Tuần 11 Ngày soạn:12/11/2023

**Tiết 21** Ngày dạy: 15/11/2023

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

**BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kĩ thuật ném bóng

- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng (Chạy đà – ra sức cuối cùng – giữ thăng bằng)

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đôngkĩ 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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác ra sức cuối cùng,ném bóng bằng một tay trên caovà 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.

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà    C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-12-07-47-60.jpg | 18-20’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác,chuẩn bị chạy đà và chạy đà . 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 chuẩn bị chạy đà và chạy đà  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo) | 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 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\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-05-34-53-05.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà. | 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 . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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 |

Tuần 11 Ngày soạn: 12/11/2023

**Tiết 22** Ngày dạy: 15/11/2023

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

**BÀI 3: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kĩ thuật ném bóng

- Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đôngtác kĩ thuật chạy đà,** 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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng,giữ thăng bằngvà 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 đà trong kĩ thuật ném bóng.

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Ôn tập:  Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-21-22-40-22.jpg | 18-20’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, chạy đà,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 |
| **a3 Hoạt động tập luyện**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo) | 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 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\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-05-34-53-05.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng**,** tư thế chuẩn bị. | 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 . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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, 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 |

Tuần 12 Ngày soạn:19/11/2023

**Tiết 23** Ngày dạy:22/11/2023

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

**BÀI 3: HOÀN THIỆN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kĩ thuật ném bóng

- Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật ném bóng.

- Trò chơi: “ Chạy tiếp sức ”

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đôngtác kĩ thuật phối hợp bốn bước chạy đà,** 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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng,giữ thăng bằngvà 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 phối hợp bốn bước chạy đà trong kĩ thuật ném bóng

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Ôn tập:  Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-21-22-40-22.jpg | 18-20’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, chạy đà, 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**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay ( đội nào ném bóng xa 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 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\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-05-04-01-46.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng**,** tư thế chuẩn bị. | 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 . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK xuống lớp:Gv hố giải tán | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Tuần 12 Ngày soạn:19/11/2023

**Tiết 24** Ngày dạy :22/11/2023

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

**BÀI 3: HOÀN THIỆN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các kĩ thuật ném bóng

- Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật ném bóng.

- Trò chơi: “ Chạy tiếp sức ”

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đôngtác kĩ thuật phối hợp bốn bước chạy đà,** 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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng,giữ thăng bằngvà 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 phối hợp bốn bước chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Học một số điều luật trong ném bóng  - Ôn tập:  Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-21-22-40-22.jpg | 18-20’ | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, chạy đà, 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**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay ( đội nào ném bóng xa 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 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\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-05-04-01-46.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng**,** tư thế chuẩn bị. | 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 . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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 hố giải tán | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

Tuần 13 Ngày soạn:25/11/2023

**Tiết 25** Ngày dạy :29/12/2023

**CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG**

**BÀI 3: HOÀN THIỆN KỸ THUẬT NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:** Biết tên và cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng.

- Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng. Biết phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật ném bóng.

- Trò chơi: “ đội nào ném bóng xa hơn” trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn .

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đông tác kĩ thuật phối hợp bốn giai đoạn kỹ thuật ném bóng.** 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.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các đông tác tư thế chuẩn bị, chạy đà 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 phối hợp bốn bước chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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’  2l x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe và trang phục học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung bài học .  - Học một số điều luật trong ném bóng .  - Ôn tập:  Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng. Biết phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật ném bóng. | 10 phút | GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.hs quan sát .  - 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. | 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:**  Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng.  Ôn : Chuẩn bị ,Tại chỗ ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng , đà 4 bước cuối ném bóng, đà 8 bước chạy đà . Biết phối hợp 4 giai đoạn Chuẩn bị chạy đà ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng của kỹ thuật ném bóng.  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay ( đội nào ném bóng xa hơn ) | 18-20’ | - 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    - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ném bóng :Tư thế chuẩn bị chạy đà 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 và . | - 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 giao 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 hố giải tán | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Tuần 13**

**Tiết 26** Ngày soạn: 25 / 11 / 20 23

Ngày dạy: **29 / 11 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Học phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng.

- Trò chơi .

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc. Biết phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng, trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách chạy theo hình số 8 ,phối hợp kỹ thuật chạy gữa quãng.

cự ly trung bình ; trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  Chạy cự ly trung bình các bài tập bổ trợ .cách chạy theo hình số 8. Chạy theo đường dích dắc.Chạy giữa quãng .  Description: A picture containing diagram  Description automatically generated    Description: Description: L7CHAY3  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | - Giáo viên treo tranh thuyết trình giới thiệu cách chạy theo hình số 8  - Giáo viên thực hiện các kỹ thuật trong chạy chạy cự ly trung bình cho học sinh quan sát.  - Giáo viên phân tích, làm mẫu kỹ thuật chạy cự ly trung bình .  - Giáo viên cho học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên  - Giáo viên cho học sinh tập luyện cả lớp theo nhịp hô.  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  Các bài tập bổ trợ .  Cách chạy theo hình số 8.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 14**

**Tiết 27** Ngày soạn: 03 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **06 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Học phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng.

