|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 01** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - **Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**:  + Yếu tố không khí  + Yếu tố ánh sáng  + Yếu tố nước  + Yếu tố địa hình  **- Củng cố kĩ thuật xuất phát:**  Xuất phát thấp là một trong những kĩ thuật giúp người tập đạt được ưu thế bước đầu trong chạy cự li ngắn. Để củng cố được kĩ thuật xuất phát thấp, người tập cần thực hiện các bài tập như: hô khẩu lệnh và tự thực hiện xuất phát thấp, xuất phát thấp theo các tín hiệu khác nhau, các trò chơi vận động phát triển sức mạnh, sức nhanh. Trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, người học cần lưu ý các điểm sau:  - Ở tư thế “Vào chỗ”: Trọng lượng cơ thể dồn lên hai bàn tay, đầu gối chân sau  và mũi chân trước.  - Ở tư thế "Sẵn sàng”: Người tập nâng hông từ từ và dừng khi hông cao ngang vai. Trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân trước.  – Khi nghe hiệu lệnh “Chạy!”: Người tập nhanh chóng đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, kết hợp với đánh tay nhanh và mạnh. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất; củng cố kĩ thuật xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 5-7 lần  3-5 lần  3-5 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Tự xuất phát 5 – 7 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát chạy lao theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 02** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Sử dụng các yếu tố**  **dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**:  - Rèn luyện thể chất không chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn giúp phát triển các tổ chất thể lực. Trong quá trình vận động và hồi phục, cơ thể cần nhiều dinh dưỡng hơn để đáp ứng nhu cầu vận động, đầy nhanh quá trình hồi phục.  - Tỉ lệ năng lượng được khuyến nghị về protein chiếm khoảng 15%, lipid chiếm khoảng 25% và carbohydrate chiếm khoảng 60% tổng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Đối với các bài tập rèn luyện sức mạnh sẽ có nhu cầu protein cao hơn, trong khi đó các bài tập rèn luyện sức bền lại cần nhiều carbohydrate hơn, hay như các bài tập phát triển thể lực toàn diện thì lại cần nhiều lipid trong khẩu phần hơn. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận về chế độ dinh dưỡng với các môn thể thao tốc độ  - Tổ 3, 4 thảo luận về chế độ dinh dưỡng với các môn thể thao tốc chất sức bền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 5-7 lần  3-5 lần  3-5 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Tự xuất phát 5 – 7 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát chạy lao theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 03** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát:**  - Chạy lao sau xuất phát là giai đoạn người tập cần đạt được tốc độ cao nhất trong thời gian ngắn nhất. - Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát có thể sử dụng một số bài tập sau: chạy tăng tốc độ trên cự li ngắn 25 – 30 m, chạy tốc độ cao cự li 10 – 20 m, xuất phát chạy lao trên cự li 20 – 30 m, trò chơi phát triển sức mạnh, sức nhanh.  - Trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, người tập cần lưu ý các điểm sau:  + Giảm dần độ ngả của thân trên để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy giữa quãng.  + Phối hợp giữa đánh tay tích cực với hoạt động của chân.  + Tăng dần độ dài bước chạy để chuyển sang chạy giữa quãng. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần    2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  + Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 04** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần    2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  + Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 05** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

- Củng cố kĩ thuật xuất phát.

- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Nhanh chân”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đoàn thuyền vượt biển”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đoàn thuyền vượt biển”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn**:  - Bàn đạp xuất phát phải được sử dụng cho tất cả các cuộc thi có cự li từ 400 m trở xuống.  - Bàn đạp xuất phát phải có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho vận động viên lợi thế không chính đáng.  - Bàn đạp xuất phát phải được cố định vào đường chạy bằng một số ghim hoặc đinh được bố trí sao cho ít gây tổn hại nhất tới đường chạy. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố xuất phát; chạy lao sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát theo tín hiệu khác nhau cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.  + Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, chủ động ngả người ra trước cho đến khi mất thăng bằng thì bước một chân ra trước và chạy lao về phía trước 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát và chạy lao theo các tín hiệu khác nhau, cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh theo tín hiệu và chạy về trước 3 – 5 bước, lặp lại 2 – 3 lần.  + Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và chạy lao 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 06** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Củng cố kĩ thuật**  **chạy giữa quãng:**  Giai đoạn chạy giữa quãng có cự li khoảng 60 – 70 m và là giai đoạn quan trọng nhất, có sự ảnh hưởng nhiều nhất đến thành tích chạy 100m. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng có thể sử dụng các bài tập: chạy lặp lại với cự li từ 60 – 120 m, lặp lại các bài tập chạy tăng tốc độ từ 60 – 80 m, bài tập tăng tốc độ từ 15 – 20 m và duy trì tốc độ cao từ 15 – 20 m, trò chơi vận động phát triển sức mạnh, sức nhanh.  Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, người học cần lưu ý các điểm sau:  - Nỗ lực duy trì tốc độ tối đa trong suốt giai đoạn chạy giữa quãng.  - Phối hợp đánh tay và nâng đùi chân lăng tích cực, duy trì nhịp điệu bước chạy. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất chạy giữa quãng  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  3-4 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy đạp sau và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 4 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 4 – 5 phút.  + Chạy nâng cao đùi và chuyển thành chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 07** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy về đích.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Củng cố kĩ thuật**  **chạy về đích :**  Giai đoạn chuyển tiếp từ chạy giữa quãng sang về đích ở khoảng mét thứ 75 – 90 tính từ vạch xuất phát. Trong giai đoạn này người tập đã có những biểu hiện mệt mỏi và tư thế thân người mất dần sự ổn định do đó ảnh hưởng đến thành tích chạy. Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật đánh đích, có thể sử dụng một số bài tập sau: chạy tăng tốc độ 10 – 20 m kết hợp đánh đích, chạy nhanh cự li 20 – 30 m kết hợp đánh đích, các trò chơi vận động rèn luyện khả năng phản xạ, phát triển sức bền. Để củng cố kĩ thuật về đích, người học cần lưu ý các điểm sau:  - Chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp với bản thân (bằng ngực, kết hợp giữa ngực và vai).  - Xác định thời điểm đánh địch (ở bước cuối cùng).  - Không giảm tốc độ trước khi qua vạch đích hoặc nhảy lên khi đánh đích.  Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, người học cần lưu ý các điểm sau:  - Nỗ lực duy trì tốc độ tối đa trong suốt giai đoạn chạy giữa quãng.  - Phối hợp đánh tay và nâng đùi chân lăng tích cực, duy trì nhịp điệu bước chạy. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy về đích  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất chạy về đích  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa  các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Ném xa bắt trúng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném xa bắt trúng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 08** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ cao 10 – 20 m kết hợp đánh đích 3 – 5 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa  các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đoàn thuyền vượt biển”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 09** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m).

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m):***  Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) là sự kết nối các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh trên cơ sở đã hoàn thành các giai đoạn. Để phối hợp các giai đoạn cần sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát thấp 30 – 60 m, bài tập xuất phát chạy 80 – 100 m, bài thi đấu tập, trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực. Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, người học cần lưu ý các điểm sau:  – Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.  – Duy trì tốc độ chạy trong suốt cự li. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 2-3 lần.  + Xuất phát chạy 30 m lặp lại 2 – 3 lần, nghĩ giữa 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy 60 m lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 3 – 5 phút.  + Xuất phát chạy 100 m lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa 4 – 6 phút.  + Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Chuyển khéo – chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyển khéo – chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 10** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN 100m**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Củng cố kĩ thuật chạy về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m

- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly ngắn, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m).

