**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: 03/9/2024**

**Ngày giảng: 6,17,20,24/9/2024**

**Tiết: 1-4**

**BÀI 1: Xuất phát thấp 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 phẩmchất**

- 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.- Để giữ cho cơ thể thang bằng trong đi hoặc chạy tay và chân cùng bên phải chuyển động như thế nào? | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.- GV đặt câu hỏi cho học sinh.- 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 trả lời câu hỏi độc lập, các em khác nhận xét câu trả lời của bạn. |
| **- Khởi động:**+ Xoay các khớp, ép dây chằng.+ Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức. | - GV quan sát, điều hành chung.- GV hướng dẫn cahs chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử sau làm trọng tài 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 thấp và chạy lao sau xuất phát.**- 5 điểm chạm: 2 bàn tay, 2 bàn chân và gối- 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 làm mẫu kĩ thuật XP Sau đó hỏi:+ Cơ thể tiếp đất bởi mấy điểm Chạm?+ 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 mời 1,2 em lên trả lời câu hỏi.- Gv nghe và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát kĩ thuật, suy nghĩ trả lời câu hỏi của Gv. + Có những cảm giác ban đầu về kĩ thuật: Hình tay, chân, tư thế thân người và chuyển động theo hiệu lệnh.- Học sinh lên trả lời, các em khác quan sát nhận xét. |
| **b, Một số lưu ý khi thực hiện kĩ thuật XP 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. | - Sau khi XP có lên nhảy lên không? Vì sao?- Có lên nâng thân người lên quá sớm không? Vì sao?- Gv mời 1,2 em lên trả lời câu hỏi.- Gv nghe và chốt lại kiến thức. | - Học sinh suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của Gv.+ Nắm được những yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến kĩ thuật.- Học sinh lên trả lời, các em khác quan sát nhận xét. |
| **c, Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật 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 và theo hiệu lệnh của Gv.- Gv nhận xét chung và chỉ dẫn 1 số sai sót trong quá trình tập. | - Hs nghe và ghi nhớ cách thực hiện. Tự tập với những gì đã ghi nhớ.+ Hình thành kĩ thuật XP và chạy lao sau XP.- Một vài em lên thực hiện kĩ thuật. 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 thấp và chạy lao(7-10m)- Đứng vai và lưng hướng chạy xoay người xp 3-5 bước.- Xp thấp và chạy theo quán tính.**b, Luyện tập nhóm**.- Phối hợp xuất phát thấp 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) | - 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.- Nhận xét và chỉ ra những điểm cần chú ý về kĩ thuật.- Gv chia lớp thành 4 nhóm ôn tập. Thực hiện lần lượt từng kĩ thuật.- Mời 1,2 nhóm lên thực hiện.- Nhận xét đánh giá chung. | - Hs tự thực hiện theo các nội dung yêu cầu của Gv.+ Biết cách hô và tự tập được kĩ thuật, tự đánh giá được bản thân.- 1 – 2 em lên thực hiện, các em khác quan sát nhận xét.- Học sinh nghe hướng dẫn của Gv. Sau đó về các nhóm để tập luyện. Các bạn trong nhóm luân phiên chỉ huy tập luyện.- Quan sát đánh giá được kết quả luyện tập của bạn.- Các nhóm lên thực hiện. Nhóm còn lại 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 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: 24/9/2024

Ngày giảng: 27/9và 01/10/2024

**Tiết 5,6**

**Bài 2: Phối hợp 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.

- Biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.

- 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, bàn đạp, 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.- Gv nhận xét 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. | - 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 sau xuất phát có giữ mãi vậy không?- Gv nghe các câu trả lời và nhận xét, chốt lại đáp án đúng. | - Học sinh quan sát Gv làm mẫu, suy nghĩ trả lời các câu hỏi của Gv. Các em khác nhận xét câu trả lời của bạn và bổ sung.+ Thấy được vai trò quan trọng của chạy lao và chạy giữa quãng.- Một vài em trả lời, các em khác nhận xét. |
| **b. Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.**- 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.+ Nắm được điều luật trong thi đấu nội dung chạy ngắn. |
| **3. Hoạt động luyện tập:****a. Luyện tập cá nhân.**- Tại chỗ chạy nâng cao đùi , bật nhảy đổi chân trước sau.- Phối hợp XP thấp và chạy lao theo khẩu lệnh tự hô 15 – 20m.- Phối hợp XP thấp và chạy lao, chạy giữa quãng theo khẩu lệnh tự hô 20 – 30m.**b. Luyện tập nhóm.**- Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau và chạy nhanh cự li 20m.- Xuất phát thấp theo các tín hiệu khác nhau (tiếng hô, vỗ tay, còi, …) và chạy nhanh cự li 25 -30m.- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ cao cự li 20 – 30m.- Phối hợp Xp thấp, chạy lao và chạy giữa quãng với tốc độ tối đa cự li 40-50m. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân. Giữ 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 1 nhóm lên thực hiện.- Gv nhận xét chung và chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Từng em thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. Lần lượt từng kĩ năng.- Học sinh thực hiện được kĩ thuật chạy lao và giữa quãng.- Các nhóm luân phiên nhau chỉ huy và thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*- 1 nhóm lên thực hiện, các nhóm 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.- Nhận xét trò chơi. | -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.- Tự luyện tập chạy đạp sau sau đó chuyển sang chạy giữa quãng cự li 30m để rèn luyện sức mạnh đạp sau. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát,trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 30/9/2024

Ngày giảng: 3,4/10/2024

**Tiết: 7-9**

**Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong 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, bóng chuyền, đồng hồ bấm giây, bàn đạp.

**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.- Tạo ra tư thế xuất phát vũng chắc và ổn định; | - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung bài học.- Gv giới thiệu khái quát về phối hợp các giai đoạn chạy 100m. Sau đó đặt câu hỏi:- Xuất phát thấp với bàn đạp có tác dụng gì? - Gv nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng. Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \***GV**-Học sinh lắng nghe nắm được các giai đoạn chạy ngắn và việc phối hợp các giai đoạn.- HS Suy nghĩ trả lời các câu hỏi của giáo viên. 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 cách chơi và luật 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.**- Quãng đường chạy giữa quãng tăng lên đáng kể.+ Tốc độ ở những mét cuối sẽ giảm khoảng 8%.- Người tập cần lỗ lực rất lớn về thể lực và rèn luyện tích cực về sức bền tốc độ.- Chạy về đích người chạy Ở bước cuối cùng gập thân nhanh ra trước khi vượt qua vạch đích.+ Ngoài đánh đích bằng ngực còn cách đánh đích bằng vai.**\*** 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 để đánh đích bằng 2 cách.**b, Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.**+ Nâng cao kĩ năng thực hành từng giai đoạn.+ Rút ngắn thời gian XP.+ Nâng cao tốc độ tối đa+ Rèn luyện thể lực. | - Gv giới thiệu mục đích, tác dụng của việc phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích. Sau đó đặt các câu hỏi:- Ơ chạy cự li 60m và 100m khác nhau những điểm nào?* Để duy trì tốc độ tối đa

