Ngày soạn: 5/9/2024

Ngày dạy: 9/9/2024

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 1**

**-BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**(Từ nhịp 1 đến nhịp 11)**

**-TRÒ CHƠI ĐI QUA DÂY**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:Tự giác, chăm chỉ

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập 11 nhịp động tác bài thể dục liên hoàn, trò chơi phát triển sự khéo léo(Đi qua dây ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân;

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn ( 11 nhip ) và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện 11 nhip bài thể dục liên hoàn.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt ( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7'  2lx8n  1 vòng | -Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC4C.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Học mới: 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC4D.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC4E.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  -GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhip 11.  - Hs quan sát  - GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC4F.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.  Trò chơi phát triển sự khéo léo (đi qua dây) | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC50.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập: Thực hiện 11 nhịp bài thể dục liên hoàn. | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 2 BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**-ÔN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 11**

**- HỌC TỪ NHỊP 12 ĐẾN NHỊP 23**

**- TRÒ CHƠI: LÒ CÒ TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác bài thể dục liên hoàn (12 - 23 nhịp ), ôn tập: Từ nhịp 1 đến nhịp 11, trò chơi phát triển sự khéo léo( Chuyền vòng ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn ( từ nhịp 12 tới nhịp 23 ) và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện bài thể dục liên hoàn.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC60.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn bài thể dục 11 nhịp bài thể dục liên hoàn.  - Học mới: Hoc từ nhịp 12 - 23 bài thể dục liên hoàn.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC61.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC62.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 12 đến nhip 23.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. |                                                             - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện từ 1 đến nhịp 23 bài thể dục liên hoàn.  Trò chơi: Lò cò tiếp sức | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Ôn bài thể dục liên hoàn. từ nhip 1 - 23 bài thể dục liên | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:12/9/2024

Ngày dạy: 16/9/2024

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 3 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**(Ôn từ nhịp 12 đến nhịp 23)**

**-TRÒ CHƠI CƯỚP CỜ**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 23 của bài thể dục liên hoàn, trò chơi phát triển sự khéo léo(Đi qua dây) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 23.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC64.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC65.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC66.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhip 23.  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC67.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23.  Trò chơi :Cướp cờ | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập: Thực hiện từ nhịp1 đến nhip 23 bài thể dục liên hoàn. | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 4 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**-ÔN TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 23**

**-HỌC TỪ NHỊP 24 ĐẾN NHỊP 30**

**-TRÒ CHƠI: CHẠY THEO TÍN HIỆU**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác bài thể dục liên hoàn ( 24 - nhịp 30), ôn từ động tác 1 đến 23, trò chơi phát triển sự khéo léo

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được bài TD từ nhịp 24 đến nhip 30.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC79.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23.  - Hoc bài TD từ nhịp 24 đến nhip 30.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC7A.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 24 đến nhip 30.  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC7B.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 24 đến nhip 30.  Trò chơi phát triển sự khéo léo | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập:Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30. | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:20/9/2024

Ngày dạy: 23/9/2024

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 5 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**Từ nhịp 1 đến nhịp 30**

**-TRÒ CHƠI: KHÉO VƯỚNG CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập các động tác bài thể dục liên hoàn (1 - nhịp 30), trò chơi phát triển sự khéo léotrong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC7D.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học.  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 30  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC7E.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC7F.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  Trò chơi phát triển sự khéo léo: Khéo vướng chân | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC8F.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30. | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 6 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30, học nhịp 31 đến nhịp 32**

**-TRÒ CHƠI: KHÉO VƯỚNG CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập bài thể dục liên hoàn (Nhịp 1- nhịp 32), trò chơi phát triển sự khéo trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 30, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 32.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC91.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học.  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 30.  -Học nhịp 31,32  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC92.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC93.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  **-** Học nhịp 31,32  Trò chơi phát triển sự khéo léo | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  **-** Học nhịp 31,32 | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 28/9/2024

Ngày dạy:30/10/2024

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 7 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 32 (Chuẩn bị kiểm tra)**

**-TRÒ CHƠI: AI LÀM ĐÚNG NHẤT**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập bài thể dục liên hoàn (1 nhịp 32), trò chơi phát triển sự khéo léo

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 32, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 32.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC91.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học.  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 32. (Chuẩn bị kiểm tra)  -Trò chơi : Ai làm đúng nhất  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC92.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 1 đến nhip 32.  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC93.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  -Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 32. (Chuẩn bị kiểm tra)    -Trò chơi: Ai làm đúng nhất | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 30.  **-** Học nhịp 31,32 | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 8 - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP**

**Kiểm tra đánh giá thường xuyên**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:**

**-** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Có trách nhiệm trong kiểm tra

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Thực hiện bài thể dục liên hoàn (nhịp1đến nhịp 32),

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các đtác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 32

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, bàn ghế giáo viên.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói