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m):***  Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) là sự kết nối các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh trên cơ sở đã hoàn thành các giai đoạn. Để phối hợp các giai đoạn cần sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát thấp 30 – 60 m, bài tập xuất phát chạy 80 – 100 m, bài thi đấu tập, trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực. Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, người học cần lưu ý các điểm sau:  – Phối hợp giai đoạn xuất phát – chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng – về đích. Sau đó phối hợp toàn bộ các giai đoạn.  – Duy trì tốc độ chạy trong suốt cự li. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy giữa quãng**  **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật chạy** **về đích**  **\* Bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  3-5 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  2-3 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát thấp, chạy nhanh cự li 60 – 80 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát nhanh, chạy ra trước 3 – 5 bước, lặp lại 2-3 lần.  + Xuất phát chạy 30 m lặp lại 2 – 3 lần, nghĩ giữa 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy 60 m lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa 3 – 5 phút.  + Xuất phát chạy 100 m lặp lại 2 – 3 lần, nghi giữa 4 – 6 phút.  + Thi đấu ở các cự li 60 – 100 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: “Đoàn thuyền vượt biển”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đoàn thuyền vượt biển”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 11** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật** **xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:**  Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, người tập cần thực hiện lặp lại một số bài tập sau:  + Thực hiện các bài tập bổ trợ chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau phối hợp với chạy tăng tốc.  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.  + Thực hiện xuất phát với các tín hiệu và tư thế khác nhau.  + Xuất phát đầu đường vòng và trên đường thẳng theo hiệu lệnh.  + Trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực nhanh, mạnh, bền. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  1-2 lần  3-4 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô "Chạy"... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút. + Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 12** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Nhanh tay nhanh chân

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  1-2 lần  3-4 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô "Chạy"... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút. + Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Nhanh tay nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh tay nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 13** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Nắm được một số điều luật cơ bản trong môn Chạy

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Một số điều luật cơ bản trong**  **môn Chạy** :  - Một vận động viên có thể tham dự nhiều nội dung thi đấu khác nhau trong cùng một cuộc thi.  - Bất kì vận động viên nào khi đang chạy có hành động xô đẩy hoặc ngăn cản một vận động viên khác thì sẽ có thể bị truất quyền thi đấu khỏi cuộc thi đó.  - Vòng sơ loại sẽ diễn ra khi số lượng vận động viên trên 8 người đối với cự li 800m và trên 12 người đối với cự li 1 500 m. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong môn Chạy  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong môn Chạy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  1-2 lần  3-4 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô "Chạy"... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút. + Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 14** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Trò chơi phát triển sức bền: Nhanh tay nhanh chân