cho đến khi về đích chúng ta cần làm gì?- Đánh đích được thực hiện ở những bước chạy nào? Khi đó thân trên chuyển động ra sao? Theo em còn cách đánh đích nào nữa k?- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh sau đó chốt lại kiến thức. Và nhấn mạnh hoạt động sau khi về đích.- Hoạt động sau khi về đích:Không dừng lại đột ngột, chạy chậm dần chuyển thành đi bộ và kết hợp thả lỏng.- Gv Chỉ dẫn: Phối hợp kĩ thuật các giai đoạn cự li ngắn là điều kiện để hoàn thiện kĩ thuật. Sau đó đặt câu hỏi:+ Để hoàn thiện tốt kĩ thuật chạy ngắn các em cần làm gì?- Gv nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện. + Hiểu được sự quan trọng của việc phối hợp giữa 2 giai đoạn.+ Hiểu được sự quan trọng của việc duy trì tốc độ tối đa ở giai đoạn chạy giữa quãng.+ Biết thêm được cách đánh đích bằng vai.- Suy nghĩ trả lời độc lập các câu hỏi của giáo viên.- Học sinh trả lời, các em khác nhận xét.- Hs quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.+ Thấy được sự quan trọng của việc phối hợp các giai đoạn kĩ thuật.+ Nắm được nhiệm vụ cần thực hiện để có được kĩ thuật và thành tích tốt nhất.- Hs trả lời độc lập các câu hỏi của Gv. |
| **c, Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật mới.**- Tự thực hiện kĩ thuất XP – Chạy lao - Chạy giữa quãng - Chạy về đích | - Gv chỉ dẫn học sinh thực hiện thử động tác kĩ thuật theo những gì đã ghi nhớ và theo hiệu lệnh của Gv.- Gv nhận xét chung và chỉ dẫn 1 số sai sót trong quá trình tập. | - Hs nghe và ghi nhớ cách thực hiện. Tự tập với những gì đã ghi nhớ.- Một vài em lên thực hiện kĩ thuật. các em khác quan sát nhận xét.  |
| **3. Hoạt động luyện tập:****a. Luyện tập cá nhân:**- Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước sau bật nhảy nâng cao hai đùi. - Chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.- Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai**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. + Phối hợp các giai đoạn với tồc độ tăng dần cự li 40 - 60m. + 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- GV Quan sát, nhắc nhở các em tập luyện.- 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 và cách sửa. | - Từng em tự tập luyện từng kĩ năng theo các yêu cầu của Gv.+ Thực hiện tốt các bài tập bổ trợ.+ Phối hợp được kĩ thật chạy giữa quãng và về đích.- Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện lần lượt các nội dung và yêu cầu của giáo viên.+ Biết cách điều khiển nhóm, phối hợp được kĩ thuật 4 giai đoạn.- Các nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **c, Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập**- Mức độ phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cái ngắn.- Tốc độ và cự li thực hiện các bài tập. Thời điểm đánh đích, kĩ thuật đánh địch. | -Gv hướng dẫn học sinh biết cách đánh giá kết quả tập luyện của các bạn. | - Hs lắng nghe Gv hướng dẫn để biết cách đánh giá về kết quả tập luyện của các bạn. |
| **d, Trò chơi phát triển sức nhanh:** Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc | - Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi sau đó tổ chức cho học sinh chơi theo hình thức nhóm.- GV Quan sát, làm trọng tài và tính điểm cho các đội. | * Hs triển khai theo 2 nhóm chơi. Chơi trò chơi vui vẻ, nhiệt tình.

 |
| **4. Hoạt động vận dụng:**- Không nhảy qua đích.- Không giảm tốc độ đột ngột.Vì nếu như vậy sẽ giảm tốc độ khi qua đích.- Được, đó là tốc độ phản xạ Xp, sức mạnh đạp sau của chân.. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.- Gv? Khi vượt qua vạch đích không nên làm gi? Vì sao? - Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào?- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe Gv hướng dẫn và trả lời các 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, 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.- Nghe Gv hướng dẫn về nhà.ĐH xướng lớp\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

**CHỦ ĐỀ NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

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

**1. Kiến thức**

- Trang bị cho học sinh kiến thức và kĩ năng luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao nhảy cao kiểu bước qua

- Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục trong luy Biết lựa chọn, vận dụng các bài tập nhảy cao để RLTT.

**2. Năng lực**

- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu quốc qua.

- 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, 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: 5/10/2024**

**Ngày giảng: 8,11,15/10/2024**

**Tiết 10 - 12**

**BÀI 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:** Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đã làng. Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.

**2. Năng lực:**

# a. Năng lực đặc thù:

- 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.

**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. 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.- Khác nhau về mục đích và hình thức thể hiện. Nhảy cao là cách để vượt qua một độ cao nào đó, nhảy xa là cách để đạt một độ xa nào đó, ...).  | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.- Gv? Giữa nhảy xa và nhảy cao có sự khác nhau như thế nào? - Gv nhận xét và dẫn dắt học sinh vào bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\*Cán sự lớp* Hs suy nghĩ trả lời đọc lập.
 |
| **\* 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.- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức* Cần có kĩ thuật để có thành tích tốt hơn.
 | - 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.- VĐV nhảy cao thì có cần nhảy với kĩ thuật không? Sau đó Gv giới thiệu về 4 giai đoạn kĩ thuật.  | - 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.- Học sinh lắng nghe, nắm được 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới****a. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng**- Chân giậm tiếp đát bằng gót chân sau đó chuyển thành cả bàn chân, tiếp theo khuỵu gối và đạp mạnh.- Đùi chân lăng đưa ra trước, lên trên.- Hai tay đánh từ dưới lên trên, ra trước ngang vai thì dừng lại đột ngột. cẳng tay và cánh tay gần như vuông góc. | - Gv làm mẫu kĩ thuật, Sau đó làm mẫu tại chỗ chậm kĩ thuật cho học sinh quan sát. đưa ra 1 số câu hỏi cho học sinh:+ Khi đặt chân vào điểm giậm nhảy chân giậm thầy tiếp đất như thế nào?+ Khi chân giậm nhảy duỗi thẳng thì chân lăng thực hiện như nào?+ Em hãy mô phỏng kĩ thuật 2 tay?- 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 và hình thành được những cảm giác ban đầu về cấu trúc động tác:+ Hình tay+ Cách thực hiện 2 chân.- Học sinh suy nghĩ độc lập, trả lời từng câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **b. Một số điều luật thi đấu nhảy cao.** | - Gv Giới thiệu và chỉ rõ trên sân về khu vực chạy đà và giậm nhảy, bộ dụng cụ. | - Học sinh lắng nghe nắm được tiêu chuẩn về khu vực chạy đà, bộ dụng cụ nhảy cao. |
| **c. 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, không bị ngượng và hiệu quả thì đó là chân giậm nhảy.- Tự tập tại chỗ- Tập theo hướng dẫn của Gv. | - Gv làm mẫu hướng dẫn học sinh cách xác định chân giậm nhảy.- Cho từng hàng lên thực hiện.- Gv cho các em tự tập kĩ thuật giậm nhảy.( Cách đưa đặt chân giậm - kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.)- Gv cho cả lướp giãn hàng, cùng thực hiện theo Gv 2 - 3 lần.- Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật.- Gv nhận xét chung. | - Học sinh quan sát và biết cách xác định chân giậm nhảy của mình.- Từng hàng lên thực hiện. lần lượt từng em nhảy xong về xếp cuối hàng, tới em khác. Mỗi em 2 - 3 lần.- Học sinh tự tập cá nhân.- Cả lớp thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.- Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **3. Hoạt động luyện tập****a. luyện tập cá nhân.**- Tập đặt chân giậm nhảy- Vịn tay cùng bên với chân giậm vào vật cố định (cây, tưởng,...), tập đặt chân giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng, thực hiện 5 - 7 lần. - Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh, thực hiện 3 – 5 lần - Đi, chạy chậm 1 – 3 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân giậm nhảy, thực hiện 5 – 7 lần.**b) Luyện tập nhóm**Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng- Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cu li 10-15 m.- Chạy 3 – 5 bước, giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2 - 1,5 m.- Đứng đối diện với xà ngang, chạy 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy, đá lăng thẳng chân vượt qua xà. **c. Hướng dẫn đánh giá kết quả tập luyện.**- Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau: + Mức độ thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.+ Điểm đặt chân giậm nhảy.+ Tốc độ và hướng đá lăng.+ Tư thế thân người.+ Tư thế kết thúc của chân giậm nhảy.**c. Trò chơi**: Thi ai bật xa hơn. | * Gv đưa ra nội dung cần thực hiện, Hướng dẫn học sinh cách luyện tập cá nhân.

