng ra đường thẳng như nào?  - Đột ngột thay đổi tốc độ có ảnh hưởng đến thành tích không?  - Gv mời các nhóm lên trả lời.  - Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Hs trả lời độc lập câu hỏi của Gv.  - Học sinh hoạt động nhóm. Các nhóm suy nghĩ trả lời câu hỏi của Gv.  + Có những hiểu biết ban đầu về kĩ thuật chạy đường thẳng và chạy đường vòng.  - Từng nhóm lên trả lời, các nhóm khác nghe nhận xét. |
| **b, Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục**  - Có thể xuất hiện khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mồ hôi ra nhiều và rất mệt mỏi, muốn bỏ tập.  - Thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ  + Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" là do nhu cầu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời.  - Để vượt qua “cực điếm" người tập cần bĩnh tĩnh, giảm tốc độ chạy và tích cực thở sâu. Nếu tiếp tục vận động, hiện tượng “cực điểm” sẽ mau chóng mất đi, cơ thể bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khả năng hô hầp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là “hô hấp lần hai" hay hiện tượng ‘thoát cực điểm”. | - Gv? Sau mỗi lần chạy cự li trung bình các em cảm thấy như nào?  - Cảm giác đó thường xuất hiện do nguyên nhân nào?  - Gv nghe câu trả lời của học sinh sau đó dẫn dắt cho các em hiểu thế nào là hiện tượng cực điểm. Sau đó giải thích cho học sinh biết nguyên nhân dẫn đến hiện tượng trên và cách khắc phục. | - Học sinh lắng nghe và trả lời đọc lập các câu hỏi của Gv.  + Biết được hiện tượng cực điểm, nguyên nhân và cách khắc phục.  - Hs lên trả lời, các em khác nghe và nhạn xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân:**  - Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kĩ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép.  **b, Luyện tập nhóm**  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 80 - 100 m, chạy theo quán tính. Thực hiện 1-2 lần.  + Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 - 100 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. Thực hiện 2 lần.  + Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80 - 100 m luân phiên với chạy chậm cự li 150 - 200 m. Thực hiện 1 - 2 lần.  **c, Trò chơi**  -Thi ai bật nhảy xa hơn. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân.  - GV Quan sát, nhắc nhở.  - Gv chia lớp thành 4 nhóm tập. Mỗi nhóm ở 4 vị trí khác nhau trên sân. Cho từng nhóm thực hiện nhắc nhở các nhóm tránh va vào nhau khi tập.  - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Sau đó cho 4 -5 em chơi 1 lần. | - 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.  + Biết 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: 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**  - Thả lỏng, hồi tĩnh  - Nhận xét giờ học  - Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học.  - Xuống lớp | - tập động tác vươn thở, hít thở sâu.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | ĐH xuống lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 17/9/2024

Ngày giảng: 20,25/9/2024

**Tiết: 3,4**

**BÀI 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ 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.

# 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, Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  - 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? 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 nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập.  - Học sinh hoạt động nhóm. Các nhóm suy nghĩ trả lời các câu hỏi của Gv. |
| **b. 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. | - 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. | - 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. |
| **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 tăng tốc độ cự li 40 - 60 m. Thực hiện 1-2 lần.  + Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 40 - 60m. xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. Thực hiện 2 lần.  + Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m. Thực hiện 1 - 2 lẩn.  - 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 2 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: 24/9/2024

Ngày giảng: 27/9 và 01,4,8/10/2024

**Tiết: 5,6,7,8**

**BÀI : PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và giai đoạn chạy giữa quãng; Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.

- Biết cách thực hiện trò chơi vận động phát triển thể lực.

# 2. Về Năng lực

# a. Năng lực đặc thù:

- 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, dây đích, 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** |
| **- Khởi động:**  + Chạy chậm theo vòng tròn.  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau 7- 10m.  + Trò chơi: làm theo hiệu lệnh. | - GV quan sát, điều hành chung.  - GV hướng dẫn hs chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv X**  - Học sinh nghe, biết cách chơi và luật chơi. Chơi vui vẻ nhiệt tình, tạo sự hưng phấn cho tập luyện. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích**  - Mệt mỏi và tăng đến mức cựa điểm, độ dài và tần số bước chạy có xu hướng giảm dần.  - Thông qua tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngả thân trên. Duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở sau mỗi bước chạy. | - Gv? Chạy về đích trong tập luyện thường được thực hiện trong hoàn cảnh nào?  - Gv? Để duy trì và tăng tốc độ khi về đích cần thực hiện như nào?  - Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên.  + Biết được cách duy trì và cách thực hiện kĩ thuật để về đích.  - Một vài em trả lời, các em khác nhận xét. |
| **b, Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình.**  - Không chạy tăng tốc quá nhanh sau khi xuất phát vfa không tăng tốc độ quá lâu.  - Thực hiện tốt các điều luật trong khi chạy.  - Biết cách vượt qua cực điểm(nếu có)  - Biết phân phối sức hợp lí trong khi chạy. | - Gv? Theo các em để chạy cự li trung bình đạt thành tích tốt cần phải lưu ý những gì?  - Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên.  + Biết được cách chạy trong từng giai đoạn, cách khắc phục những vấn đề gặp phải khi chạy.  - Một vài em trả lời, các em khác nhận xét. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật.**  - Tập kĩ thuật về đích.  - Tập chạy giữa quãng và về đích với quãng đường 200m.  - Một số sai lầm khi tập:  + Đột ngột giảm tốc độ khi về đích, nhảy qua vạch đích.  + Phân phối sức không hợp lí.  + Không thực hiện các bài tập thả lỏng cơ thể, | - Gv chỉ dẫn, thực hiện mô phỏng nội dung, yêu cầu bài tập.  - Gv? Theo các em trong khi chạy chúng ta thường mắc những sai lầm gì?  - Chỉ ra một số sai lầm học sinh hay mắc phải: | - 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.  - Suy nghĩ trả lời câu hỏi của gv. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân:**  -Xuất phát trên đường thẳng và đầu đường vòng với tăng tốc độ 20-30m.  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m kết hợp đánh đích.  **b, Luyện tập nhóm**  - + Chạy tăng tốc độ cự li 100 - 120 m kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 - 2 lần.  + Chạy nhanh cự li 120- 150 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. Thực hiện 2 lần.  + Chạy toàn cự li 250 - 350 m đối với nữ. 400 - 500 m đối với nam, tốc độ tăng dần thông qua các buổi tập tiếp theo. Thực hiện 1 lần.  + Thi đấu tập cự li: 300 m đối với nữ, 500 m đối với nam.  **c, Trò chơi**  - Hái nấm. | - Gv hướng dẫn học sinh các nội dung luyện tập.  - GV Quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện tránh lộn xộn.  - Gọi 1 – 2 em lên thực hiện.  - Gv nhận xét chung.  ­­­­- 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 cho từng nhóm thực hiện. Nữ chạy trước, nam chạy sau.  -Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải khi luyện tập.  - Tổ chức thi đấu theo các nhóm đã tập luyện.  - Gv nhận xét chung.  - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Sau đó chia lớp thành 2 đội chơi trong 3 hiệp. | - Từng cá nhân thực hiện lần lượt các kĩ năng theo hướng dẫn của Gv.  - Học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các nội dung. Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.  - Các nhóm tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.  - các nhóm khác quan sát nhận xét.  - các nhóm thi đấu theo hướng dẫn của giáo viên.  - Hs lắng nghe cách chơi và luật chơi. Chơi nhiệt tình và cổ vũ các bạn còn lại. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - [Sau tất cả các hoạt động vận động có tạo ra mệt mỏi, đặc biệt là sau khi](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) kết thúc các bài tập phối hợp trên cư li quy định.  [- Sau vận động, cơ thể](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) thường cần một lượng rất lớn oxygen để hồi phục, hít thở sâu là cách bù đắp nhanh chóng lượng oxygen đó). | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.  - [Cần vận dụng các động tác thả lỏng và hồi tĩnh cơ thể sau hoạt động vận động](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/) như nào?  - [Tại sao khi thả lỏng cơ thể cần phối hợp với hít thở sâu?](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  - Gv nhận xét câu trả lời của học sinh và chốt lại đáp án đúng. | - 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 | - Thực hiện các động tác thả lỏng hồi tĩnh.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.  - Định hướng cáchthức tập luyện và đọctài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **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.