- Hình thức dạy học chính: Kiểm tra theo nhóm, theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC91.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học.  - Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 32. | 8' | Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC93.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               - HS chú ý lắng nghe  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhip 32 | 22' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV phổ biến cách kiểm tra, đánh giá | - HS lắng nghe  -Kiểm tra theo cá nhân                               - Đội hình tập luyện |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến 32.  **-**Kiểm tra: Bài thể dục 32 động tác  + Đạt(Đ): Thực hiện đúng 32 động tác (biên độ, nhịp độ…)  + Chưa đạt (CĐ): Còn sai sót một số động tác, biên độ, nhịp độ chưa chính xác. | 3’ | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. |

**Ngày soạn:****5/10/2024**

**Ngày dạy: 7/10/2024**

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 9**

**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT**

**GIỚI THIỆU NỘI DUNG KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN**

**MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

**TRÒ CHƠI: GIÀNH CỜ CHIẾN THẮNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

**2.3. Sán phẩm dự kiến cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hoạt động của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật động tác.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao. Trang phục thể thao

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện

theo cặp

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp.  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân.  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA49.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn.  - Học mới: Chạy bước nhỏ.  Chạy nâng cao đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5A.tmp.png  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5B.tmp.png** | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| 1. **Hoạt động tập luyện**   -Luyện tập chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  -Trò chơi phát triển sức nhanh (giành cờ chiến thắng ) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5C.tmp.png**  - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA5D.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA6E.tmp.png-**  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử |                              - HS tập trung thực hiện |

**CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 10**

**CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

**Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.**

**Trò chơi: Chạy tiếp sức**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác chạy đạp sau. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy đạp sau.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát kĩ thuật đt

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA70.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi  - Học mới: Chạy đạp sau  sau.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA71.tmp.png**  -Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA72.tmp.png  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3 Hoạt động tập luyện**  -Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  -Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA73.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA74.tmp.png  - HS chơi trò chơi |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA75.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |           - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:10/10/2024**

**Ngày dạy: 14/10/2024**

**Tiết:11 Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.**

**Học: KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1 Năng lực chung:**

-Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác chạy giữa quãng . Ôn tập chạy chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau,

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy giữa quãng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy giữa quãng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao,

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA76.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Học mới: Chạy giữa quãng.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA77.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy giữa quãng và cho HS quan sát tranh  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA87.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập chạy giữa quãng | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA88.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA89.tmp.png |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8A.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn tập luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT: 12 LUYỆN TẬP KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUẢNG**

**TRÒ CHƠI: NGƯỜI THỪA THỨ 3**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác thở trong chạy giữa quãng. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác thở trong chạy giữa quãng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8B.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  -Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng  -Trò chơi: Người thừa thứ 3 | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác thở trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác.*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8C.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập chạy giữa quãng, kết hợp với thở  T/chơi:Người thừa thứ 3) | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8D.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8E.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBA8F.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 20/10/2024

Ngày dạy: 21/10/2024

**TIẾT: 13 -MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ ĐỨNG MẶT, VAI, LƯNG HƯỚNG CHẠY XUẤT PHÁT**

**-LUYỆN TẬP KỸ THUẬT CHẠY GIỮU QUÃNG**

**-TRÒ CHƠI: AI NHANH HƠN AI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác Xuất phát cao. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Ai nhanh hơn ai) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác xuát phát cao.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khai quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA0.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn Mặt, vai, lưng hướng chạy xuất phát  -Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA1.tmp.pngC:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA2.tmp.png C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA3.tmp.png**  -Trò chơi: Ai nhanh hơn ai | 10' | - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác Chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA4.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Ôn tập: ôn Mặt, vai, lưng hướng chạy xuất phát  -Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng  -Trò chơi: Ai nhanh hơn ai | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA5.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA6.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập xuất phát cao, chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA7.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện.  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà.  - Xuống lớp. | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 14 - ÔN KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG**

**- HỌC XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

**- TRÒ CHƠI CHẠY ĐUỔI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác chạy lao sau xuất phát cao. Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy đuổi) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy lao sau xuất phát cao.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA8.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn Kỹ thuật xuất phát cao-chạy lao –chạy giữa quãng.  - Học mới: Chạy đuổi    **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAA9.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAAA.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Ôn Kỹ thuật xuất phát cao-chạy lao –chạy giữa quãng.  Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy dổi) | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAAB.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAAC.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng  - Học kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV  -Trò chơi: Chạy đuổi | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBABC.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:27/10/2024

Ngày dạy: 28/10/2024

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 15 - ÔN XUẤT PHÁT, CHẠY LAO, CHẠY GIỮA QUÃNG**

**SAU XUẤT PHÁT**

**- TRÒ CHƠI CHẠY TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu các môn chạy và Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được một số điều luật thi đấu các môn chạy.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBABD.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: Kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.    -Trò chơi phát triển sức nhanh (chạy tếp sức) | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBABE.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  -Ôn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, kết hợp với thở  -Trò chơi phát triển sức nhanh (chạy tếp sức) | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBABF.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAC0.tmp.png  - HS chơi trò chơi |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập XuẤT phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAC1.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 16 – LUYỆN TẬP XUẤT PHÁT CAO-CHẠY LAO-CHẠY**