- Gv tập trung lớp, mời 1 vài em lên thực hiện kĩ thuật- Gv nhận xét chung.- 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 Hướng dẫn học sinh biết cách đánh giá về kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- 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, Biết cách xác định chân giậm nhảy và thực hiện được kĩ thuật.- Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.- Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện lần lượt từng kĩ thuật.- Các nhóm lên thực hiện. các nhóm khác quan sát nhận xét.- Học sinh lắng nghe biết cách đánh giá bạn mình về kĩ thuật.- 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.**- Em hãy vận dụng các bài tập và trò chơi trong bài học để rèn luyện sức mạnh.- Khác nhau về mục đích, vị trí tiếp xúc đất của chân giậm, tư thế thân người. | - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:+ Giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao có sự khác biệt như thế nào so với giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa?* 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: 15/10/2024

Ngày giảng: 18,22,25,29/10/2024

**Tiết 13 - 16**

**BÀI 2: KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP VỚI 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, Bóng chuyền, xà, cột, 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:****a. 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 |
| **b. Khởi động**- Nhảy cao: Đưa cơ thể lên cao- Nhảy xa: Đưa cơ thể ra xa.-Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân, 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 3-5 bước giậm nhảy đá lăng.- Chạy 3-5 bước giậm nhảy đá lăng di chuyển.- Trò chơi: Vòng tròn tốc độ. | - Gv đặt câu hỏi thu hút sự chú ý học sinh:+ Chạy đà và giậm nhảy trong nhảy cao khác với nhảy xa như nào?- Gv nhận xét chung và dẫn dắt học sinh vào bài học.- 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.- Gv nhận xét trò chơi. | - Học sinh lắng nghe trả lời độc lập câu hỏi của Gv.- Ccá em khác ý kiến nhận xét.- 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 xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.****\* Hướng và góc độ đường chạy đà.**- Hướng chạy đà: Giậm chân phải thì chạy đà từ bên trái và ngược lại(theo chiều nhìn vào xà)- Góc độ chạy đà: từ 25 - 40 độ.**\* Điểm giậm nhảy**- Chia xà làm 3 phần, lấy 1 phần theo hướng chạy đà**\* Đo đà**- Từ điểm giậm nhảy, đo 2 bước đi thường bằng 1 bước chạy đà: 9-11 bước chạy đà**b. Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**- Tăng dần tốc độ đến bước đà cuối.- 3 bước đà cuối có độ dài khác nhau: + Bước 1 dài hơn so với những bước trước đó.+ Bước 2 dài hơn bước 1.+ Bước 3 ngắn hơn 2 bước 1,2. | - Gv làm mẫu về hướng chạy đà và góc độ chạy đà. Sau đó giới thiệu với học sinh cụ thể trên sân.- Giáo viên làm mẫu cách xác định điểm giậm nhảy sau đó hỏi:+ Thầy chia xà ra làm mấy phần bằng nhau? Thầy lấy mấy phần theo hướng chạy đà?- Gv khẳng định: Điểm giậm nhảy chính là vị trí chân giậm thầy đang đứng.- Gv làm mẫu cách đo đà. Hướng dẫn học sinh đo đà ngược lại hướng chạy đà. - Gv làm mẫu cách chạy đà và giậm nhảy, thị phạm 1 lần sau đó hỏi học sinh: + Chạy tăng dần tốc độ hay tăng tốc độ ngay từ đầu?+ Ở những bước đà cuối độ dài các bước chạy có khác nhau hay không?- 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 hướng chạy đà và góc độ chạy đà. ghi nhớ cách thực hiện đo đà Và cách chạy đà.- Hs quan sát lắng nghe Gv hỏi để đưa ra câu trả lời. Biết cách xác định điểm giậm nhảy.- Hs nghe và biết cách thực hiện xác định chân giậm nhảy.- Hs quan sát và biết được cách đo đà với 2 bước đi thường bằng 1 bước chạy đà.- Hs quan sát và biết được cách chạy đà với tốc độ tăng dần và giậm nhảy nhanh mạnh tích cực.- 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.**- Tự tập ngoài hố nhảy:+ Hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà.+ Cách chạy đà đưa chân vào điểm giậm nhảy.+ Cách chạy đà đưa chân vào điểm giậm nhảy – giậm nhảy đá lăng.(3 bước đà)* Tập theo hiệu lệnh của Gv.
 | - Gv cho học sinh tự tập cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, đo đà và cách chạy đà giậm nhảy trên sân tập.- Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện kĩ thuật. Gv nhận xét chung.- Cho từng hàng lên thực hiện theo đội hình hàng ngang.- Gv quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện.- 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 hay mắc phải và cách sửa. | - Học sinh lắng nghe Gv hướng dẫn, hình thành biểu tượng đúng về chạy đà và giậm nhảy đá lăng.- Tự tập trên sân lần lượt từng kĩ năng.- Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.- Từng hàng lên thực hiện. Mỗi kĩ năng 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**- Xác định hướng và góc độ chạy đà, điểm giậm nhảy; thực hiện cách đo đà. - Chạy đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng nửa trước bàn chân giậm.**b) Luyện tập nhóm**- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng. - Chạy 3 – 5 bước đà chính diện giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp.(30 – 40 cm)- Chạy 3 – 5 bước đà (hưởng chạy đà chếch 25° – 40° so với xà), giậm nhảy đá chân lăng cao ngang xà **c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập.**- Mức độ thực hiện được kĩ thuật chạy đà phối hợp với giậm nhảy. - Điểm giậm nhảy so với xã.- Hướng chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà. Tư thế, nhịp điệu thực hiện ba bước cuối.**d. trò chơi**: Lò cò tiếp sức. | * Gv hướng dẫn học sinh tập lần lượt từng kĩ năng.
* Chú ý về khoảng cách giữa các em học sinh.