**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: 8/10/2024

Ngày giảng: 11/10/2024

**Tiết: 9,10**

**BÀI 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao 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.

# 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 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**

- 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, 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.  - GV đặt câu hỏi thu hút sự chú ý của học sinh: Để giữ cho cơ thể thang bằng trong đi hoặc chay, tay và chân cùng bên phải chuyển động như thế nào?  - Gv mời một vài em trả lời.  - Gv Nhận xét và dẫn dắt học sinh vào bài học mới. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  **GV**  - Hs nghe trả lời độc lập câu trả lời của Gv.  - HS trả lời, các em khác nhận xét. |
| **- Khởi động:**  + Khởi động chung: Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.  + Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức. | - Chỉ huy điều khiển lớp khởi động.  - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - GV hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử sau làm trọng tài trò chơi.  - Gv nhận xét trò chơi. | Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV** X  - Học sinh lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Chơi vui, nhiệt tình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  a**, Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.**  - Tay lọ chân kia.  - Đứng sau vạch Xp, không được XP trước hiệu lệnh, Xp đúng đường chạy.  - Đạp mạnh 2 chân, kết hợp đánh tay, Giữ được độ ngả thân trên về trước.  - Lực đạp sau và độ dài bước chạy. | - Gv yêu cầu 1 em lên thực hiện lại kĩ thuật xuất phát cao chạy ngắn. Sau đó hỏi:  + Tay và chân cùng bên được dặt như nào?  + Xp cự li ngắn cần tuân thủ những quy định như nào?  + Sau Xp cần thực hiện động tác kĩ thuật như nào?  + Tốc độ giai đoạn này phụ thuộc vào điều gì?  - Gv nghe và chốt lại kiến thức. | - 1 học sinh lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét sau đó trả lời câu hỏi của Gv.  - Kĩ thuật chạy lao sau XP.    + Hs biết cách thực hiện kĩ thuật XP và chạy lao sau xuất phát. |
| **b, Một số lưu ý khi thực hiện kĩ thuật XP cao và chạy lao sau XP.**  - Không nhảy vì sẽ giảm tốc độ và không tạo được độ ngả của thân trên.  - Không. Vì sẽ làm giảm sức mạnh đạp sau.  - Tăng tốc độ bằng cách lỗ lực đạp sau và tăng dần độ dài bước chạy. | - Sau khi XP có lên nhảy lên không? Vì sao?  - Có lên nâng thân người lên quá sớm không? Vì sao?  - Gv nghe và nhận xét, chốt lại kiến thức. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.  + Hs nắm được những lưu ý khi thực hiện kĩ thuật XP và chạy lao. |
| **c, Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới.**  - Tự thực hiện kĩ thuất XP – Chạy lao.  - Thực hiện theo hiệu lệnh. | - Gv chỉ dẫn học sinh thực hiện thử động tác kĩ thuật theo những gì đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn 1 số sai sót trong quá trình tập.  - Gv mời một vài em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | -Hs tự thực hiện theo những gì mình đã ghi nhớ.  - Cả lớp giãn hàng thực hiện theo hiệu lệnh của Gv.  - 1 – 2 em lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a, Luyện tập cá nhân.**  -Tự hô các khẩu lệnh và luyện động tác xuất phát cao và chạy lao(7-10m)  - Đứng vai và lưng hướng chạy xoay người xp 3-5 bước.  - Xp cao và chạy theo quán tính.  **b, Luyện tập nhóm**.  - Phối hợp xuất phát cao và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau(7-10m)  -Xuất phát từ các tư thế khác nhau và phối hợp chạy lao (7-10m)  \* Quan sát đánh giá kết quả luyện tập của bạn. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân. Giữ khoảng cách hợp lí giữa các em học sinh.  - Gv mời một vài em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức.  - Gv nêu ra những nội dung và yêu cầu khi thực hiện.  Nhắc nhở các nhóm tích cực tập luyện  - Gv mời một vài nhóm lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs tự thực hiện theo các nội dung yêu cầu của Gv.  + Hs biết cách hô và thực hiện được kĩ thuật XP, chạy lao sau XP.  - 1 – 2 em lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh triển khai về các nhóm tập. tập lần lượt từng kĩ năng theo yêu cầu của  + Hs biết cách điều khiển nhóm tập. Thực hiện tương đối tốt kĩ thuật XP và chạy lao sau XP.  \* \* \* \* \* \* Nhóm 1  \* \* \* \* \* \*  \*  Gv  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* Nhón 2  \*  - 1 – 2 nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **d, Trò chơi phát triển sức nhanh:** Đuổi bắt theo hiệu lệnh. | - 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 nghe Gv phổ biến cách chơi và luật chơi.Chơi vui vẻ, nhiệt tình. |
| **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 đưa ra câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời. giải đáp câu hỏi. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn.  - Thảo luận và 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. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*    **GV** |