**GIỮA QUÃNG**

**- TRÒ CHƠI CHẠY ĐUỔI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng sau xuất phát. Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy đuổi) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác Về đích.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7'  2lx8n | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAC2.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng.  -Trò chơi chạy đuổi | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAC4.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở, về đích.  -Trò chơi chạy đuổi | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAD5.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAD6.tmp.png |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy giữa quãng, về đích và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAD7.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 2/11/2024

Ngày dạy: 04/11/2024

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 17 - ÔN XUẤT PHÁT CAO-CHẠY LAO-CHẠY GIỮA QUÃNG**

**-HỌC KỸ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước sự Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích). Ôn tập một số nội dung đã học

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAD8.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng.  - Học mới: **Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích)** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn.  và cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAD9.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  -Ôn tập xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở, về đích.  -Kỹ thuật chạy về đích | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADA.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADB.tmp.png |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 4' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADC.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 18 - ÔN HỌC KỸ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH**

**-LUYỆN TẬP HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY NGẮN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu các môn chạy và ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADD.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn: Kỹ thuật về đích về đích  -Luyện tập hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn 60m | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  và cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADE.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAEF.tmp.png  - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF0.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF1.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |           - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:10/11/2024

Ngày dạy: 11/11/2024

**CHỦ ĐỀ 2 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TIẾT 19 – ÔN HOÀN CHỈNH CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY NGẮN 60m**

**(Chuẩn bị kiểm tra)**

**TRÒ CHƠI: CHẠY THEO VÒNG SỐ 8**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu các môn chạy và ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác .

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và vè đích.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADD.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: Hoàn chỉnh các giai đoạn chạy cự ly ngắn chuẩn bị kiểm tra  - Tró chơi: chạy theo vòng số 8 | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.  và cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  -Hướng dẫn học sinh chơi | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện theo dòng chảy.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBADE.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAEF.tmp.png  - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV | 3' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF1.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |       - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

***Tiết: 20 KIỂM TRA* ĐGGK :CHẠY CỰ LY NGẮN 60m**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyệnvà kiểm tra.

- Tích cực tham gia ôn tậpvà có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

- Đoàn kết, trung thực trong kiểm tra.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Nội dung kiểm tra: Chạy cự ly ngắn 60m

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện, kiểm tra.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hoàn thành chạy cự ly nắn 60m

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Bàn ghế, trang phục thể thao, đồng hồ, đường chạy 60m

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện, kiểm tra.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7’  2l x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ kiểm tra  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình 4 hàng ngang cự ly 1 khuỷu tay            - Đội hình dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC31.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học.  - Kiểm tra:  Chạy cự ly ngắn 60m | 5’ | GV giới thiệu về nội dung kiểm tra  - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 4-5 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ)  - GV theo dõi để đánh giá  -Chỉ những sai sót thường gặp trong khi kiểm tra | - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF1.tmp.png     |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - **Kiểm tra:**  Chạy cự ly ngắn 60m  \*Loại đạt(Đ): Thực hiện đúng đủ 4 giai đoạn chạy cự ly ngắn. Tích cực trong kiềm tra(Thànhtích SGV/32)  \*Loại chưa đạt; Thực hiện còn chưa đúng 4 giai đoạn chạy cự ly ngắn Ít tích cực trong kiểm tra | 25’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra.  - GV kiểm tra theo nhóm từ 4-5hs theo giới tính.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh kiểm tra  - Nhận xét kiểm tra công bố kết quả | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Kiểm tra theo nhóm  - Đội hình Kiểm tra:  (Vòng tròn xung quanh sân trường)  - HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.  -HS chú ý an toàn trong kiểm tra.  - Tích cực tự thả lỏng sau kiểm tra. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Luyện tập hàng ngày ở nhà | 3’ | - Hướng dẫn HS vận dung các động tác đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Đội hình tập luyện theo nhóm |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau kiểm tra  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời sau kiểm tra.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, chuẩn bị tiết sau.  Xuống lớp:GV hô giải tán. | -4 hàng ngang cự ly 1sải tay so le                             ****  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:16/11/2024

Ngày dạy:18/11/2024

**CHỦ ĐỀ 3 THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

# **TIẾT: 21 CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN**

**GIỚI THIỆU NỘI DUNG, KỸ THUẬT MÔN TTTC ĐÁ CẦU**

**KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG, CHUYỂN NGANG BƯỚC CHÉO VÀ TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước kĩ thuật di chuyển ngang (kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuổi). Trò chơi vận động phát triển khéo, trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA65C.tmp.jpg |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức**  **Học mới:**  - Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA66D.tmp.png  - Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA66E.tmp.png  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt**  Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt. | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuổi )  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA66F.tmp.png  -Trò chơi vân động phát triển khéo léo (Tâng cầu tiếp sức)  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực. | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.      - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA670.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác. | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA671.tmp.jpg- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT:22**

# **ÔN: KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG, KĨ THUẬT NGANG BƯỚC CHÉO, TRƯỢT VÀ TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

**TRÒ CHƠI: LÒ CÒ TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, Ôn kĩ thuật di chuyển ngang (kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuổi). Trò chơi lò cò tiếp sức