- Gv quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện.- Tập trung lớp, Gv mời 1 – 2 em lên thực hiện kĩ thuật. Gv nhận xét chung.- Gv hướng dẫn cách tập luyện nhóm, nêu ra những yêu cầu khi thực hiện.- Tập ngoài hố nhảy.- Gv cho học sinh tập lần lượt từng nhóm ở hố nhảy- Gv cho học sinh tập lần lượt từng nhóm ở hố nhảy- Gv mời 1 nhóm lên thực hiện- Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa.- Gv hướng dẫn học sinh cách tự đánh giá và đánh giá bạn. - 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, cơ bản hình thành được cách chạy đà giậm nhảy đá lăng.- Học sinh lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.- Học sinh nghe hướng dẫn tập luyện nhóm của Gv. Hình thành biểu tượng đúng về hướng , điểm giậm nhảy, cách đo, chạy đà và giậm nhảy đá lăng.- Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện lần lượt từng kĩ năng.- Các nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét.- Hs lắng nghe, biết cách tự đánh giá và đánh giá bạn qua các nội dung Gv triển khai.- 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.**- Em hãy vận dụng các bài tập nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy để rèn sức mạnh và tốc độ giậm nhảy.- Em hãy vận dụng bài tập “Tại chỗ bật nhảy tách chụm chân”- Trùng gối hoãn sung.- Không được. Vì luật quy định k giậm nhảy bằng 2 chân. | - 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.- Trong thi đấu nhảy cao có thể thực hiện động tác giậm nhảy bằng hai chân được không? Vì sao?* 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 tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.ĐH xướng lớp\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 28/10/2024

Ngày giảng: 01/11/2024

**Tiết 17**

**ÔN TẬP GIỮA KÌ I**

**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, bóng chuyền, đồng hồ bấm giây, bàn đạp.

**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 nội dung 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** |
| **- Khởi động:**+ Xoay các khớp, ép dây chằng.+ Trò chơi: Bịt mắt bắt dê. | - GV quan sát, điều hành chung.- GV hướng dẫn cách chơi và luật chơi, làm trọng tài trò chơi. | - Đội hình khởi động\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* **GV** X |
| **2. Hoạt động luyện tập:****a. Luyện tập cá nhân:**- Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước sau bật nhảy nâng cao hai đùi. - Chạy chậm cự li 15 - 20 m, liên tục thực hiện động tác đánh đích bằng ngực hoặc vai.- Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích bằng ngực hoặc vai**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. + Phối hợp các giai đoạn với tồc độ tăng dần cự li 40 - 60m. + 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- GV Quan sát, nhắc nhở các em tập luyện.- 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 và cách sửa.
 | - Từng em tự tập luyện từng kĩ năng theo các yêu cầu của Gv.- Học sinh thực hiện theo 4 nhóm. Thực hiện lần lượt các nội dung và yêu cầu của giáo viên.-Các nhóm lên thực hiện. các em khác quan sát nhận xét. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**- Không nhảy qua đích.- Không giảm tốc độ đột ngột.Vì nếu như vậy sẽ giảm tốc độ khi qua đích.- Được, đó là tốc độ phản xạ Xp, sức mạnh đạp sau của chân.. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.- Gv? Khi vượt qua vạch đích không nên làm gi? Vì sao? - Có thể sử dụng các bài tập chạy cự li ngắn để rèn luyện thể lực được không? Đó là những tố chất thể lực nào?- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe Gv hướng dẫn và trả lời các 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, 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.- Nghe Gv hướng dẫn về nhà.ĐH xướng lớp\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 7/11/2024

Ngày giảng: 8,14,15/11/2024

**Tiết 19, 20, 21**

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

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

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

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

- Biết điều khiển nhóm tập luyện và nhận xét kết quả của các bạn.

**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.

**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 và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Còi, Tranh kĩ thuật trên không - tiếp cát, xà, cột, 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:****a. Nhận lớp:**- Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.- Gv đặt câu hỏi thu hút sự chú ý của học sinh. Sau đó dẫn dắt học sinh vào bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số. Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV**- Học sinh lắng nghe trả lời độc lập câu hỏi của Gv. |
| **b. Khởi động**\* Khởi động chung-Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân, xoay các khớp\* Khởi động chuyên môn- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.- Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng di chuyển.- Trò chơi: Xuất khẩu, nhập khẩu, chế biến. | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó làm trọng tài cho học sinh chơi .- Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp điều khiển lớp khởi động. Đội hình khởi động \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \***GV x**- Học sinh di chuyển thành 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. Kĩ thuật trên không – Rơi xuống cát (Tiếp cát)**- Kết thúc giậm nhảy, chân giậm rời đất. - Chân lăng đá lên cao ra trước. Thân trên gập về trước.- Chân giậm tiếp tục đá lên cao ra trước, thành đường vòng cung chếch vào xà để qua xà.- Chân lăng tiếp đất trước. | - Gv cho học sinh quan sát tranh về kĩ thuật trên không - tiếp cát. Chuẩn bị các câu hỏi để học sinh hoạt động nhóm.- Cho các nhóm bốc thăm 4 câu hỏi.C1: Giai đoạn trên không được tính từ thời điểm nào?C2: Sau khi giậm nhảy chân nào chuyển động gần xà hơn? Em hãy mô tả chuyển động của thân trên?C3: Khi chân lăng qua xà, chân giậm chuyển động như thế nào?C4: Khi rơi xuống cát, chân nào sẽ tiếp cát trước? - Gv mời từng nhóm trả lời lần lượt từng câu hỏi.- Gv nhận xét chung sau đó phân tích kĩ thuật và làm mẫu kĩ thuật. Thị phạm lại 1 lần. | - Học sinh quan sát tranh, có những cảm giác ban đầu về kĩ thuật trên không và tiếp cát.- Nhóm trưởng các nhóm lên bốc thăm. Thảo luận câu hỏi trong nhóm.- 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.**Tự tập ngoài hố nhảy:- Tại chỗ giậm nhảy trên không và tiếp đất.- Tập theo hiệu lệnh của Gv:+ Tại chỗ tập giậm nhảy - trên không - tiếp cát. | - Gv nhắc nhở một số yêu cầu khi tập luyện. sau đó cho học sinh tự tập trên sân.- Cho cả lớp 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, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh di chuyển, tự tập trên sân với những gì đã cảm nhận ban đầu về kĩ thuật.+ Bước đầu hình thành về cấu trúc động tác kĩ thuật trên không - tiếp cát.- Học sinh giãn hàng 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. |
| **3. Hoạt động luyện tập****a. Luyện tập cá nhân:**- Mô phỏng động tác qua xà: Đứng tại chỗ ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy thực hiện.- Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng.- Chạy 3 - 5 bước đà chính diện giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp, rơi xuống bằng chân giậm.**b. Luyện tập cả nhóm** - Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.+ Một bước đà, giảm nhảy qua xa thấp. + Phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy đá lăng qua xà, rơi xuống bằng chân lăng.**c. Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập**\* Tự đánh giá và quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung sau:- Mức độ thực hiện được kĩ thuật- Điểm giậm nhảy tốc độ và hướng đá lăng.- Tư thế chân giậm và chân lăng khi qua xà.- Tư thế thần người và hai chân khi rơi xuống cát.**d. Trò chơi phát triển sức mạnh:** Chạy đá lăng thẳng chân ra trước. | - Gv nêu các nội dung và yêu cầu cần thực hiện sau đó 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.- Gv tập trung lớp, cho từng nhóm lên thực hiện. - 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.* 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 mời 1 nhóm lên thực hiện. Sau đó mời 1 vài em nhận xét, đánh giá về mức độ thực hiện kĩ thuật của cá nhân và của bạn.- Gv nhận xét chung sau đó hướng dẫn học sinh cách tự đánh giá và đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.- 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 trên không và tiếp cát.- 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.- 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 4 nhóm. Thực hiện được kĩ thuật trên không - tiếp cát. - 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.- 1 nhóm lên thực hiện kĩ thuật. Biết cách nhận xét về sự hoàn thành kĩ thuật của cá nhân và của các bạn.- Các em khác quan sát nhận xét theo yêu cầu của giáo viên.- 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.- Sẽ làm giảm chấn động cho cơ thể, tránh chấn thương. | - 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 phải tập luyện kĩ thuật trên không và tiếp cát ở hố nhảy hoặc đệm.- 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 câu hỏi. - Học sinh trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Thả lỏng, 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: 16/11/2024

Ngày giảng: 19,22,26,29/11/2024

**Tiết 22-25**

**BÀI 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.

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

- Biết điều khiển nhóm tập luyện và nhận xét kết quả của các bạn.