Ngày soạn: 8/10/2024

Ngày giảng: 11,16,18/10/2024

**Tiết 11-13**

**Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy lao và chạy giữa quãng.

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

# 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: Cờ, 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. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**  - Mục đích của chạy lao là tạo ra tốc độ cao nhất và chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao nhất trên toàn cự li. Cuối giai đoạn chạy lao, độ ngả ra trước của thân trên giảm dần, độ dài bước chạy tăng dần để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.  - Duy trì tốc độ và độ dài cùa từng bước chạy. Tích cực đưa đùi chân lăng ra trước và tăng tốc độ đạp sau | - GV làm động tác mẫu giởi thiệu “Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng”. Yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:  - Gv? Mục đích của chạy lao là gì? Mục đích của chạy giữa quãng là gì? Độ ngả thân trên có giữ mãi vậy không?  - Để duy trì tốc độ cao trong chạy giữa quãng các em cần làm gì?  - Gv nghe các câu trả lời và nhận xét, chốt lại đáp án đúng. Phân tích lại về kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. | - Học sinh quan sát Gv làm mẫu nắm được sơ lược về cách thực hiện kĩ thuật chạy lao và chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.  - Suy nghĩ trả lời các câu hỏi của Gv. Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn và bổ sung. |
| **b. Một số điềm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**  - Thân trên chuyển động nhịp nhàng theo nhịp bước chạy; không tăng giảm đột ngột độ dài bước chạy.  - Khi chạy giữa quãng, bàn chân trước luôn đặt thẳng với hướng chạy để không làm ảnh hưởng đến hướng đạp sau.  - Trong chạy lao sau xuất phát cũng như chạy giữa quãng, cần đánh tay mạnh, nhịp nhàng, phù hợp với nhịp điệu của chân và thả lỏng cần thiết trong mỗi bước chạy. | Gv? Theo các em khi chạy lao sau XP và chạy và giữa quãng chúng ta cần lưu ý những gì?  - Gv nghe các câu trả lời và nhận xét, chốt lại đáp án đúng. Chỉ ra những sai lầm học sinh hay thường mắc. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. |
| **c. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.**  - Trong các cuộc thi đấu có cự li dưới và tới 400 m (cự li ngắn);  - Vận động viên phải chạy theo ô chạy riêng.  - Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bẳng nhau với độ rộng tối thiểu là 1,22 m (± 0,01 m).  - Mỗi vận động viên phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích. | - Gv phổ biến 1 số điều luật trong thi đấu và chỉ rõ trên sân cho học sinh hiểu. | - Học sinh lắng nghe và ghi nhớ các điều luật về chạy cự li ngắn. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  **a. Luyện tập cá nhân.**  - Phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát cự li 7 – 10m  - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20m, sau đó chạy theo quán tính.  - Xuất phát cao chạy 30m, sau đó chạy theo quán tính.  **b. Luyện tập nhóm.**  - Xuất phát cao chạy nhanh cự li 30m.  - Xuất phát cao theo các tín hiệu khác nhau (tiếng hô, vỗ tay, còi, …) và chạy nhanh cự li 10 -15m.  - Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 15 – 20m, luân phiên với chạy chậm cự li 15 – 20m. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân. Giữu khoảng cách hợp lí giữa các em học sinh.  - GV Quan sát, nhắc nhở, 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  - Gv mời một vài nhóm lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Từng em thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. Lần lượt từng kĩ năng.  - Chạy trên đường thằng.  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  - 1 – 2 nhóm lên thực hiện. các nhóm khác khác quan sát nhận xét. |
| **c. 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 hướng dẫn 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, trò chuyện với HS.  - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 20/10/2024

Ngày giảng: 23,25/10/2024

**Tiết: 14-15**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m**

**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.

# 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, cờ, 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, nắm tình hình chung của lớp.  - 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** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.**  **\* Chạy về đích**  - Chạy về đích 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  **\* Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.**  - Duy trì tốc độ tốt nhất có thể.  - Bước cuối. Thân trên chuyển động từ sau ra trước. | - Gv hướng dẫn học sinh tìm hiểu khái niệm chạy về đích. Và hoạt động sau khi về đích.  - Làm mẫu kĩ thuật.  - Gv làm mẫu chạy 20 - 30m rồi thực hiện kĩ thuật đánh đích.  - Gv? Ở giai đoạn chạy giữa quãng tốc độ cần Phải duy trì cao k?  - Gv? Đánh đích được thực hiện ở những bước chạy nào? Khi đó thân trên chuyển dộng ra sao?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV**  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu kĩ thuật. Cơ bản nắm được sự phối hợp chạy giữa quãng kết hợp đánh đích. trả lời câu hỏi của gv.    - 1 – 2 em trả lời, các em khác khác quan sát nhận xét. |
| **b, Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.**  + Nhằm hoàn thiện tốt kĩ thuật chạy ngắn.  + Nắm vững kĩ thuật, tập thường xuyên liên tục và nâng cao cả thể lực. | - Gv hướng dẫn học sinh cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.  + Tại sao phải phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn?  + Để nâng cao thành tích cần phải làm gì?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.      - 1 – 2 em trả lời, các em khác khác quan sát nhận xét. |
| **c) Một số điểm cần chú ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.**  - Tần số bước chạy  - Độ dài bước chạy.  - Không được nhảy lên. Không cố gắng bước dài ra mà duy trì bước chạy bình thường. | - Gv đặt các câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời:  + Tốc độ cao có thể đạt được phụ thuộc vào yếu tố nào?  + Khi gần về đích có nhảy lên không?có cố gắng bước dài ra để về đích không?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs nghe và trả lời độc lập các câu hỏi của Gv. Biết được những sai lầm khi thực hiện để tránh.    - 1 vài em trả lời, các em khác khác nhận xét. |
| **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. |
| **b, Trò chơi phát triển sức nhanh:** Chạy con thoi tiếp sức. | - Tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | - Học sinh di chuyển thành 3 đội chơi. Chơi vui vẻ, nhiệt tình, phát huy tinh thần đoàn kết tập thể. |
| **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: 27/10/2024

Ngày giảng: 30/10/2024

**Tiết 16**

**ÔN TẬP GIỮA KÌ I**

**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.

# 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: 4/11/2024

Ngày giảng: 7,8/11/2024

**Tiết: 18-19**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 60m**

**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.

# 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, cờ, 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, nắm tình hình chung của lớp.  - 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** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a, Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.**  **\* Chạy về đích**  - Chạy về đích 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  **\* Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.**  - Duy trì tốc độ tốt nhất có thể.  - Bước cuối. Thân trên chuyển động từ sau ra trước. | - Gv hướng dẫn học sinh tìm hiểu khái niệm chạy về đích. Và hoạt động sau khi về đích.  - Làm mẫu kĩ thuật.    - Gv làm mẫu chạy 20 - 30m rồi thực hiện kĩ thuật đánh đích.  - Gv? Ở giai đoạn chạy giữa quãng tốc độ cần Phải duy trì cao k?  - Gv? Đánh đích được thực hiện ở những bước chạy nào? Khi đó thân trên chuyển dộng ra sao?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    **GV**  - Học sinh quan sát Gv làm mẫu kĩ thuật. Cơ bản nắm được sự phối hợp chạy giữa quãng kết hợp đánh đích. trả lời câu hỏi của gv.    - 1 – 2 em trả lời, các em khác khác quan sát nhận xét. |
| **b, Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.**  + Nhằm hoàn thiện tốt kĩ thuật chạy ngắn.  + Nắm vững kĩ thuật, tập thường xuyên liên tục và nâng cao cả thể lực. | - Gv hướng dẫn học sinh cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.  + Tại sao phải phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn?  + Để nâng cao thành tích cần phải làm gì?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.      - 1 – 2 em trả lời, các em khác khác quan sát nhận xét. |
| **c) Một số điểm cần chú ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.**  - Tần số bước chạy  - Độ dài bước chạy.  - Không được nhảy lên. Không cố gắng bước dài ra mà duy trì bước chạy bình thường. | - Gv đặt các câu hỏi yêu cầu học sinh trả lời:  + Tốc độ cao có thể đạt được phụ thuộc vào yếu tố nào?  + Khi gần về đích có nhảy lên không?có cố gắng bước dài ra để về đích không?  - Gv mời một vài em trả lời câu hỏi.  - Gv nhận xét chung và chốt lại kiến thức. | - Hs nghe và trả lời độc lập các câu hỏi của Gv. Biết được những sai lầm khi thực hiện để tránh.    - 1 vài em trả lời, các em khác khác nhận xét. |
| **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. |
| **b, Trò chơi phát triển sức nhanh:** Chạy con thoi tiếp sức. | - Tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.  - GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | - Học sinh di chuyển thành 3 đội chơi. Chơi vui vẻ, nhiệt tình, phát huy tinh thần đoàn kết tập thể. |
| **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** |

**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.

**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: 10/11/2024**

**Ngày giảng: 13,15 /11/2024**

**Tiết 20 - 22**

**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 và kĩ thuật di chuyển trong 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 của cơ thể.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc. Có tinh thần vượt khó, đoàn kết giúp nhau học tập.