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA681.tmp.jpg |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức**  - Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  - Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  **Học mới:** Kĩ tuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA682.tmp.jpg  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt**  Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt. | 18-20’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA683.tmp.jpg  -Trò chơi: Lò cò tiếp sức | 10’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.      - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA684.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi ) | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA685.tmp.jpg- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 24/11/2024

Ngày dạy:25/11/2024

**TIẾT :23**

**ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **HỌC: KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN LÙI**

**TRÒ CHƠI: LÒ CÒ TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tậpkĩ thuật tâng cầu bằng đùi thuật di chuyển tiến lùi Trò chơi vận động phát triển khéo

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác kĩ thuật di chuyển ngang ,kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác Kĩ thuật di chuyển tiến lùi,kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật di chuển và tâng cầu bằng đùi (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B1.tmp.jpg |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức**  - Kĩ thuật di chuyển tiến lùi  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B2.tmp.jpg  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt**  Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt. | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B3.tmp.jpg  -Trò chơi : Lò cò tiếp sức | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.      - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B4.tmp.jpg  - Chơi theo đội hình hàng dọc  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B5.tmp.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi ) | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B6.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

**TIẾT:24**

# **- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

**KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN LÙI**

**- TRÒ CHƠI: DI CHUYỂN DỪNG BÓNG LIÊN HOÀN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, kĩ thuật di thuật di chuyển tiến lùiTrò chơi vận động phát triển khéo.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác kĩ thuật di chuyển tiến lùi, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác Kĩ thuật di tiến lùi ,kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật di chuyển tiến lùi và tâng cầu bằng đùi (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…**+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** HS mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B7.tmp.jpg |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức**  - Kĩ thuật di chuyển tiến lùi  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6B8.tmp.jpg  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt**  Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt. | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật di chuyển tiến lùi  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6C9.tmp.jpg  -Trò chơi: Di chuyển dừng bong liên hoàn | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.      - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CA.tmp.jpg  - Chơi theo đội hình hàng dọc  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CB.tmp.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển tiến lùi  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác. | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CC.tmp.jpg- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 1/12/2024

Ngày dạy: 02/12/2024 **TIẾT 25**

**ÔN KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **HỌC: KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **+ Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  + **Học mới:**  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi ) | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 26**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- TRÒ CHƠI: DI CHUYỂN DỪNG BÓNG LIÊN HOÀN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác, trò chơi

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi, tham gia trò chơi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **+ Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  - Trò chơi: Di chuyển dừng bong liên hoàn | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  - Trò chơi: Di chuyển dừng bong liên hoàn | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi ) | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn: 07/12/2024

Ngày dạy:09/12/2024  **TIẾT 27**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- TRÒ CHƠI: ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác, trò chơi

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia trò chơi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **+ Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  - Trò chơi: Đá cầu trúng đích | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  - Trò chơi: Đá cầu trúng đích | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***      - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 28**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI;**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- HỌC: CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:15/12/2024

Ngày dạy:16/12/2024  **TIẾT 29**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- TRÒ CHƠI: ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác. tham gia trò chơi

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, tham gia trò chơi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 30**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- TRÒ CHƠI: ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác. tham gia trò chơi

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, tham gia trò chơi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:21/12/2024

Ngày dạy:23/12/2024  **TIẾT 31**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**- HỌC: CHUYỀN CẦU THEO NHÓM HAI NGƯỜI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,chuyền cầu theo nhóm hai người.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu theo nhóm hai người

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. chuyền cầu theo nhóm hai người

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học:Chuyền cầu theo nhóm hai người | 8-10’ | | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học:Chuyền cầu theo nhóm hai người | 20’ | | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 32**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN - CHUYỀN CẦU THEO NHÓM HAI NGƯỜI**

**- TRÒ CHƠI : CHUYỀN CẦU TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,chuyền cầu theo nhóm hai người, tham gia trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu theo nhóm hai người, tham gia trò chơi.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. chuyền cầu theo nhóm hai người

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  -Chuyền cầu theo nhóm hai người  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.**Trò chơi:Chuyền cầu tiếp sức | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  -Chuyền cầu theo nhóm hai người  **b.**Trò chơi:Chuyền cầu tiếp sức | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  +Chuyền cầu theo nhóm hai người | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:28/12/2024

Ngày dạy:30/12/2024 **TIẾT 33**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**CHUYỀN CẦU THEO NHÓM HAI NGƯỜI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,chuyền cầu theo nhóm hai người.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu theo nhóm hai người

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. chuyền cầu theo nhóm hai người

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học:Chuyền cầu theo nhóm hai người | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  Chuyền cầu theo nhóm hai người | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  + Chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

**TIẾT 34**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**CHUYỀN CẦU THEO NHÓM HAI NGƯỜI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,chuyền cầu theo nhóm hai người.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu theo nhóm hai người

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. chuyền cầu theo nhóm hai người

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học:Chuyền cầu theo nhóm hai người | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  Chuyền cầu theo nhóm hai người | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  + Chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