**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.

**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 và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Còi, xà, cột, 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:****a. Nhận lớp:**- Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.- Gv đặt câu hỏi thu hút sự chú ý của học sinh. Sau đó dẫn dắt học sinh vào bài học. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số. Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV**- Học sinh lắng nghe trả lời độc lập câu hỏi của Gv. |
| **b. Khởi động**\* Khởi động chung-Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân, xoay các khớp\* Khởi động chuyên môn- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.- Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng di chuyển.- Trò chơi: Lò cò đồng đội | - GV quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó làm trọng tài cho học sinh chơi. - Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp điều khiển lớp khởi động. Đội hình khởi động \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \***GV x**- 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. Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.**- Cự li, độ dài các bước chạy cần ổn định, liên tục, phù hợp với từng người.- Điểm giậm nhảy cần chinghs xác, hợp lí. Cần chạy đà và điều chỉnh đà nhiều lần với tốc độ tăng dần để chuẩn đà.- Giậm nhảy nhanh mạnh, tích cực.- 2 chân đá lăng lên cao thẳng, thân trên gập.  | Gv làm mẫu lại toàn bộ kĩ thuật, thị phạm 1 lần sau đó hỏi:Gv: Độ dài các bước chạy đà cần tính ổn định,liên tục, phù hợp bản thân không?Gv: Điểm giậm nhảy cần chính xác, hợp lí không? Cần làm gì để đưa chân giậm đúng điểm giậm nhảy?Gv: Giậm nhảy cần phải như nào để đưa trọng tâm cơ thể lên cao?Gv: Khi qua xà 2 chân có gồng lên không hay đá lăng cao tự nhiên? - Gv mời 1 vài em trả lời lần lượt từng câu hỏi.- Gv nhận xét chung sau đó phân tích kĩ thuật và làm mẫu kĩ thuật. Thị phạm lại 1 lần. | - Học sinh quan sát Gv làm mẫu, có những cảm giác ban đầu về kĩ thuật.- Hs trả lời độc lập các câu hỏi của Gv. các em 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. Một số điều luật thi đấu nhảy cao** \* Cuộc thi nhảy cao- Giậm nhảy bằng 1 chân- Phạm quy nếu:+ Làm rơi xà khi nhảy+ Tiếp xúc với phần phía sau xà ngang(Hố nhảy) trước khi qua xà.\* Khu vực rơi xuống.- Rộng 4m, dài 7m, cao 0,7 m. | - Gv tập trung lớp cạnh hố nhảy phổ biến một số điều luật và chỉ rõ trên sân cho học sinh. | - Học sinh lắng nghe Gv hướng dẫn và quan sát để biết được các điều luật khi tham gia thi đấu. |
| **3. Hoạt động luyện tập****a. Luyện tập cá nhân:**- Đo đà, xác định số bước đà phù hợp với bản thân- Chạy đà thử, điều chỉnh tốc độ và cự li chạy đà.- Chạy 3 - 5 bước đà nhảy qua xà thấp.- Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà tăng dần.**b. Luyện tập cả nhóm** - Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.+ Chạy 7 - 9 bước đà thực hiện toàn bộ kĩ thuật.+ Thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà tăng dần.+ Thi đấu tập.**c. Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập**\* Tự đánh giá và quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn qua các nội dung sau:- Mức độ thực hiện được kĩ thuật- Sự ổn định của số bước chạy đà- Tính liên tục, nhịp điệu của các bước đà.- Mức độ nhanh mạnh trong giậm nhảy- Tư thế trên không và rơi xuống cát.**d. Trò chơi phát triển sức mạnh:** Bật nhảy tiếp sức. | - Gv nêu các nội dung và yêu cầu cần thực hiện sau đó 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.* 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 mời 1 nhóm lên thực hiện. Sau đó mời 1 vài em nhận xét, đánh giá về mức độ thực hiện kĩ thuật của cá nhân và của bạn.- Gv nhận xét chung sau đó hướng dẫn học sinh cách tự đánh giá và đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.- 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.- 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 4 nhóm. Thực hiện được kĩ thuật. - 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.- 1 nhóm lên thực hiện kĩ thuật. Biết cách nhận xét về sự hoàn thành kĩ thuật của cá nhân và của các bạn.- Các em khác quan sát nhận xét theo yêu cầu của giáo viên.- 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.- Phát triển thể lực chung, sức mạnh, năng lực phối hợp vận động. | - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà tập các bài tập bổ trợ sức mạnh của chân. Sau đưa ra câu hỏi:- Luyện tập kĩ thuạt nhảy cao kiểu bước qua có tác dụng gì?- 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 câu hỏi. - Học sinh trả lời độc lập câu hỏi của giáo viên. các em khác nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Thả lỏng, hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với học sinh.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương học sinh.- Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.ĐH xướng lớp\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

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

**1. MỤC TIÊU**

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

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

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

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

**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: 30/11/2024

Ngày giảng: 03,5,10/12/2024

**Tiết: 26-28**

**BÀI 1: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ 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 cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó làm trọng tài cho học sinh chơi. - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*⏶**Gv X**- 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:****a, Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**- Bước chạy ngắn hơn.- Duy trì nhịp thở và độ sâu của nhịp thở.- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau sang chạy tăng tốc độ.- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng.Chạy lặp lại cự li với tốc độ trên trung bìnhChạy biến đổi tốc độ: - Trò chơi vận động phát triển sức bền. | Gv làm mẫu kĩ thuật chạy đường thẳng và chạy đường vòng. Sau đó đưa ra câu hỏi:- Gv? Khi chạy cự li trung bình, bước chạy ngắn hơn hay dài hơn chạy ngắn?- những yếu tố quyết định việc duy trì tốc độ chạy giữa quãng?- Em hãy kể tên các bài tập bổ trợ đã học?- Gv mời từng nhóm lên trả lời các câu hỏi.- Gv nghe nhận xét và chốt lại kiến thức. | - Học sinh hoạt động nhóm. Các nhóm suy nghĩ trả lời các câu hỏi của Gv. Nắm được cấu trúc, cách thực hiện các bài tập bổ trợ và trả lời câu hỏi. - Đại diện nhóm lên trả lời. Các nhóm khác nghe và nhận xét. |
| **b, Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục**- 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, được gọi là "cực điểm". + 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 ở những trường hợp 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. |
| **3. Hoạt động luyện tập:****a, Luyện tập cá nhân:**- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 20 – 25 m.- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, **b, Luyện tập nhóm**+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng cự li 50 - 70 m.+ Chạy biến tốc: Chạy nhanh 50 - 70m sau đó chạy chậm cự li 80 – 100m **c, Trò chơi**-Thi ai bật nhảy xa hơn. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân.- GV Quan sát, sửa sai- 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 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. 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 thở theo nhịp.Sử dụng các biện pháp bổ trợ, trò chơi để luyện tập hàng ngày. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà. | - HS tập trung hàng ngang lắng nghe cô giáo hướng dẫn. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tựluyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cáchthức tập luyện và đọctài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực.\* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 12/12/2023

Ngày giảng: 15,19/12/2023

**Tiết: 29 - 30**

**BÀI 2: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong 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 phẩm chất**

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

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

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

 - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, vôi, nấm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền, dây nhảy.