**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: 19/11/2024

Ngày giảng: 22,27,29/11và 4,6,11,13/12/2024

**Tiết 23 - 29**

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

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 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, trách nhiệm, chăm chỉ, 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 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.** | - Gv làm mẫu lại kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:  + Tay tiếp xúc bóng ở trên trán hay ngang mặt?  + Tiếp xúc bằng lòng bàn tay hay 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 bóng.(không bóng) | - 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. |
| **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.  **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 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.  - 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.** | - Gv đặt các câu hỏi, yêu cầu học sinh trả lời:  + Tại sao phải phối hợp nhịp nhàng các bộ phận cơ thể khi chuyền bóng?  + Nếu bóng rơi không thuận lợi thì cần phải làm gì để chuyền bóng được tốt? | - Học sinh chú ý nghe và trả lời độc lập câu hỏi của Gv. |
| **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,tròchuyện 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: 17/12/2023

Ngày giảng: 20,25,27/12/2023

**Tiết 32-34**

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

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 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. | - 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 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 cao tay bằng 2 tay.**  **- Hình tay**  **- Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.** | - Gv làm mẫu lại kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay, yêu cầu học sinh trả lời 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.  - Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. Sau đó cho các em tự tung rồi chuyền bóng lên cao. | - 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. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **a. Luyện tập cá nhân**  - Tập hình tay.  - 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.  **c. Củng cố kĩ thuật.** | - 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.** | - Gv đặt các câu hỏi, yêu cầu học sinh trả lời:  + Tại sao phải phối hợp nhịp nhàng các bộ phận cơ thể khi chuyền bóng?  + Nếu bóng rơi không thuận lợi thì cần phải làm gì để chuyền bóng được tốt? | - Học sinh chú ý nghe và 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 | - 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: 24/12/2023*

*Ngày giảng: 27/12/2023(Đảo tiết)*

**Tiết 35**

**Ôn tập học kì I (Bóng chuyền)**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- TTTC: Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và cao 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 bóng tiếp sức.  - Nhắc lại kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và 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 2 e lên thực hiện lại kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và 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**    **GV**  - Học sinh lên thực hiện các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  - Cá nhân  - Cặp đôi | - 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.   * Tập 1 bạn tung, 1 bạn chuyền bóng qua lại với nhau. * Những em còn lại tập 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: Thể dục lớp 7**  *Thời gian kiểm tra: 45 pht* |

**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 thấp tay và cao tay.

**2. Về Năng lực**

- Năng lực giải quyết vấn đề

- Năng lực hợp tác.

**3.Về phẩmchất**

- 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 thấp tay và cao tay bằng 2 tay.  **3. Kiểm tra**  **a. Nội dung:**  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và 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** |

Duyệt của tổ chuyên môn

Ngày soạn: 5/01/2024

Ngày giảng: 8,11,15/01/2024

**Tiết 37- 39**

**KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY(Tiếp theo)**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, cách di chuyển, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay.

**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 của cơ thể.

**3. Phẩm chất**: Có thái độ nghiêm túc, chăm chỉ, trách nhiệm, 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.  - Trò chơi: Chuyền bóng tiếp sức. | - 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. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**  **a. Luyện tập cá nhân**  \* Từng cá nhân tự tập luyện theo yêu cầu của giáo viên  - Tập không bóng.  - Tự tung và chuyền bóng tại chỗ.  - Chuyền bóng vào tường.  **b. Luyện tập cặp đôi.**  \* Từng cặp đôi tập luyện theo các nội dung:  - 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 làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật, sau đó cho các em tự luyện tập cá nhân.  - Quan sát nhắc nhở các em tập luyện.  - Cho 2 em tập với nhau. 1 bạn 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 điểm làm tốt và 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.  + Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay không có bóng.  + Phối hợp nhịp nhàng 2 chân và 2 tay để chuyền bóng liên tục.  - 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.  + Hình tay: 2 tay thẳng, góc độ nâng tay, đẩy khớp gối hợp lí.  + Biết cách tung bóng và chuyền bóng đến bạn đối diện.  + Chuyền được bóng qua lại cho nhau.  - 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện, nhận xét bạn tập. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung.  + Nhận xét được bạn mình và ngược lại.  + Các em khác nhận xét bổ sung. |
| **4. hoạt động vận dụng.**  - Đường bóng đi chuẩn, chính xác.  - Cần khép vai, ép 2 ngón cái xuống.  - Tự tập chuyền tại nhà vào tường. | \* Gv đặt các câu hỏi, yêu cầu học sinh trả lời:  - Tại sao khi chuyền bóng thấp tay, 2 tay phải thẳng?  - Cần thực hiện những động tác nào để 2 tay thẳng?  - Tập chuyền bóng thấp tay vào tường. | - Học sinh chú ý nghe và 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 | - 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: 28/01/2024

Ngày giảng: 18,22,25,29/01 và 01/02/2024

**Tiết 40 - 44**

**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.

**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. | - 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.  - Học sinh lên thực hiện, Các em khác 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 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** |

**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.

**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: 16/02/2024

Ngày giảng: 19,22/02/2024

**Tiết 45,46**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 1 đến nhịp 10)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Làm quen và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10 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.

**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.  **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  **a. Học mới từ nhịp 1 đến nhịp 10** | - 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. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  ⏶**Gv**  - Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi. |
| - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện. | - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| - GV hướng dẫn học sinh chơi, luật chơi.  - Cho các em chơi thử.  - Nhận xét trò chơi. |  |
| - Gv làm mẫu cho học sinh quan sát từ nhịp 1 đến nhịp 10), phân tích động tác.  - Thị phạm thuyết minh chậm từng động tác. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.  - Bước đầu hình thành biểu tượng đúng về động tác kĩ thuật. |
| **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.  - Chỉ dẫn những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện. | - 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. |
| **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 1-10  **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 1-10  -Tự đánh giá kết quả luyện tập của bạn.  **d. Trò chơi: Đi qua dây.** | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân, cặp đôi và nhóm.  - GV Quan sát, sửasai  - GV mời 1-2 nhóm lên thực hiện bài thể dục liên hoàn 11 nhịp.  - GV quan sát, nhận xét, kết luận chung.  - Gv chia lớp thành các đội chơi, phổ biến cách chơi và luật chơi.  - Cho Hs chơi thử sau đó chơi trong 3 hiệp. | - Học sinh hoạt động độc lập  - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổilượt)   * Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện(2lầnđổingườihô)   - HSquan sát các nhóm lên thực hiện và nhậnxét:  - 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. | - 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 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 đọctài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 23/02/2024

Ngày giảng: 26,29/02/2024

**Tiết 47 - 48**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 11 đến nhịp 20)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được từ nhịp 11 đến nhịp 20. Ôn tập từ nhịp 1 - 20 bài tập thể dục liên hoàn.