Ngày soạn: 28/12/2024

Ngày dạy:30/12/2024  **TIẾT 35**

**- ÔN TẬP CUỐI KÌ I**

**KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,chuyền cầu theo nhóm hai người.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu theo nhóm hai người

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. chuyền cầu theo nhóm hai người

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học:Chuyền cầu theo nhóm hai người | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  Chuyền cầu theo nhóm hai người | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  + Chuyền cầu bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện. |

**TIẾT 36**

**KIỂM TRA CUỐI KÌ I**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học. Tự giác tập luyện trong kiểm tra

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động táctâng cầu,

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, . Tự giác tập luyện trong kiểm tra

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân,

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.kiểm tra cuối kì

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), Kiểm tra theo nhóm

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu mu bàn chân  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  .  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.Kiểm tra cuối kìI** | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện, kiểm tra cuối kì I**  a.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân  b. kiểm tra cuối kì  **+Điểm đạt(Đ)** : Học sinh tâng cầu đúng kĩ thuật, ba lần cộng lại được 10 chạm.  **+Điểm chưa đạt(CĐ)** : Học sinh tâng cầu chưa đúng kĩ thuật, ba lần cộng lại được <10 chạm. | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.kiểm tra cuối kì I  - Tập luyện kiểm tra theo nhóm.(3-5 học sinh)  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh kiểm tra.  - Sửa sai cho học sinh.    - Giáo viên nhận xét ưu khuyết điểm và công bố điểm cho từng học sinh | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  và kiểm tra  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS tích cực kiểm tra |
| **4. Hoạt động vận dụng**  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân | 3’ | - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  Đội hình tập luyện theo nhóm |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT: 37**

**MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**HỌC KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác, chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đi chạy thở sâu

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, - Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBA7.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li trung bình.  - Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau  Học: đi chạy thở sâu theo nhịp đơn.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBA8.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBA9.tmp.png** | 10P | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và chạy đạp sau, đi chạy thở sâu theo nhịp đơn.  Sau đó cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  a.Luyện tập chạy bước nhỏ  Chạy nâng cao đùi  Chạy đạp sau  b.Học kỹ thuật chạy giữa quãng | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                      - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBAA.tmp.png** |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  b.Học kỹ thuật chạy giữa quãng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm                      - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT:38**

**ÔN :MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG CỰ LY TRUNG BÌNH**

**TRÒ CHƠI KIẾN THA MỒI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác, chạy theo đường hình số 8, đường dích dắc.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8 và chạy theo đường dích dắc.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy chạy theo đường hình số 8, đường dích dắc.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBBB.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li trung bình.  Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luồn cọc, và chạy theo đường dích dắc.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBBC.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBBD.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBBE.tmp.png** | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy.  Sau đó cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp hô của cán sự lớp và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luồn cọc, và chạy theo đường dích dắc.  **-**Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng  - Trò chơi : kiến tha mồi | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                      - Đội hình tập luyện |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luồn cọc, và chạy theo đường dích dắc ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát.  - Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng  - Trò chơi : kiến tha mồi | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm                      - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện.  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**  **TIẾT :39**

**ÔN KỸ THẬT CHẠY GIỮA QUÃNG**

**HỌC KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC SAU XUẤT PHÁT**

**TRÒ CHƠI: CHẠY ĐUỔI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác, kĩ thuật xuất phát và tăng tốc ôn tâp động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức bền trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy tăng tốc.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBBF.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học về chạy cự li trung bình.  Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Học mới: Kĩ thuật về đích  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBC0.tmp.png** | 10 | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.  Sau đó cho HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn tập các động tác bổ trợ:chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  Học mới :Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.  Trò chơi: Chạy đuổi | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện                               HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luồn cọc, và chạy theo đường dích dắc ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm                    - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện.  - HS đáp khỏe |

**TIẾT: 40**

**ÔN KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC SAU XUẤT PHÁT**

**HỌC: KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH**

**TRÒ CHƠI: CHẠY THEO TÍN HIỆU**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng, ôn tập các động tác bổ trợ, trò chơi phát triển sức bền ( nhảy dây ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBC1.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học về chạy cự li trung bình  Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Học mới: kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBD2.tmp.png** | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.  Sau đó cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Thực hiện các động tác bổ trợ  Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.  Trò chơi phát triển sức nhanh ( Nhảy dây ) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Biết Thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. Ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm                      - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**  **TIẾT :41**

**HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**TRÒ CHƠI: CHẠY ĐUỔI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập các động tác bổ trợ, các kĩ thuật chạy đường thẳng và, trò chơi chạy đuổi trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên thẳng và trên đường vòng. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy cự ly trung bình

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBD3.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBD4.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBD5.tmp.png** | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.  Sau đó cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện.**  Ôn tập các động tác bổ trợ.  -Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, trên đường vòng.  **-** Hoàn thiện các kỹ thuật chạy cự ly trung bình  Trò chơi : Chạy đuổi | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                               - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE5.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Biết Thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng. ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE6.tmp.png-** Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT :42**

**LUYỆN TẬP CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**TRÒ CHƠI: CHẠY THEO VÒNG SỐ 8**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, ôn tập chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trò chơi phát triển sức bền chạy theo vòng số 8.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, luyện tập chạy cự ly trung bình. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự ly trung bình