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 luồn cọc đồng đội. | - GV quan sát, điều hành chung.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó làm trọng tài cho học sinh chơi. - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*⏶**Gv X**- 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:****a, Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**- 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 để chiếm vị trí thuận lợi. - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.- Xuất phát cao đầu đường vòng.- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát.- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ.- Chạy nhanh từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng. | - 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?- Em hãy nêu các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát đã học?- Gv yêu cầu học sinh hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi của GV.- Gv mời các nhóm lên trả lời các câu hỏi.- 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.- Đại diện các nhóm trả lời. Các nhóm khác nghe bổ sung ý kiến. |
| **b. Một số điều luật trong chạy cự li trung bình.**- Về đích- Xác định thời gian | - 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 bổ trợ xuất phát cao trên đường thẳng, vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát 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 xuất phát cao, thực hiện 3 – 5 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 – 60 m.**b) Luyện tập nhóm**Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy.- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80-100 m.- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng.**c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập**Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:- Tốc độ và cự li thực hiện bài tập.- Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại.**c, Trò chơi*** Chuyền bóng và nhảy dây 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 mời 1 nhóm lên thực hiện. Sau đó mời 1 vài em nhận xét, đánh giá về mức độ thực hiện kĩ thuật của cá nhân và của bạn.- Gv nhận xét chung sau đó hướng dẫn học sinh cách tự đánh giá và đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Sau đó chia lớp thành 2 đội chơi trong 3 hiệp.- Gv nhận xét trò chơi. | - 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.- 1 nhóm lên thực hiện kĩ thuật. Biết cách nhận xét về sự hoàn thành kĩ thuật của cá nhân và của các bạn.- Các em khác quan sát nhận xét theo yêu cầu 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:**- Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập đã học phù hợp với khả năng của bản thân để rèn luyện sức bền.- Em hãy luyện tập "chạy tuỳ sức 5 phút" để đạt được thành tích 750-850m. (nữ) và 870 – 980m (nam).- Sức bền chỉ phát huy hiệu quả khi cơ thể xuất hiện mệt mỏi. và khi mệt mỏi cần phải lỗ lức nhiều hơn. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.- Tại sao khi rèn luyện sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí?- Gv mời 1 em trả lời.- Gv nhận xét và chốt lại kiến thức. | - 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**- Thả lỏng, 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: 16/12/2023

Ngày giảng: 19/12/2023(Dạy bù buổi chiều)

**Tiết: 31**

**BÀI 2: BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong 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 phẩm chất**

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

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

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

 - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

1.Thiết bị: Còi, vôi, nấm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền, dây nhảy.

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 luồn cọc đồng đội. | - GV quan sát, điều hành chung.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Cho học sinh chơi thử 1 lần. Sau đó làm trọng tài cho học sinh chơi. - Gv nhận xét trò chơi. | - Đội hình khởi động\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*⏶**Gv X**- 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:****a, Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**- 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 để chiếm vị trí thuận lợi. - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.- Xuất phát cao đầu đường vòng.- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát.- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ.- Chạy nhanh từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng. | - 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?- Em hãy nêu các bài tập bổ trợ trong luyện tập xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát đã học?- Gv yêu cầu học sinh hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi của GV.- Gv mời các nhóm lên trả lời các câu hỏi.- 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.- Đại diện các nhóm trả lời. Các nhóm khác nghe bổ sung ý kiến. |
| **b. Một số điều luật trong chạy cự li trung bình.**- Về đích- Xác định thời gian | - 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 bổ trợ xuất phát cao trên đường thẳng, vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát 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 xuất phát cao, thực hiện 3 – 5 lần.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 – 60 m.**b) Luyện tập nhóm**Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:- Xuất phát cao theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy.- Đứng quay lưng về hướng chạy, quay người xuất phát theo hiệu lệnh.- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80-100 m.- Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng.**c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập**Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:- Tốc độ và cự li thực hiện bài tập.- Thời gian thực hiện quãng nghỉ và số lần lặp lại.**c, Trò chơi*** Chuyền bóng và nhảy dây 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 mời 1 nhóm lên thực hiện. Sau đó mời 1 vài em nhận xét, đánh giá về mức độ thực hiện kĩ thuật của cá nhân và của bạn.- Gv nhận xét chung sau đó hướng dẫn học sinh cách tự đánh giá và đánh giá kết quả tập luyện của các bạn.- Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi. Sau đó chia lớp thành 2 đội chơi trong 3 hiệp.- Gv nhận xét trò chơi. | - 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.- 1 nhóm lên thực hiện kĩ thuật. Biết cách nhận xét về sự hoàn thành kĩ thuật của cá nhân và của các bạn.- Các em khác quan sát nhận xét theo yêu cầu 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:**- Em hãy lựa chọn và vận dụng các bài tập đã học phù hợp với khả năng của bản thân để rèn luyện sức bền.- Em hãy luyện tập "chạy tuỳ sức 5 phút" để đạt được thành tích 750-850m. (nữ) và 870 – 980m (nam).- Sức bền chỉ phát huy hiệu quả khi cơ thể xuất hiện mệt mỏi. và khi mệt mỏi cần phải lỗ lức nhiều hơn. | - GV hướng dẫn các em tập ở nhà.- Tại sao khi rèn luyện sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí?- Gv mời 1 em trả lời.- Gv nhận xét và chốt lại kiến thức. | - 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**- Thả lỏng, 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: 19/12/2023

Ngày giảng: 22,26 /12/2023

**Tiết: 32-34**

**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, 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.+ 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** |
| **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. |
| **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 lắng nghe và trả lời câu hỏi. |
| **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 30-50m.- Chạy tăng tốc độ cự li 50 – 70m 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 400 - 600 m đối với nữ. 500 - 800 m đối với nam, tốc độ tăng dần thông qua các buổi tập tiếp theo. Thực hiện 1 lần.+ Thi đấu tập cự li: 400 m đối với nữ, 800 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.­­­­- 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.- Gv nhận xét trò chơi. | - 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:**- [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 đắpnhanh 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/)- [Tại sao khi thả lỏng cơ thể cần phối hợp với hít thở sâu?](https://blogtailieu.com/download-anhdv-boot-2021-premium-moi-nhat/)  | - 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: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**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 nhịp điệu.

- 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: 6/01/2024

Ngày giảng: 9,12,16/01/2024

**Tiết 37-39**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

**( Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Nhận biết và thực hiện được 4 động tác của bài thể dục.

- 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, bóng chuyền, 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: Tập hợp nhóm. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.- Giới thiệu khái quát bài tập thể dục nhịp điệu. - Gv tổng hợp, nhận xét các ý kiến học sinh, sau đó dẫn dắt các em vào bài học mới.- Gv quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện.- Gv cho lớp tập hợp thành một vòng tròn, phổ biến cách chơi và luật chơi. - Cho Hs chơi thử sau đó chơi trong 3 hiệp.- Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*⏶**Gv**- Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi.- Cán sự hô cho cả lớp cùng tập. - Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* Cán sự lớp- Học sinh di chuyển thành vòng tròn theo yêu cầu của giáo viên.- Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.- Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:****a. Học các động tác mới:****+ Động tác chạy tại chỗ****+ Động tác tay ngực****+ Động tác vươn người****+ Động tác bật tách chụm chân****b. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác.** | - Gv làm mẫu lần lượt từng động tác.- Thị phạm và phân tích chậm từng động tác.- 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 quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.- Bước đầu hình thành cấu trúc từng động tác.- Từng em tự tập với những gì đã ghi nhớ được.- Cả lớp giãn hàng thực hiện theo nhịp hô và theo Gv làm mẫu. |
| **3. Hoạt động luyện tập:****a. Tập luyện cá nhân**.- Tập từng nhịp.- Tập kết hợp đếm nhịp to và rõ.- Tập 3-4 nhịp 1lần tập.**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- Tự đánh giá kết quả luyện tập của bạn.**d. Trò chơi**: Tung bóng nẩy vào ô. | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân, cặp đôi và nhóm.- Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)- Gv chia lớp thành 4 nhóm ôn tập.- Một bạn hô, cả nhóm thực hiện(1 lần đổi người hô)- GV mời 1-2 nhóm lên thực hiện.- 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.* Gv nhận xét trò chơi.
 | - Học sinh hoạt động độc lập- 2 em một cặp di chuyển đều trên sân. Mỗi cặp cách nhau 2-3m.- Học sinh di chuyển về 4 nhóm. Thay nhau hô cho cả nhóm tập. - Biết cách nhận xét, chỉ ra điểm sai và sửa cho bạn trong nhóm.- Một vài nhóm lên thực hiện, Các nhóm khác quan sát nhận xét.- Học sinh di chuyển thành các đội chơi theo yêu cầu của giáo viên.- Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.- Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**- Em hãy sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hằng ngày.- Vận động các động tác theo nhạc một cách uyển chuyển và nhịp nhàng. | - Gv nhắc nhở học sinh tự tập luyện ở nhà.- Gv đặt câu hỏi:- Vì sao bài tập có tên là bài thể dục nhịp điệu? | - Học sinh suy nghĩ độc lập trả lời câu hỏi. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cách thức tập luyện và đọctài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 16/01/2024