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

**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, tranh BTD liên hoàn.

**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 10. Học mới từ nhịp 11 đến nhịp 20 | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  **+** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Thực hiện bài TD liên hoàn đã học từ nhịp 1 -10.  - Trò chơi: Di chuyển giữu bóng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - 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. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **\***  - 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. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức: Học mới từ nhịp 11 đến nhịp 20**  - 11 giống nhịp 3, 12 giống 4, 13-5; 14-6;15-7;16-8;17-8;18-9  - Khác chân và hướng. | - Gv làm mẫu và phân tích động tác.  - Thị phạm thuyết minh chậm từng động tác.  - Sau khi quan sát các nhịp từ 11-20 các em thấy có những nhịp nào giống và khác nhau? | - 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.  - Học sinh suy nghĩ độc lập trả lời.  + Thấy được các nhịp giống nhau và sự khác nhau về chân và hướng. |
| **\* 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. | - Hs tự tập theo những gì đã ghi nhớ được.  - Thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của GV. |
| **\* Báo cáo** | - Gv cho 1 vài học sinh lên thực hiện từ nhịp 11-20 | - Học sinh lên thực hiện chậm từ nhịp 11-20. |
| **\* Kết luận, đánh giá** | - Gv gọi học sinh nhận xét các bạn thực hiện.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện. | - Học sinh nhận xét, các em khác bổ sung.  - Lắng nghe và chỉnh sửa những sai sót mắc phải. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  - Tổ chức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm.  \* Báo cáo  \* Đánh giá, kết luận  - Trò chơi: Ai nhanh hơn | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân, cặp đôi và nhóm.  - GV Quan sát nhắc nhở tập luyện.  - GV mời 1-2 nhóm lên thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.  - GV quan sát, nhận xét, kết luận chung.  - 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 5 hiệp. | - Từng cá nhân tự tập.  - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)  - Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện(lần đổi người hô)   * Các nhóm trình bày kết quả.   - Học sinh quan sát nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành 4 đội chơi. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Chơi nhiệt tình, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Em hãy đứng trước gương và luyện tập 20 nhịp của bài TD liên hoàn.  - Sử dụng bài TD để áp dụng tập thể dục buổi sáng. | - Gv dặn dò lớp về tập bài Td và vận dụng tập thể dục buổi sáng. | - Học sinh lắng nghe, áp dụng tập luyện ở nhà theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **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 cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 01/03/2024

Ngày giảng: 4,7,11/03/2024

**Tiết 49-51**

**BÀI 3: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**( Từ nhịp 21 đến nhịp 30)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được từ nhịp 21 đến nhịp 30. Ôn tập từ nhịp 1 - 30 bài tập thể dục liên hoàn.

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

**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, 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. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.  - Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20. Học mới từ nhịp 21 đến nhịp 30 | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **- Khởi động:**  **+** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân.  + Xoay các khớp, ép dây chằng.  + Thực hiện bài TD liên hoàn đã học từ nhịp 1 -20.  - Trò chơi: Vịt sang sông. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - 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. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **\***  - 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. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức: Học mới từ nhịp 21 đến nhịp 30**  - Các nhịp giống nhau: 21-24; 25-29;  - Chân thẳng  - 22-23 khác tay; 27 – 28 khác chân. | - Gv làm mẫu và phân tích động tác.  - Thị phạm thuyết minh chậm từng động tác.  - Sau khi quan sát các nhịp từ 21-30 các em thấy có những nhịp nào giống nhau?  - Ở các nhịp gập tay với chân thì chân thẳng hay gập ở khớp gối?  - Nhịp nào cách thực hiện giống nhau nhưng khác tay hoặc chân? | - 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.  - Học sinh suy nghĩ độc lập trả lời.  + Thấy được các nhịp giống nhau, các nhịp cách thực hiện giống nhưng khác tay và chân. Từ đó dễ hình dung ra các nhịp của bài TD. |
| **\* Hướng dẫn học sinh làm quen động tác mới**  - Tự tập bài TD từ nhịp 21-30  - Tập đồng loạt theo giáo viên. | - Gv yêu cầu học sinh tự tập cá nhân. Sau đó cho cả lớp cùng tập.  - 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 | - Hình thành cảm giác ban đầu các nhịp về bài Td từ 21-30  - Hs tự tập theo những gì đã ghi nhớ được.  - Thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của GV. |
| **\* Báo cáo** | - Gv cho 1 vài học sinh lên thực hiện từ nhịp 21-30 | - Học sinh lên thực hiện chậm từ nhịp 21-30. Các em khác ngồi quan sát. |
| **\* Kết luận, đánh giá** | - Gv gọi học sinh nhận xét các bạn thực hiện.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai sót học sinh thường gặp trong tập luyện. | - Học sinh nhận xét, các em khác bổ sung.  - Lắng nghe và chỉnh sửa những sai sót mắc phải. |
| **3. Hoạt động luyện tập:**  - Luyện tập từ nhịp 21-30.  - Từ nhịp 1-30.  **a. Luyện tập cá nhân**  - Tập từng nhịp, kết hợp đếm nhịp to rõ.  - Tập từ nhịp 21-24, từ nhịp 25-30  **b. Luyện tập cặp đôi**  - Luân phiên đếm nhịp từ chậm đến nhanh cho bạn tập.  - Tự đánh giá kết quả tập luyện của bạn.  **c. Luyện tập nhóm**  - Từ nhịp 1-10; từ 11-20; từ 1-20.  - Từ 1-30.  \* Báo cáo  \* Đánh giá, kết luận  - Trò chơi: Lò cò tập thể | - Giáo viên tập trung lớp, hướng dẫn học sinh cách tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm.  - GV Quan sát nhắc nhở tập luyện.   * Gv yêu cầu các nhóm tập luyện nghiêm túc.   - GV mời 1-2 nhóm lên thực hiện bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.  - GV quan sát, nhận xét, kết luận chung.  - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Phổ biến cách chơi và luật chơi, sau đó cho các em chơi thử 1 lần.  - Chơi trong 3 hiệp. | - Học sinh lắng nghe cách thực hiện:  + Biết cách tập cá nhân, cặp đôi, nhóm  + Thực hiện được các nhịp từ 21-30 và từ nhịp 1- 30.  - Từng cá nhân tự tập theo hướng dẫn của Gv.    - Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)   * Học sinh luân phiên thay nhau hô cho cả nhóm tập. * Quan sát đánh giá kết quả tập của các bạn trong nhóm.   - Các nhóm trình bày kết quả.  - Học sinh quan sát nhận xét.  - Học sinh di chuyển thành 2 đội chơi. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Chơi nhiệt tình, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**  - Em hãy Sử dụng bài TD liên hoàn để rèn luyện thân thể hàng ngày  - Khi tập luyện bài TD liên hoàn các em cần lưu ý những gì?  - Đúng tư thế, biên độ, hướng và đảm bảo tính liên tục nhịp điệu động tác. | - Gv dặn dò lớp về tập bài Td và vận dụng tập để rèn luyện thân thể.  - Đưa ra câu hỏi về bài Td.  - Gọi 1 vài em trả lời   * Gv nhận xét chung. | - Biết vận dụng bài Td để rèn luyên thân thể.  - 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. |
| **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, tròchuyện 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: 11/03/2024