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5-7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE7.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Luyện tập chạy cự ly trung bình  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE8.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy lao sau xuất phát.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộngtác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE9.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  .Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở  .Luyện tập chạy cự ly trung bình  Trò chơ:Chạy theo vòng số 8 | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                       - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEA.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV  -Luyện tập chạy cự ly trung bình | 4' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEB.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                               - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

Ngày soạn:

Ngày dạy:  **TIẾT :43**

**LUYỆN TẬP CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**TRÒ CHƠI: CHẠY ĐUỔI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trò chơi phát triển sức bền chạy đuổi.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, luyện tập chạy cự ly trung bình. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự ly trung bình

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5-7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE7.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Luyện tập chạy cự ly trung bình  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE8.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy lao sau xuất phát.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộngtác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE9.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  .Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở  .Luyện tập chạy cự ly trung bình  Trò chơ:Chạy đuổi | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                       - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEA.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV  -Luyện tập chạy cự ly trung bình | 4' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEB.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                               - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT :44**

**LUYỆN TẬP CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN**

**TRÒ CHƠI: DU NGOẠN KHẮP NƠI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, ôn tập chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trò chơi phát triển sức bền chạy đuổi. Một số điều luật cơ bản.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, luyện tập chạy cự ly trung bình. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự ly trung bình. Một số điều luật cơ bản.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5-7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE7.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Luyện tập chạy cự ly trung bình  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE8.tmp.png** | 10' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy lao sau xuất phát.  và cho hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng vềđộngtác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBE9.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  -Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở  -Luyện tập chạy cự ly trung bình  -Một số điều luật cơ bản.  Trò chơ: Du ngoạn khắp nơi | 20' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                       - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEA.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Luyện tập chạy cự ly trung bình  -Một số điều luật cơ bản.  Trò chơ: Du ngoạn khắp nơi | 4' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBBEB.tmp.png  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                               - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT :45**

**KIỂM TRA ĐGTX: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi kiểm tra đánh giá thường xuyên.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình có trách nhiệm trong khi kiểm tra đánh giá thường xuyên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình. Và có trách nhiệm trong khi kiểm tra đánh giá thường xuyên. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Động tác hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Đồng hồ băm giờ, trang phục thể thao, còi, dây đích.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5-7' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC15.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  Phổ biến kiểm tra ĐGTX chạy cự ly trung bình 500m  **\*Điểm Đạt:** Học sinh thực hiện đủ các giai đoạn chạy hết cự ly  **\*Điểm Chưa Đạt:** Học sinh thực hiện chưa đủ các giai đoạn , chưa chạy hết cự ly500m | 5' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  GV phân tích, làm mẫu Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình. và cho hs quan sát | HS nhận nhiệm vụ mới                               *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác, hình thành biểu tượng đúng về động tác  thực hiện đồng loạt.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC17.tmp.png |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình 500m | 25' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm                       - Đội hình tập luyện  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC18.tmp.png  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình | 4' | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC19.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà    - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |                              **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC1A.tmp.png**- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà. |

Ngày soạn:

Ngày dạy:  **TIẾT:46**

# **CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT**

**GIỚI THIỆU NỘI DUNG, KỸ THUẬT ĐÁ CẦU**

**ÔN KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI, BĂNG MU BÀN CHÂN**

**ÔN CHUYỀN CẦU THEO NHÓM 2 NGƯỜI**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước kĩ thuật Tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác Kĩ thuật di chuyển ngang ,kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  wpsA65C.tmp |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức**  **Học mới :**  - Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  wpsA66D.tmp  - Kĩ thuật di chuyểnngang bước trượt ( bước đuổi )  wpsA66E.tmp  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt**  Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả đượckhai quát được kĩ thuật đt. | 10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật di chuyển ngang +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Luyện tập  - Kĩ thuật di chuyển ngang – kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân  wpsA66F.tmp  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực. | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  . |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  – kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác. | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  wpsA671.tmp- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy:  **TIẾT :47**

**- ÔN: KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI**

# **KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

**CHUYỀN CẦU THEO NHÓM 3 NGƯỜI**

**-TRÒ CHƠI : ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi,tham gia tập luyện tích cực, chuyền cầu trúng đích.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.**Chuyền cầu bằng mu bàn chân,  c.Trò chơi:Đá cầu trúng đích | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  c.Trò chơi:Đá cầu trúng đích | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  c.Trò chơi:Đá cầu trúng đích | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

**TIẾT 48**

**- ÔN: CHUYỀN CẦU THEO NHÓM 2 NGƯỜI, 3 NGƯỜI**

**- HỌC: PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực , chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật. chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người. | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  **-Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.** | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

Ngày soạn:

Ngày dạy: **TIẾT :49**

**- ÔN: CHUYỀN CẦU THEO NHÓM 2NGƯỜI,3 NGƯỜI**

**- KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**-TRÒ CHƠI ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác. tham gia trò chơi