Ngày giảng: 19,23,26,30/01/2024

**Tiết 40-43**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

**( Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao)**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Nhận biết và thực hiện được 4 động tác mới của bài thể dục.

- Nhận biết được cấu trúc động tác, bước đầu thực hiện cơ bản đúng 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, bóng chuyền, 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:**+ Tập thể dục nhịp điệu cần thể hiện được gì?**- Khởi động cơ thể**+ Xoay các khớp.+ Ép dây chằng- Trò chơi: Tập hợp nhóm. | - Gv nhận lớp, nắm tình hình chung của lớp.- Giới thiệu khái quát bài tập thể dục nhịp điệu. - Gv tổng hợp, nhận xét các ý kiến học sinh, sau đó dẫn dắt các em vào bài học mới.- Gv quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện.- Gv cho lớp tập hợp thành một vòng tròn, phổ biến cách chơi và luật chơi. - Cho Hs chơi thử sau đó chơi trong 3 hiệp.- Gv nhận xét trò chơi. | - Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số.- Đội hình nhận lớp\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*⏶**Gv**- Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi.- Cán sự hô cho cả lớp cùng tập. - Đội hình khởi động \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* Cán sự lớp- Học sinh di chuyển thành vòng tròn theo yêu cầu của giáo viên.- Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.- Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:****a. Học các động tác mới:****+ Động tác lườn****+ Bật nhảy co gối****+ Di chuyển chéo****+ Bật nhảy tay cao****b. Hướng dẫn học sinh làm quen động tác.** | - Gv làm mẫu lần lượt từng động tác.- Thị phạm và phân tích chậm từng động tác.- 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 quan sát, lắng nghe, ghi nhớ cách thực hiện.- Bước đầu hình thành cấu trúc từng động tác.- Từng em tự tập với những gì đã ghi nhớ được.- Cả lớp giãn hàng thực hiện theo nhịp hô và theo Gv làm mẫu. |
| **3. Hoạt động luyện tập:****a. Tập luyện cá nhân**.- Tập từng nhịp.- Tập kết hợp đếm nhịp to và rõ.- Tập 3-4 nhịp 1lần tập.**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- Tự đánh giá kết quả luyện tập của bạn.**d. Trò chơi**: Đội nào khéo hơn | - Tổ chức cho học sinh luyện tập theo hình thức cá nhân, cặp đôi và nhóm.- Luyện tập cặp đôi: bạn A hô, bạn B tập (2 lần đổi lượt)- Gv chia lớp thành 4 nhóm ôn tập.- Một bạn hô, cả nhóm thực hiện(1 lần đổi người hô)- GV mời 1-2 nhóm lên thực hiện.- 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.* Gv nhận xét trò chơi.
 | - Học sinh hoạt động độc lập- 2 em một cặp di chuyển đều trên sân. Mỗi cặp cách nhau 2-3m.- Học sinh di chuyển về 4 nhóm. Thay nhau hô cho cả nhóm tập. - Biết cách nhận xét, chỉ ra điểm sai và sửa cho bạn trong nhóm.- Một vài nhóm lên thực hiện, Các nhóm khác quan sát nhận xét.- Học sinh di chuyển thành các đội chơi theo yêu cầu của giáo viên.- Lắng nghe Gv hướng dẫn cách chơi và luật chơi.- Chơi vui vẻ, tích cực. |
| **4. Hoạt động vận dụng:**- Em hãy sử dụng các động tác của bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện thân thể hằng ngày.- Biểu diễn, thi đấu. | - Gv nhắc nhở học sinh tự tập luyện ở nhà.- Gv đặt câu hỏi:- Bài thể dục nhịp điệu có thể sử dụng trong các hoạt động nào? | - Học sinh suy nghĩ độc lập trả lời câu hỏi. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cách thức tập luyện và đọctài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

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

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

**1. MỤC TIÊU**

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

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

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

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

**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: 29/01/2024**

**Ngày giảng: 02,20,23,27/02 và 01,5,8,12/03/2024**

**Tiết 44 - 51**

**KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY VÀ CAO TAY**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và 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. 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 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.  | - 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. | - 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.  |
| **b. 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.**c. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật.****- 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.- Cho học sinh tự thực hiện kĩ thuật không có bóng.- Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. | - 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. - Từng em tự thực hiện theo những gì quan sát được.- 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.**b. Luyện tập cặp đôi.**- 1 bạn giữ, 1 bạn đẩy bóng theo hình tay.- 1 bạn tung và 1 bạn chuyền bóng.- 2 bạn chuyền bóng qua lại với nhau. | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ thuật.- Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.- Gv mời 1 - 2 lên thực hiện lại kĩ thuật. - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.- 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.- 1 - 2 cặp đôi lên thực hiện, nhận xét bạn tập. Các em khác quan sát nhận xét bổ sung. |
| **4. Hoạt động vận dụng.**- Bóng đi chuẩn và việc chuyển bóng theo ý muốn của mình.- Di chuyển để thực hiện kĩ thuật. | - 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: 12/03/2024*

*Ngày giảng: 15/03/2024*

**Tiết 52**

**Ôn tập giữa kì II (Bóng chuyền)**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng thấp tay và 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. Có tinh thần vượt khó, vươn lên.