- Trò chơi .

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc. Biết phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng, trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách chạy theo hình số 8 ,phối hợp kỹ thuật chạy gữa quãng.

cự ly trung bình ; trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  Chạy cự ly trung bình các bài tập bổ trợ .cách chạy theo hình số 8. Chạy theo đường dích dắc.Chạy giữa quãng .  Description: A picture containing diagram  Description automatically generated    Description: Description: L7CHAY3  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | - Giáo viên treo tranh thuyết trình giới thiệu cách chạy theo hình số 8  - Giáo viên thực hiện các kỹ thuật trong chạy chạy cự ly trung bình cho học sinh quan sát.  - Giáo viên phân tích, làm mẫu kỹ thuật chạy cự ly trung bình .  - Giáo viên cho học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên  - Giáo viên cho học sinh tập luyện cả lớp theo nhịp hô.  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  Các bài tập bổ trợ .  Cách chạy theo hình số 8.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 14**

**Tiết 28** Ngày soạn: 03 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **06 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Ôn Kỹ Thuật chạy giữa quãng.

- Trò chơi .

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc. Biết phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng, trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách chạy theo hình số 8 ,phối hợp kỹ thuật chạy gữa quãng.

cự ly trung bình ; trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  Chạy cự ly trung bình các bài tập bổ trợ .cách chạy theo hình số 8. Chạy theo đường dích dắc.Chạy giữa quãng .  Description: A picture containing diagram  Description automatically generated    Description: Description: L7CHAY3  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | - Giáo viên treo tranh thuyết trình giới thiệu cách chạy theo hình số 8  - Giáo viên thực hiện các kỹ thuật trong chạy chạy cự ly trung bình cho học sinh quan sát.  - Giáo viên phân tích, làm mẫu kỹ thuật chạy cự ly trung bình .  - Giáo viên cho học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên  - Giáo viên cho học sinh tập luyện cả lớp theo nhịp hô.  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  Các bài tập bổ trợ .  Cách chạy theo hình số 8.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 15**

**Tiết 29** Ngày soạn: 10/ 12 / 20 23

Ngày dạy: **13 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luồn cọc. Chạy theo đường dích dắc.

- Ôn Kỹ Thuật chạy giữa quãng.

- Trò chơi .

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luồn cọc, chạy theo đường dích dắc. Biết phối hợp trong gia đoạn chạy gữa quãng, trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách chạy theo hình số 8 ,phối hợp kỹ thuật chạy gữa quãng.

cự ly trung bình ; trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  Chạy cự ly trung bình các bài tập bổ trợ .cách chạy theo hình số 8. Chạy theo đường dích dắc.Chạy giữa quãng .  Description: A picture containing diagram  Description automatically generated    Description: Description: L7CHAY3  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | - Giáo viên treo tranh thuyết trình giới thiệu cách chạy theo hình số 8  - Giáo viên thực hiện các kỹ thuật trong chạy chạy cự ly trung bình cho học sinh quan sát.  - Giáo viên phân tích, làm mẫu kỹ thuật chạy cự ly trung bình .  - Giáo viên cho học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên  - Giáo viên cho học sinh tập luyện cả lớp theo nhịp hô.  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  Các bài tập bổ trợ .  Cách chạy theo hình số 8.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 15**

**Tiết 30** Ngày soạn: 10/ 12 / 20 23

Ngày dạy: **13 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Biết thực hiện các động tác bổ trợ.

Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy trên đường thẳng và trên đường vòng. Biết phối hợp trong gia đoạn chạy cự ly trung bình , trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được chạy trên đường thẳng và trên đường vòng. Thực hiện được kĩ thuật phối hợp kỹ thuật trong chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách chạy,phối hợp kỹ thuật chạy cự ly trung bình ; trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  - Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-02-50-72.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-03-39-30.jpg  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | - Giáo viên treo tranh thuyết trình giới thiệu cách chạy kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.  - Giáo viên thực hiện các kỹ thuật trong chạy chạy cự ly trung bình cho học sinh quan sát.  - Giáo viên phân tích, làm mẫu kỹ thuật chạy cự ly trung bình .  - Giáo viên cho học sinh tập theo hướng dẫn của giáo viên  - Giáo viên cho học sinh tập luyện cả lớp theo nhịp hô.  - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  - Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng  Chạy trên đường vòng.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-03-39-30.jpg  - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 16**

**Tiết 31** Ngày soạn: 16 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **20 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

- Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy về đích.

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

- Học mới: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy trên đường thẳng và trên đường vòng. Biết xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. , trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-22-26-36-25.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-10-08-24-05.jpg  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | 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. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  - Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng  Chạy trên đường vòng.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-03-39-30.jpg  - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 16**

**Tiết 32** Ngày soạn: 16 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **20 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

Biết tên và cách thực hiện các động tác

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

- Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.