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực, tham gia trò chơi

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  **c.**Trò chơi : Đá cầu trúng đích | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a**.Ôn :  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  c.Trò chơi : Đá cầu trúng đích | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - Chơi theo đội hình hàng dọc  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E2.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo  +Kĩ thuật di chuyển ngang bước trượt ( bước đuổi )  + Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân  +Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  **c**.Trò chơi : Đá cầu trúng đích | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |

**TIẾT:50**

**- ÔN: CHUYỀN CẦU THEO NHÓM 2 NGƯỜI, 3 NGƯỜI**

**- KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tâng cầu bằng đùi , tham gia tập luyện tích cực,

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi,mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:**  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  **-** Kĩ thuật: tâng cầu bằng mu bàn chân.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  **-** Kĩ thuật di chuyển lùi.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.** Học chuyền cầu bằng mu bàn chân  **c.**Trò chơi : Đá cầu trúng đích | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  Ôn :  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  -Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện    - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.  -Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy: **TIẾT:51,52**

**- ÔN: KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**-TRÒ CHƠI : TÂNG CẦU TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân , tham gia tập luyện tích cực,

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân , tham gia tập luyện tích cực,

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sán phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:** Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.**Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Thực hiện các động tác và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a.**Ôn :  Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  **b.**Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện    - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.  -Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy: **TIẾT:53,54**

**- ÔN: KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**-TRÒ CHƠI : TÂNG CẦU TIẾP SỨC, ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân , tham gia tập luyện tích cực,

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân , tham gia tập luyện tích cực,

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện,

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sản phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:** Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.**Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức, đá cầu trúng đích. | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Thực hiện các động tác và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a.**Ôn :  Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  **b.**Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức, đá cầu trúng đích. | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Chuyền cầu theo nhóm 2,3 người.  -Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy: **TIẾT:55,56**

**- ÔN: KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**-TRÒ CHƠI: ĐÁ CẦU TRÚNG ĐÍCH**

**- KIỂM TRA ĐGGK: Đá cầu**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn Kĩ thuật đã học.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tham gia tập luyện tích cực,

-Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, Biết thực hiện các động phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tham gia tập luyện, kiểm tra ĐGGK tích cực,

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện, kiểm tra

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…  **+ Sản phẩm dự kiến cần đạt.** Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học. | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp         - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CD.tmp.jpg |
| 1. **Hoạt động hình thành kiến thức**   **a. Ôn tập:** Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CE.tmp.jpg  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6CF.tmp.jpg  **b.**Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức, đá cầu trúng đích. | 8-10’ | GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác:  - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các hình ảnh đã ghi nhớ.  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.                               Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Thực hiện các động tác và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3. Hoạt động tập luyện**  **a.**Ôn :  Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  **b.** Trò chơi : Tâng cầu tiếp sức, đá cầu trúng đích.  **c.**Kiển tra ĐGGK: Tâng Cầu bằng mu bàn chân  + Điểm đạt(Đ): Mỗi em 4 chạm/lần  +Điểm chưa đạt (CĐ): Mỗi em ít hơn 4 chạm/lần | 20’ | GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm        - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Tâng cầu bằng mu bàn chân  -Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsA6E3.tmp.jpg  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  -Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - ***ĐH kết thúc***        - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Ngày soạn:

Ngày dạy:  **TIẾT 57**

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

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

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, trò chơi phát triển sức mạnh của tay, trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, sử lí các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF3.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học về ném bóng.  - Học mới:  Cách cầm bóng.  Tung và bắt bóng hai tay, một tay.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF4.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng, phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay. HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập cách cầm bóng  Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay.  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay( Đội nào ném bóng xa hơn ) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF5.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập cách cầm bóng  Tung và bắt bóng bàng hai, và một tay. | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm        - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài  Xuống lớp:Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT 58**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**CÁCH CẦM BÓNG TẠI CHỖ NÉM BÓNG**

**TRÒ CHƠI NÉM BÓNG TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác phối hợp tung và bắt bóng bằng hai tay, trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF7.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Học mới:  Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay,tại chỗ ném bóng.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF8.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng, phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, tung và bắt bóng bằng hai tay. HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Luyện tập cách cầm bóng  Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay.  Trò chơi phát triền khéo léo của tay( Đội nào ném bóng trúng đích nhiều hơn ) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB08.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập cách cầm bóng  Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay. | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chẩn bị bài  Xuống lớp:Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT 59**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HỌC KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

**TRÒ CHƠI NÉM BÓNG TRÚNG ĐÍCH**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động tác ném bóng bằng một tay trên cao, trò chơi phát triển sức mạnh của tay. trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung, bắt bóng bằng hai tay, động tác ném bóng bằng một tay trên cao.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB09.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Học mới:**Động tác ném bóng bằng một tay trên cao**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB0A.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, tung và bắt bóng bằng hai tay. HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Động tác ném bóng bằng một tay trên cao  Trò chơi phát triển khéo léo của tay( Đội nào ném bóng trúng đích hơn ) | 10’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB0B.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  **Đông tác ném bóng bằng một tay trên cao** | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài  Xuống lớp:Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT: 60**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