Ngày giảng: 14/03/2024

**Tiết 52**

**ÔN TẬP GIỮA KÌ II**

**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).

# 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

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 luyện tập:**  **a. 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.   1. **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.  **c. Trò chơi phát triển khéo léo**: Chuyển bóng nhanh về đích. | - Cho 2 em một nhóm tập. 1 bạn hô và nhận xét bạn mình. Sau đó đổi người hô.  -Gv chia lớp thành 4 nhóm tập luyện. Lần lượt từng bạn hô, quan sát nhắc nhở nhận xét bạn mình tập.  - Gv gọi 1 – 2 cặp đôi hoặc nhóm lên thực hiện.  - Yêu cầu HS quan sát các nhóm lên thi đua và nhận xét:  + 3 điều tốt  + 3 điều chưa tốt  +3 điều cần điều chỉnh.  - Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải.  - Gv hướng dẫn 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)    Luyện tập nhóm: một bạn hô, cả nhóm thực hiện (2 lần đổi người hô)  - Học sinh quan sát các bạn thực hiện và nhận xét.  -Hs lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Chơi vui vẻ, nhiệt tình. |
| **3. 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. |
| **4. 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: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**I. MỤC TIÊU CỦA CHỦ ĐỀ**

- Trang bị cho học sinh kiến thức và kĩ năng luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Rèn luyện thể lực chung, phát triển sức mạnh bột phát và năng lực phối hợp vận động. Phát triển khả năng lựa chọn và sử dụng các bài tập vận động để tự luyện tập, phát hiện thể lực.

- Rèn luyện, củng cố tính tự chủ, trách nhiệm đối với việc giữ gìn sức khoẻ và RLTT.

**II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**1. Kiến thức**

- Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Ghi nhớ, mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

- Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục trong luyện tập nhảy xa kiểu ngồi.

- Biết lựa chọn, vận dụng các bài tập nhảy xa để RLTT.

**2. Năng lực**

- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Lựa chọn, sử dụng hợp lí các bài tập và hình thức tổ chức luyện tập để tự học. Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.

- Vận dụng được các hình thức vận động trong nhảy xa để nâng cao năng lực vận động cơ bản trong cuộc sống.

**3. Phảm chất**

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

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

- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

Ngày soạn: 18/03/2024

Ngày giảng: 21,25,28/03/2024

**Tiết 54 - 56**

**Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh làm quen và biết cách thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

- Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

**2. Năng lực:**

**a. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học. Tự thực hiện được nhiệm vụ học tập theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Hợp tác với bạn, giúp đỡ nhau để thực hiện được kĩ thuật.

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

**b. Năng lực đặc thù**

- Nhận biết và thực hiện được kĩ thuật động tác.

- Biết quan sát tranh 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.

**3. Phẩm chất:**

- Tự giác, chăm chỉ, tích cực trong hoạt động tập luyện.

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

- Đoàn kết, nhân ái, giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Còi, vôi bột, hố nhảy, cuốc xới cát, tranh kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dụng** | **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. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |
| **b. Khởi động:**  -Chạy tại chỗ, xoay các khớp  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.  - Trò chơi: Ai nhanh hơn | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - Gv mời một em lên thực hiện chạy đà tự do nhảy xa.  - Đặt câu hỏi thu hút sự chú ý của học sinh. Sau đó dẫn dắt học sinh vào bài học.  - Gv chia lớp thành 2 đội chơi. Hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó tổ chức cho học sinh chơi.   * Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp điều khiển lớp khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV \***  - Một em lên thực hiện, các em khác quan sát.  - Học sinh lắng nghe trả lời độc lập câu hỏi của Gv.  - Học sinh di chuyển thành 2 đội chơi. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  + Học sinh biết cách chơi và luật chơi  + Chơi vui, nhiệt tình. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**  **a. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.**  - Chân giậm tiếp ván bằng cả bàn chân, sau đó hơi khuỵu gối và đạp nhanh, mạnh.   * Đùi chân lăng đưa ra trước, lên trên. Chân lăng tiếp cát trước.   - Tay cùng bên chân giậm đánh từ dưới lên trên, ra trước và dừng lại đột ngột. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, cao ngang vai. | - Gv làm mẫu kĩ thuật, làm mẫu lại chậm kĩ thuật cho học sinh quan sát. Sau đó cho học sinh quan sát tranh và đưa ra 1 số câu hỏi cho học sinh hoạt động nhóm.  + Nhóm 1: Khi đặt chân vào ván giậm nhảy chân giậm tiếp ván như thế nào?  + Nhóm 2: Khi chân giậm nhảy duỗi thẳng thì chân lăng thực hiện như thế nào? Chân nào tiếp cát trước?  + Nhóm 3: Tay bên chân giậm và tay bên chân lăng thực hiện như thế nào?  - Gv mời các nhóm trả lời lần lượt từng câu hỏi.  - Gv nhận xét chung sau đó phân tích kĩ thuật và Thị phạm lại 1 lần. | - Học sinh quan sát, hình thành những cảm giác ban đầu về cấu trúc động tác:  + Động tác của 2 tay  + Chuyển động của 2 chân.  - Các nhóm trao đổi thảo luận câu hỏi của nhóm mình.  - Đại diện nhóm trả lời, các nhóm khác nhận xét.  - Học sinh nghe Gv phân tích kĩ thuật, quan sát động tác mẫu và hình thành biểu tượng đúng về cách thực hiện kĩ thuật. |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Chạy 5 - 7 bước và nhảy vào hố cát.  - Cảm thấy chân nào giậm nhảy mạnh, tích cực và hiệu quả thì đó là chân giậm nhảy.  - Tự tập kĩ thuật 1 bước giậm nhảy và bước bộ.  - Tập theo hiệu lệnh của Gv:  + Động tác tay  + Động tác của chân  + Kết hợp toàn bộ kĩ thuật. | - Gv Mời một em lên chạy đà 5-7 bước và hỏi?  + Khi giậm vào ván em thấy chân mình giậm có nhanh, mạnh không?  - Gv chốt lại cách xác định chân giậm nhảy.  - Cho từng hàng lên thực hiện.  - Gv cho các em tự tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ với 1 bước đà ngoài hố nhảy.  - Gv cho cả lớp giãn hàng, cùng thực hiện theo Gv 2 - 3 lần. Quan sát nhắc nhở sửa sai cho học sinh  - Tập trung lớp, 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 lên thực hiện, trả lời câu hỏi của Gv.  - Lắng nghe và biết cách xác định chân giậm nhảy.  - Từng hàng lên thực hiện. lần lượt từng em nhảy xong về xếp cuối hàng, tới em khác.  - Học sinh tự tập cá nhân.   * Cả lớp thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   + Cơ bản biết cách thực hiện kĩ thuật.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **c. Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.**  - Đường chạy  - Ván giậm nhảy  - Hố cát. | - Gv? Theo các em sân tập nhảy xa cần có những điều kiện gì?  - Em hãy cho biết tác dụng của ván giậm nhảy, đường chạy đà và hố nhảy?  - Gv giới thiệu 1 số điều luật về môn nhảy xa và chỉ rõ trên sân. | - Học sinh nghe, quan sát trên sân và trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên.  - Học sinh nghe và biết được 1 số điều luật về môn nhảy xa. |
| **3. Hoạt động luyện tập**  **a. Luyện tập cá nhân**  + Chạy 5- 7 bước xác định chân giậm nhảy.  + Tập kĩ thuật với 1 bước đà.  + Đà 3 bước giậm nhảy bước bộ  **b. Luyện tập nhóm**  + Luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện 3 – 5 bước đà.  + Đà 5-7 bước vào hố cát.   * Quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.   **c. Trò chơi:** Thi ai bật xa hơn. | - Gv nêu các nội dung và yêu cầu cần thực hiện sau đó chỉ cho học sinh cách luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ năng.  - GV Quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện tránh lộn xộn.  - Tập trung lớp, Gv mời 1 - 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.  - Gv nhận xét chung, biểu dương nếu học sinh làm tốt kĩ thuật và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - Gv hướng dẫn cách tập luyện nhóm, nêu ra những yêu cầu khi thực hiện.  - Gv cho học sinh tập lần lượt từng nhóm ở hố nhảy. Quan sát nhắc nhở các nhóm thực hiện.   * Gv mời 1 - 2 nhóm lên thực hiện lại kĩ thuật.   - Gv nhận xét chung, biểu dương những em làm tốt kĩ thuật và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.  - 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 lắng nghe nội dung luyện tập, Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy bước bộ.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh nghe Gv nhận xét để thấy được những sai lầm có thể mắc phải và cách sửa.  - Học sinh thực hiện theo 3 nhóm. Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy bước bộ.  - Từng nhóm lên thực hiện, mỗi em 2 - 3 lần. Lần lượt từng em thực hiện xong ra khỏi hố cát sẽ đến em khác.  - Các nhóm lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.  - Học sinh nghe gv nhận xét để thấy được những sai lầm có thể mắc phải và cách sửa.  - 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 bổ trợ: Tại chỗ bật nhảy đổi chân, Lò cò bằng một chân.  - Để phát huy lực giậm nhảy và giới hạn vị trí giậm nhảy theo quy định. | - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:  + Tại sao cần giậm nhảy với ván giậm nhảy?  - Gv mời 1 em trả lời câu hỏi.   * Gv nhận xét chung. | - Học sinh nghe giáo viên hướng dẫn các bài tập ở nhà. Nắm được cấu chúc, cách thực hiện các bài tập bổ trợ và trả lời được 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 sách tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.  ĐH xướng lớp  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  **GV** |