Một số điều luật

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy trên đường thẳng và trên đường vòng. Biết xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích . , trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích . Thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.  Một số điều luật.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-22-26-36-25.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-10-08-24-05.jpg  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | 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. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  - Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng  Chạy trên đường vòng.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-03-39-30.jpg  - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 17**

**Tiết 33** Ngày soạn: 23 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **27 / 12 /** 2023

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

Biết tên và cách thực hiện các động tác

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

- Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.

Một số điều luật

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy trên đường thẳng và trên đường vòng. Biết xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích . , trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện được xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích . Thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly trung bình.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năn lực chăm sóc sứ khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. trò chơi “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết quan sát tranh, Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3.Về phẩm chất:**

- 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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh chạy cự ly trung bình, còi và các dụng cụ phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: trang phục thể dục thể thao.

**III. Tiến trình 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 đôi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng vận động** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động Giáo viên** | **Hoạt động Học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  - Chạy tốc độ chậm 1 vòng sân trường  \* ***Khởi động chung:***  Tại chỗ: Gập cổ; Xoay cổ; Xoay cổ tay kết hợp cổ chân; Xoay khuỷu tay; Xoay cánh tay; Xoay khớp hông; Xoay khơp gối; Soạt dọc; Soạt ngang.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  Tại chỗ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. | 10 – 15 phút  2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  - Giáo viên cho lớp di chuyển vòng tròn hướng dẫn học sinh khởi động. | *\* Đội hình nhận lớp:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  *\* Đội hình khởi động:*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  **🚹** |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức:**  - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.  Một số điều luật.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-15-22-26-36-25.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-10-08-24-05.jpg  Trò chơi chuyền bóng tiếp sức . | 10 – phút | 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. | - Học sinh quan sát và thực hiện theo chỉ dẫn của giáo viên.  - Học sinh 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  *\* Đội hình học tập:*    **🚹**  - Học sinh nhận nhiệm vụ mới |
| **3 Hoạt động tập luyện:**  **Học kỹ thuật chạy cự ly trung bình.**  - Biết thực hiện các động tác bổ trợ.  Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng  Chạy trên đường vòng.  \* Trò chơi: | 55 - 60 phút | - Giáo viên phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn và phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Giáo viên tuyên dương khen thưởng nhóm, học sinh tham gia tốt trò chơi. | - Học sinh lắng nghe  - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện.    C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-09-03-39-30.jpg  - Học sinh quan sát, lắng nghe luật và hướng dẫn trò chơi  - Học sinh tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ.  *\* Đội hình trò chơi:* |
| **4. Hoạt động: Cũng cố và kết thúc:**  \* Luyện tập: thực hiện các bài tập bổ trợ và cách chạy cự ly trung bình .  - Thả lỏng sau tập luyện  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5 phút | - GV gọi vài em thực hiện chạy cự ly trung bình .  GV nhận xét chỉnh sữa động tác sai cho học sinh .  - Giáo viên điều hành lớp thả lỏng | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của giáo viên.  *\* Đội hình thả lỏng:*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên  - Học sinh đáp ***“KHỎE”.***  *\* Đội hình xuống lớp:* |

**Tuần 17**

Ngày soạn: 23 / 12 / 20 23

Ngày dạy: **27/ 12 /** 2023

**Tiết 34 ÔN TẬP NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đôngtác kĩ thuật phối hợp bốn bước chạy đà,** trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng

- 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 đông tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng,giữ thăng bằngvà 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 phối hợp bốn bước chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-21-41-19-39.jpg  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-21-22-40-22.jpg | 18-20’ | 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**  Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng  Trò chơi phát triển sức mạnh của tay ( đẩy gậy ) | 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 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 luyệnC:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-20-10-57-78.jpg  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng**,** tư thế chuẩn bị. | 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 . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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 hố giải tán | - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |

**Tuần 18**

Ngày soạn: 23 / 12 / 20 22

Ngày dạy: **26 / 12 /** 2022

**Tiết 35,36 KIỂM TRA HỌC KÌ I**

**NÉM BÓNG**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

Kiểm tra kĩ thuật và thành tích ném bóng xa

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: kĩ thuật và thành tích nếm bóng xa.**

- 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:**kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.**

**3.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.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao bóng cao su.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: 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.  ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - **kiểm tra: kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.** | 18-20’ | GV giới thiệu về nội dung kiểm tra  - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3-4 học sinh  - GV theo dõi để đánh giá  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sữa sai cho từng hs.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2 |
| **3 Hoạt động tập luyện**  **kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.** | 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 kiểm tra  **C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-14-49-49-02.jpg** | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Đội hình tập luyện    - HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  Luyện tập hàng ngày ở nhà | 3’ | - Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài dây liên hoàn và chạy cự li trung bình  - Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . | - 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 tìm tòi mở rộng**  - 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 |