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Đồng lòng”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Đồng lòng”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 3-4 lần  3-4 lần  1-2 lần  3-4 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Xuất phát với các tín hiệu khác nhau: tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô "Chạy"... sau đó chạy nhanh trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút. + Xuất phát với các tư thế khác nhau: Lưng hướng chạy, vai hướng chạy, thực hiện trên cự li 30 – 40 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng vào đường vòng trên cự li 60 – 80 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát chạy tăng tốc độ đầu đường vòng trên cự li 60 – 80 m, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 – 7 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 – 50 m, thực hiện 3 – 4 lần, nghi giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Nhanh tay nhanh chân”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhanh tay nhanh chân”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 15** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Củng cố kĩ thuật** **chạy giữa quãng và về đích:**  Để củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích, người tập cần chú ý phối hợp được bước chạy, đánh tay và nhịp thở trong suốt quá trình chạy.  Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, người tập có thể sử dụng những bài tập sau:  - Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ trung bình.  - Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng.  - Chạy với tốc độ trung bình trên đường thẳng và kết hợp đánh đích.  - Chạy tuỳ sức với thời gian từ 5-7 phút.  - Trò chơi vận động phát triển các tổ chất thể lực nhanh, mạnh, bền.  \* Một số lưu ý trong chạy cự li trung bình:  – Duy trì tốc độ chạy tối ưu phù hợp với đặc điểm cá nhân.  – Không nên chạy tốc độ quá nhanh ngay từ đầu hoặc tăng tốc độ đột ngột trên cự li chạy.  –Không tăng tốc độ khi chạy ngược gió, chạy lên dốc.  – Trong quá trình tập luyện phối hợp nếu xuất hiện cực điểm” thì chủ động khắc phục để hoàn thành cự li chạy. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  1-2 lần  1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ  trung bình, cự li thực hiện từ 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy 200 m với tốc độ trung bình, kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 100 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghi giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tuỳ sức trên địa hình tự nhiên với thời gian 5 – 7 phút.  + Chạy tăng tốc cự li 20 – 30 m thực hiện đánh đích, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 16** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Trò chơi phát triển sức bền: Cùng nhau gắng sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 2-3 lần  1-2 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng với tốc độ  trung bình, cự li thực hiện từ 100 – 120 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy 200 m với tốc độ trung bình, kết hợp đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên đường vòng và về đích trên đường thẳng cự li 100 – 120 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghi giữa các lần 3 – 5 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Cùng nhau gắng sức”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng nhau gắng sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 17** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Trò chơi phát triển sức bền: Đồng lòng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết và Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình:**  Để phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, người tập cần chú ý luyện tập phối hợp các bài tập củng cố kĩ thuật của các giai đoạn, sau đó phối hợp thuần thục các giai đoạn để hoàn thành kĩ thuật. Trong tập luyện cần thực hiện các bài tập theo trình tự từ cự li 300 m sau đó nâng dần đến cự li quy định và các bài tập thi đấu.  Trong tập luyện phối hợp các giai đoạn có thể sử dụng một số bài tập như gợi ý sau:  – Chạy cự li 500 m đối với nữ và 800 m đối với nam với tốc độ tăng dần trong quá trình tập luyện.  – Chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.  – Thi đấu chạy cự li 800 m đối với nữ, 1000 m đối với nam.  – Trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV đưa ra một số lưu ý trong tập luyện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Bài tập**  **phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 1-2 lần  2-3 lần  2-3 lần  1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 – 800 m,  thực hiện 1 – 2 lần, nghi giữa các lần 4 – 6 phút.  + Chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần phối hợp đánh đích cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát với cự li chạy từ 150 – 200 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 – 800 m, thực hiện 1 – 2 lần, nghi giữa các lần 4 – 6 phút.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Đồng lòng”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đồng lòng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 18** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …./…./2024;  Ngày dạy: …./…./2024 |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Trò chơi phát triển sức bền: Cùng nhau gắng sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật chạy cự ly trung bình, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nhanh tay nhanh chân”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nhanh tay nhanh chân”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **\* Bài tập củng cố**  **kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **\* Bài tập**  **phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy lặp lại cự li 300 m hoặc 400 m, sau đó tăng dần cự li chạy đến 600 – 800 m,  thực hiện 1 – 2 lần, nghi giữa các lần 4 – 6 phút.  + Chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần phối hợp đánh đích cự li 100 – 150 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy trên các cự li 500 m – 600 m – 800 m, không lặp lại.  + Thực hiện các bài tập thi đấu cự li Nữ: 400 m, 600 m, 800 m; cự li Nam: 600 m, 800 m, 1000m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức bền: “Cùng nhau gắng sức”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức bền cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng nhau gắng sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 19** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………….;  Ngày dạy: ……………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA GIỮA KÌ I: Chạy cự li ngắn 100m**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy cự li ngắn100m

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ, dây đích

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn100m

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự ly ngắn100m  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạycự ly ngắn 100mvà đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  \* Đội hình kiểm tra:  x  x  x  XP 100mĐích  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và đạt thành tích theo yêu cầu của GV* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m và chưa đạt thành tíchtheo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy con thoi 4x10m  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức nhanhcho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chạy con thoi 4x10m”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 20** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Vượt khó