Ngày soạn: 28/4/2024

Ngày giảng: 01,4,8/4/2024

**Tiết 57 - 59**

**BÀI 1: KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh làm quen và biết cách thực hiện kĩ thuật chạy đà giậm nhảy.

- Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong tập luyện.

**2. Năng lực:**

- Năng lực tự chủ và tự học

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

- 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.

**3. 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**

- Còi, vôi bột, cờ, hố nhảy, cuốc xới cát.

**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 nội dung bài học. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **\* Khởi động:**  -Chạy tại chỗ, xoay các khớp  - Tại chỗ đá lăng trước sau, bật nhảy đổi chân trước sau.  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ 10 - 15m.  - Chạy 1 – 3 bước giậm nhảy bước bộ trên không.  - Lò cò bằng chân thuận 5-7m.  - Trò chơi: Bóng chuyền 6. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - 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. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV \***  - 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 |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**  **a. Cách đo đà.**  - Từ ván giậm nhảy, 2 bước đi thường bằng 1 bước chạy đà.  + Nữ 11-13 bước chạy đà  + Nam: 13-15 bước chạy đà  **b. Chạy đà**  - Tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối.  - Thân người gần như thẳng ở các bước đà cuối. | -Gv làm mẫu cách đo đà, hướng dẫn các em cách thực hiện đo đà với nam và nữ. Lưu ý: Không bước dài quá, cũng không ngắn quá.  -Gv làm mẫu cách chạy đà, sau đó hỏi học sinh:  + Chạy tăng dần tốc độ hay tăng tốc độ ngay từ đầu?  + Ở những bước đà cuối tư thế thân người thẳng hay ngả nhiều ra trước?  -Gv mời các em trả lời lần lượt từng câu hỏi.  -Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật 1 lần nữa. | -Học sinh quan sát giáo viên làm mẫu, ghi nhớ cách thực hiện đo đà Và cách chạy đà.  -Học sinh suy nghĩ độc lập, trả lời từng câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Tự tập ngoài hố nhảy:  + Cách đo đà  + Cách chạy đà   * Tập theo hiệu lệnh của Gv. | - Gv cho học sinh tự tập cách đo đà và cách chạy đà trên sân tập.  - Cho từng hàng lên thực hiện theo đội hình hàng ngang.  - Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật. Gv nhận xét chung. | - Học sinh tự tập trên sân.  - Từng hàng lên thực hiện. Mỗi em 2 - 3 lần.  viên.  -Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập**  **a. Luyện tập cá nhân:**  + Chạy đà 3 - 5 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ liên tục cự li 15 - 20m.  + Treo bóng cao hơn đầu 20 - 30cm, chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy, bước bộ đầu chạm bóng. Thực hiện 3-5 lần.  **b. Luyện tập cả lớp hoặc theo nhóm:**  - HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  + Chạy đà 3 - 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh vượt qua xà ngang đặt trước hố nhảy ờ tư thế bước bộ (xà đặt cao 20 - 40 cm), rơi xuống bằng chân lăng. Thực hiện 3-5 lần.  + Chạy đà 5-7 bước nhanh dần, giậm nhảy bước bộ rơi vào hố cát.  **c. trò chơi**: Ai chạm bóng nhiều lần. | * 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 được chạy đà, bước bộ.  -Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.  -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 bổ trợ: Tại chỗ bật nhảy bằng 1, 2 chân, bật nhảy ra trước bằng 2 chân.   * Để phát huy lực giậm nhảy và giới hạn vị trí giậm nhảy theo quy định. | -Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:  + Em cần làm gì để giảm chấn động khi thực hiện các động tác bật nhảy trên mặt đất.   * Gv mời 1 em trả lời câu hỏi. * Gv nhận xét chung. | -Học sinh nghe giáo viên hướng dẫn các bài tập ở nhà. Nắm được cấu chúc, cách thực hiện các bài tập bổ trợ và trả lời được câu hỏi.  - Học sinh trả lười 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: 8/4/2024

Ngày giảng: 11,15, ,22/4/2024

**Tiết 60 - 63**

**BÀI 3: KĨ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát.

- Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong tập luyện.

**2. Năng lực:**

- Năng lực tự chủ và tự học

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

- 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.

**3. 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**

- Còi, vôi bột, cờ, hố nhảy, cuốc xới cát.