**TRÒ CHƠI: CHUYỂN VẬT TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước kĩ thuật ra sức cuối cùng, ôn tâp: cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB0C.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học - Ôn tâp : cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng.  - Học mới:  Kĩ thuật ra sức cuối cùng  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB0D.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng, phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng. HS quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng HS.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - Ôn tâp : cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng.  - Học mới:  Kĩ thuật ra sức cuối cùng  Trò chơi: Chuyển vật tiếp sức | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài  Xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT: 61**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HỌC KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ- CHẠY ĐÀ TĂNG TỐC 6-8 MÉT**

**TRÒ CHƠI: CHUYỂN VẬT TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: ôn tập kĩ thuật ra sức cuối cùng, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB1E.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Học mới:  Kĩ thuật ra sức cuối cùng  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB1F.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Kĩ thuật chạy đà tăng tốc 6-8 m  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(đội nào ném bóng xa hơn) | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB20.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện vào buổi sáng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm        - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT: 62**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HỌC KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ- CHẠY ĐÀ TĂNG TỐC 6-8 MÉT**

**TRÒ CHƠI: CHUYỂN VẬT TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước các động kĩ thuật giữ thăng bằng, ôn tập các động tác bổ trợ, kĩ thuật ra sức cuối cùng, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác ném bóng bằng một tay trên cao, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác giữ thăng bằng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB22.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Học mới:  Kĩ thuật Giữ thăng bằng  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB23.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB24.tmp.png** | 8-10’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn tâp : cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng, kĩ thuật ra sức cuối cùng**.**  Học mới: Giữ thăng bằng  Trò chơi:Chuyển vật tiếp sức | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB34.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  - Kĩ thuật chạy tăng tốc 6-8 m | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB35.tmp.png-** Cán sự hướng dẫn lớp luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT: 63**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HỌC KỸ THUẬT 4 BƯỚC ĐÀ CUỐI**

**TRÒ CHƠI: CHẠY TIẾP SỨC**

**KIỂM TRA ĐGTX**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Ôn tập các động tác bổ trợ, kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB36.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:  Một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB37.tmp.png**  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB38.tmp.png** | 8-0’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Trò chơi: Chạy tiếp sức  -Kiểm tra ĐGTX | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB39.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**TIẾT: 64**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HỌC PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**TRÒ CHƠI: CHẠY TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu của môn ném bóng và ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết được một số điều luật cơ bản trong môn ném bóng, thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB36.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:  Một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Phổ biến một số điều luật cơ bản của môn ném bóng. | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn tập: một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Phối hợp 4 giai đoạn ném bóng  Trò chơi : Chạy tiếp sức | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB7B.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Phối hợp 4 giai đoạn ném bóng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  .xuống lớp:Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT: 65,66**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**TRÒ CHƠI: CHẠY TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu của môn ném bóng và ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết được một số điều luật cơ bản trong môn ném bóng, thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB36.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:  Một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Phổ biến một số điều luật cơ bản của môn ném bóng. | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn tập: một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Hoàn thiện các giai đoạn ném bóng  Trò chơi : Chạy tiếp sức | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB7B.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Hoàn thiện cácgiai đoạn ném bóng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT: 67,68**

**ÔN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG**

**HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**TRÒ CHƠI: CHẠY TIẾP SỨC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu của môn ném bóng và ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết được một số điều luật cơ bản trong môn ném bóng, thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB36.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:  Một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Phổ biến một số điều luật cơ bản của môn ném bóng. | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn tập: một số động tác bổ trợ.  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Học mới: Hoàn thiện các giai đoạn ném bóng  Trò chơi : Chạy tiếp sức | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB7B.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Hoàn thiện cácgiai đoạn ném bóng | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy: TIẾT: 69, 70**

**ÔN TẬP HỌC KỲ II: NÉM BÓNG**

**KIỂM TRA CUỐI KỲ NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự tìm hiểu trước một số điều luật thi đấu của môn ném bóng và ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Con sâu đo) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.

- NL vận động cơ bản: Biết được một số điều luật cơ bản trong môn ném bóng, thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- TT: Ứng dụng vào tham gia các trò chơi, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 5– 7’  2 x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp        - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB36.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:Phổ biến một số điều luật cơ bản của môn ném bóng. | 8-10’ | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.          *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **3 Hoạt động tập luyện**  Ôn;Hoàn thiện các giai đoạn ném bóng  Kiểm tra cuối kỳ II: Ném bóng  **+ Loại Đạt :**  **Nam:>20m,nữ >15m**  **+ Loại Đạt :**  **Nam:<20m,nữ<15m** | 20’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm          - Đội hình tập luyện.  **C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBB7B.tmp.png**  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Hoàn thiện cácgiai đoạn ném bóng  Đạt các yêu cầu đặt ra | 3’ | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  Đội hình tập luyện theo nhóm          - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập và công bố kết quả kiểm tra cuối kỳ  - Xuống lớp | 4' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - xuống lớp: Gv hô giải tán. |         - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS đáp khỏe |

Tổ trưởng GV soạn

**P. Hiệu trưởng**