**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 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. |
| **3. 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. |
| **4. 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 học3. 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 lớpo o o o o o o oo o o o o o o oo o o o o o o oo 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: 19/03/2024

Ngày giảng: 22,26,29/03 và 02,5,9,12/4/2024

**Tiết 54-60**

**KĨ THUẬT DI CHUYỂN PHỐI HỢP CHUYỀN BÓNG CAO TAY VÀ THẤP TAY BẰNG HAI TAY**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Học sinh ôn tập và thực hiện được TTCB, cách di chuyển, hình tay, kĩ thuật chuyền bóng cao tay và 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. 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 di chuyển chuyền bóng cao tay và thấp tay bằng 2 tay.**- Di chuyển đơn bước chuyền bóng- Bước trượt trái, phải chuyền bóng- Chạy di chuyển chuyền bóng+ Tạo điều kiện thuận lợi cho việc chuyền bóng được tốt hơn.+ Quan sát điểm dơi của bóng.+ Sau khi di chuyển nhanh chóng về tư thế chuẩn bị để chuyền bóng..+ Chuyền bóng xong nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị cho tình huống tiếp theo. | - Gv làm mẫu lần lượt từng kĩ thuật di chuyển chuyền bóng cao tay và thấp tay bằng 2 tay, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi:+ Tại sao phải di chuyển để chuyền bóng?+ Căn cứ vào đâu để di chuyển chuyền bóng?+ Di chuyển xong có cần về tư thế chuẩn bị không?+ Sau khi di chuyển chuyền bóng xong có cần về lại vị trí ban đầu không?- Mời học sinh trả lời các câu hỏi.- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật di chuyền bóng | - Hs quan sát Gv làm mẫu và trả lời các câu hỏi của giáo viên.- Học sinh trả lười độc lập các câu hỏi của Gv. Các em khác nhận xét.- Học sinh quan sát, lắng nghe, bước đầu hình thành kĩ thuật các bước di chuyển, cách phối hợp chuyền bóng khi di chuyển. |
| **b. Hướng dẫn học sinh làm quen kĩ thuật.**- Tự tập + Các bước di chuyển+ Các bước di chuyển phối hợp chuyền bóng.- Tập cùng Gv | - Cho học sinh tự thực hiện kĩ thuật không có bóng.- Gv Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em. | - Từng em tự thực hiện theo những gì quan sát được.- Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.+ Biết cách di chuyển và chuyền bóng. |
| **3. Hoạt động luyện tập.****a. Luyện tập cá nhân**- Các bước di chuyển- Di chuyển chuyền bóng không có bóng.**b. Luyện tập cặp đôi.**- 1 bạn tung và 1 bạn di chuyển chuyền bóng. | - 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.- Học sinh lắng nghe thấy được những sai lầm thường mắc và cách sửa. |
| **4. Hoạt động vận dụng.**- Bóng đi chuẩn và việc chuyển bóng theo ý muốn của mình.- Tập chuyền bóng tại nhà vào tường với đường bóng ngắn và dài. | - 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?+ Gv hướng dẫn học sinh tập chuyền bóng tại nhà. | - Học sinh chú ý nghe và trả lời độc lập câu hỏi của Gv. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Thả lỏng hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 13/4/2024

Ngày giảng: 16,19,23/4/2024

**Tiết 61-63**

**KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, GÕ BÓNG**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

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

**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 cao tay chính diện.*** TTCB: Đứng chân trước chân sau, 2 gối hơi khuỵu, thân trên hơi gập về trước. Tay không thuận cầm bóng.

- Động tác kĩ thuật: Bóng tung cao 0,5 - 1m, tay thuận 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 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 khi thực hiện phát bóng?+ Bóng được tung cao khoảng bao nhiêu cm?+ Tay thuận chuyển động như thế nào?+ Khi tung bóng lên có đánh bóng ngay không?- Gv mời các em học sinh trả lười độc lập các câu hỏi.- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật.- Gv cho các em tự tập động tác không có bóng.- Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em.- 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.- Học sinh suy nghĩ trả lười độc lập câu hỏi của Gv. Các em khác nhận xét.- Từng em tự thực hiện TTCB và kĩ thuật phát bóng.- Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.- Các em học sinh ngồi quan sát nhận xét.  |
| **3. Hoạt động luyện tập.****a. Luyện tập cá nhân**- Tập kĩ thuật không có bóng.- Tập tung bóng.- Tập phát bóng vào tường với khoảng cách 3 - 4m.**b. Luyện tập cặp đôi.**- Tập kĩ thuật không có bóng.- 2 bạn tập phát qua lại với nhau.**c. Luyện tập nhóm**- Tập phát qua lưới | - Gv cho các em tự luyện tập cá nhân lần lượt từng kĩ thuật.- Cho 2 em tập với nhau. 1 em quan sát bạn tập và có nhận xét, sửa cho bạn và ngược lại.- Cho 10 em 1 nhóm chia đều 2 đầu sân tập phát qua lưới- Gv mời 1 - 2 em lên thực hiện lại kĩ thuật. - Gv nhận xét chung, chỉ ra những sai lầm học sinh mắc phải và cách sửa. | - Học sinh tự tập theo hướng dẫn của giáo viên. Mỗi em cách nhau khoảng 2m.- 2 em tự tập với nhau lần lượt từng kĩ năng. Quan sát và sửa sai cho bạn.- Học sinh đứng cách đều nhau ở 2 đầu sân tập phát qua lại. Mỗi em 4-5 lần. Các em khác ngồi trong hàng quan sát.- 1 - 2 em lên thực hiện, các em khác nhận xét bạn tập.  |
| **4. Hoạt động vận dụng.**- Phát bóng vào các vị trí trên sân. | - Gv mời 2 - 4 học sinh lên phát bóng theo vị trí trên sân.- Gv nhận xét chung. | - Học sinh lên phát, các em còn lại quan sát nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |

Ngày soạn: 23/4/2024

Ngày giảng: 26/4 và 3,7,10,14/5/2024

**Tiết 64-67**

**KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, GÕ BÓNG(Tiếp theo)**

**I) Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

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

**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****b. Kĩ thuật gõ bóng.*** TTCB: Đứng chân trước chân sau, 2 gối hơi khuỵu, thân trên hơi gập về trước. Tay không thuận cầm bóng.

- Động tác kĩ thuật: Bóng tung cao 0,5 - 1m, tay thuận 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 gõ bóng không 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 khi thực hiện gõ bóng?+ Bóng được tung cao khoảng bao nhiêu cm?+ Tay thuận chuyển động như thế nào?+ Khi tung bóng lên có đánh bóng ngay không?- Gv mời các em học sinh trả lười độc lập các câu hỏi.- Gv nhận xét câu trả lời của học sinh. Sau đó làm mẫu và phân tích lại kĩ thuật.- Gv cho các em tự tập động tác không có bóng.- Cho cả lớp giãn hàng thực hiện kĩ thuật hình tay. Quan sát sửa sai cho từng em.- 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.- Học sinh suy nghĩ trả lười độc lập câu hỏi của Gv. Các em khác nhận xét.- Từng em tự thực hiện TTCB và kĩ thuật gõ bóng.- Hs thực hiện theo đội hình hàng ngang theo hướng dẫn của giáo viên.- Các em học sinh ngồi quan sát nhận xét.  |
| **3. Hoạt động luyện tập.****a. Luyện tập cá nhân**- Tập kĩ thuật không có bóng.- Tập tung bóng.- Tập gõ bóng vào tường với khoảng cách 3 - 4m.**b. Luyện tập cặp đôi.**- Tập kĩ thuật không có bóng.- 2 bạn tập gõ qua lại với nhau.**c. Luyện tập nhóm**- Tập gõ qua lưới- Nhảy gõ bóng qua lưới từ giữa sân. | - 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 .- Cho 10 em 1 nhóm chia đều 2 đầu sân tập gõ 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 sân tập gõ 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.**- Nhảy gõ bóng qua lưới vào các vị trí trên sân. | - Gv mời 2 - 4 học sinh lên thục hiện.- Gv nhận xét chung. | - Học sinh lên gõ bóng, các em còn lại quan sát nhận xét. |
| **5. Hoạt động kết thúc**- Hồi tĩnh- Nhận xét giờ học- Hướng dẫn tự học và tự luyện tập ngoài giờ học.- Xuống lớp | - Quan sát, trò chuyện với HS.- Nhận xét, nhắc nhở, tuyên dương HS.- Định hướng cách thức tập luyện và đọc tài liệu tại nhà. | - Thả lỏng tích cực. ĐH xướng lớp \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***GV** |