**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 nội dung bài học. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **\* Khởi động:**  -Chạy tại chỗ, xoay các khớp  - Tại chỗ đá lăng trước sau, bật nhảy đổi chân trước sau.  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ 10 - 15m.  - Chạy 1 – 3 bước giậm nhảy bước bộ trên không.  - Lò cò bằng chân thuận 5-7m.  - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - 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. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV \***  - 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 |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**  **a. Kĩ thuật bay trên không.**  - Kết thúc giậm nhảy, chân giậm rời ván.  - Thân trên hơi gập, 2 chân đưa sát nhau và co gối.  **b. Rơi xuống cát**  - Khi rơi xuống cát trùng gối hoãn sung ngay để tránh chấn thương. 2 tay đưa ra trước để giữ cơ thể không ngả ra sau. | - Gv làm mẫu kĩ thuật trên không  + Bay trên không được tính từ khi nào?  + Thân trên khi trên không gập hay ngả ra sau? 2 chân thu gối hay rời nhau?  -Gv làm mẫu kĩ thuật rơi xuống cát, sau đó hỏi học sinh:  + Khi xuống cát 2 chân trùng gối hoãn sung hay duỗi thẳng? 2 tay thực hiện như nào?  -Gv mời các em trả lời lần lượt từng câu hỏi.  -Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật 1 lần nữa. | -Học sinh quan sát giáo viên làm mẫu, ghi nhớ cách thực hiện đo đà Và cách chạy đà.  -Học sinh suy nghĩ độc lập, trả lời từng câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Tự tập ngoài hố nhảy:  + Đà 1 bước giậm nhảy trên không và tiếp đất.  + Tập theo hiệu lệnh của Gv. | - Gv cho học sinh tự tập trên sân tập.  - Cho từng hàng lên thực hiện theo đội hình hàng ngang.  - Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật. Gv nhận xét chung. | - Học sinh tự tập trên sân.  - Từng hàng lên thực hiện. Mỗi em 2 - 3 lần.  -Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập**  **a. Luyện tập cá nhân:**  + Lò cò 3 - 5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng 2 chân.  **b. Luyện tập cả lớp hoặc theo nhóm:**  - HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  + Tại chỗ bật nhảy bẳng hai chân ra trước. Thực hiện 3 - 5 lần.  + Chạy đà 3 - 5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5 - 7 bước và 7 - 9 bước.  **c. trò chơi**: Nhảy lò cò tiếp sức. | * 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, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải.  - 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 được kĩ thuật giậm nhảy, trên không và tiếp đất.  - Học sinh thực hiện theo 3 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 bổ trợ: Nhảy dây tại chỗ và nhảy dây di chuyển.  - Để hoãn sung avf tránh chấn thương. Đồng thời để tránh ngã ra phía sau làm giảm độ xa của lần nhảy. | - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:  - Tại sao khi “rơi xuống cát" trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa, người tập phải gập nhanh khớp gối và thân trên ra trước?   * Gv mời 1 em trả lời câu hỏi. * Gv nhận xét chung. | -Học sinh nghe giáo viên hướng dẫn các bài tập ở nhà. Nắm được cấu chúc, cách thực hiện các bài tập bổ trợ và trả lời được câu hỏi.  - Học sinh trả lười 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: /4/2024

Ngày giảng: / /2024

**Tiết 64 - 67**

**BÀI 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

- Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong tập luyện.

- Biết một số điều luật trong môn nhảy xa.

**2. Năng lực:**

- Năng lực tự chủ và tự học

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

- 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.

**3. 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**

- Còi, vôi bột, cờ, hố nhảy, cuốc xới cát.

**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 nội dung bài học. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.  - Đội hình nhận lớp  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \*  Cán sự lớp |
| **\* Khởi động:**  -Chạy tại chỗ, xoay các khớp  - Tại chỗ đá lăng trước sau, bật nhảy đổi chân trước sau.  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ 10 - 15m.  - Chạy 1 – 3 bước giậm nhảy bước bộ trên không.  - Lò cò bằng chân thuận 5-7m.  - Trò chơi: Kết bạn. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  - Gv cho tập trung lớp thành 1 vòng tròn. Hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó tổ chức cho các em chơi.  - Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp điều khiển khởi động.  - Đội hình khởi động  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  **GV \***  - Học sinh di chuyển thành 1 vòng tròn. Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.  + Hs biết cách chơi và luật chơi  + Chơi vui, nhiệt tình |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới**  **a. Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.**  - Sự kết hợp nhịp nhàng giữa các giai đoạn nhảy xa sẽ tạo ra sức nhanh, sức mạnh, tạo điều kiện thuận lợi cho việc nhảy đạt thành tích tốt nhất.  **b. Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.**  - Mép trước của ván đến điểm chạm gần nhất của cơ thể theo đường thẳng vuông góc với ván.  - Không được chạm đất phía trước ván giậm nhảy và không được nhảy bằng 2 chân. | - Gv yêu cầu học sinh nhắc lại các giai đoạn của nhảy xa kiểu ngồi đã học?  + Tại sao phải phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi?  - Gv mời các em trả lời lần lượt từng câu hỏi.  - Gv nhận xét chung sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật 1 lần nữa.  - Gv cho 1 học sinh lên nhảy lại và hỏi?  + Theo các em kết quả nhảy xa được tính từ điểm nào đến phần nào khi cơ thể chạm cát?  + Có được giậm nhảy chạm đất phía trước ván không? Được giậm nhảy bằng 2 chân không?  - Gv mời các em trả lời lần lượt từng câu hỏi.  - Gv nhận xét chung sau đó chỉ rõ cho học sinh biết về các điều luật trên sân. | - Học sinh nhắc lại các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Học sinh suy nghĩ độc lập, trả lời từng câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét.  - Học sinh quan sát bạn nhảy và trả lời các câu hỏi của giáo viên.  - Học sinh suy nghĩ độc lập, trả lời từng câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**  - Đo đà và cahyj đà theo số bước phù hợp.  - Điều chỉnh số bước đà, điểm giậm nhảy  - Duy trì sự ổn định số bước đà, điểm giậm nhảy.  - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa. | - Gv cho học sinh tự tập trên sân tập.  - Cho từng hàng lên thực hiện theo đội hình hàng dọc.  - Tập trung lớp, 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. | - Từng hàng lên thực hiện. Mỗi em 2 - 3 lần.  - Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập**  **a. Luyện tập cá nhân:**  - Chạy thử đã điều chỉnh tốc độ và cự 1 chạy đà.  - Nhảy xa với đà ngắn (5-7 bước đôi với nữ, 7-9 bước đối với nam)  - Nhảy xa với đà trung bình (7-9 bước đối với nữ. 9 - 11 bước đối với nam.  **b. Luyện tập nhóm**  Luân phiên chỉ huy nhâm luyện tập  - Nhảy xa với đà xác định 11-13 bước đối với nữ. 13 - 15 bước đối với nam.  **c. trò chơi**: Nhảy lò cò tiếp sức. | * 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 2-3 em lên thực hiện  - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải.  - 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 được kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.  - Học sinh thực hiện theo 3 nhóm. Thực hiện được đồng loạt kĩ thuật.  - Các em học sinh 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 bổ trợ: Nhảy dây tại chỗ và nhảy dây di chuyển.  - Giậm nhảy bằng 2 chân  - Giậm nhảy vào phần đất phía trước trên mép ván trước. | - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:  + Trong thi đấu nhảy xa vận động viên phạm lỗi trong những trường hợp nào?   * Gv mời 1 em trả lời câu hỏi. * Gv nhận xét chung. | - Học sinh nghe giáo viên hướng dẫn các bài tập ở nhà. Nắm được cấu chúc, cách thực hiện các bài tập bổ trợ và trả lời được câu hỏi.  - Học sinh trả lười 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** |