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật giậm nhảy:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật giậm nhảy  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Củng cố*** | 3-5 lần  3-5 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy 3 – 5 lần.  + Tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy (có đặt chân giậm, đá lăng và đánh tay nhưng không rời đất) 3 – 5 lần.  + Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay trên cự li 10 – 15 m.  + Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 2 – 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Vượt khó”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Vượt khó”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 21** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật***  ***chạy đà kết hợp giậm nhảy:***  *- Chuẩn bị chạy đà:*  Chân giậm nhảy đặt phía sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, tay cùng bên chân giậm nhảy đưa ra trước, tay còn lại đưa về sau.  *- Chạy đà kết hợp giậm nhảy:*  Các bước chạy đà có tính nhịp điệu, tốc độ tăng dần trong toàn đà. Khi thực hiện động tác chạy đà, cần chú trọng đến việc kiểm soát tốc độ chạy đà ở ba bước cuối vì ở giai đoạn này độ dài của các bước chạy có thể khác nhau, trong đó bước cuối cùng luôn ngắn nhất để tạo tốc độ chạy đà nhanh nhất. Ở bước chạy đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, chân giậm duỗi thẳng, nhanh chóng đặt vào vị trí giậm nhảy và thực hiện giậm nhảy. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Luyện tập chạy đà giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay trên cự li 10 – 15 m.  + Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 1 – 2 lần.  + Tập đo đà, thử đà (3 – 5 bước).  + Tại chỗ 1 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 2 – 3 lần.  + Đi bộ 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10-15 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 22** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Luyện tập chạy đà giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay trên cự li 10 – 15 m.  + Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 1 – 2 lần.  + Tập đo đà, thử đà (3 – 5 bước).  + Tại chỗ 1 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 2 – 3 lần.  + Đi bộ 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục rơi xuống bằng chân giậm trên cự li 10-15 m.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 23** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Lò cò nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; chạy đà kết hợp giậm nhảy

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập giậm nhảy đá lăng***  ***\* Luyện tập chạy đà giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần  3-5 lần  3-5 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Đi bộ hoặc chạy chậm 1 – 3 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng và phối hợp đánh tay trên cự li 10 – 15 m.  + Chạy chậm 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà chính diện rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 1 – 2 lần.  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà, rơi xuống bằng chân giậm, lặp lại 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 5 – 7 bước, thực hiện giậm nhảy đá lăng với xà cao, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Lò cò nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Lò cò nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 24** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Thử tài khéo léo”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Thử tài khéo léo”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật trên không

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật trên không:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật trên không  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật trên không  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập kĩ thuật trên không***  ***\* Củng cố*** | 7-10lần  3-5 lần  5-7 lần  3-5 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Đứng bám tay vào thang gióng (tường, hàng rào), thực hiện động tác đá lăng chân trước, sau, thực hiện 7 – 10 lần.  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, đầu chạm vật chuẩn rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  + Tại chỗ giậm nhảy, thu chân giậm, xoay vai rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai và rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 25** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Vượt khó

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Nào mình cùng nhảy”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Nào mình cùng nhảy”*hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Kĩ thuật***  ***rơi xuống cát (đệm):*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập kĩ thuật trên không***  ***\* Luyện tập kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần  3-5 lần  3-5 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước trên đường thẳng, tập động tác giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai, thực hiện 1 – 2 lần.  + Chạy đà 3 bước, giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 1 – 2 lần.  + Tại chỗ tập động tác xoay mũi chân lăng kết hợp ép vai cùng bên với chân lăng, thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm trên cao xoay vai, tiếp đất bằng chân giậm và hai tay, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Vượt khó”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Vượt khó”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 26** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Thử tài khéo léo”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Thử tài khéo léo”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập kĩ thuật trên không***  ***\* Luyện tập kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần  3-5 lần  3-5 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước trên đường thẳng, tập động tác giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai, thực hiện 1 – 2 lần.  + Chạy đà 3 bước, giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 1 – 2 lần.  + Tại chỗ tập động tác xoay mũi chân lăng kết hợp ép vai cùng bên với chân lăng, thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm trên cao xoay vai, tiếp đất bằng chân giậm và hai tay, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 27** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật trên không

- Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Thử tài khéo léo”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Thử tài khéo léo”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không; kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập kĩ thuật trên không***  ***\* Luyện tập kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)***  ***\* Củng cố*** | 1-2 lần  1-2 lần  3-5 lần  3-5 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước trên đường thẳng, tập động tác giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm, xoay vai, thực hiện 1 – 2 lần.  + Chạy đà 3 bước, giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 1 – 2 lần.  + Tại chỗ tập động tác xoay mũi chân lăng kết hợp ép vai cùng bên với chân lăng, thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, thu chân giậm trên cao xoay vai, tiếp đất bằng chân giậm và hai tay, thực hiện 3 – 5 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 28** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng:***  Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiều nằm nghiêng là sự kết nối gắn kết thành một kĩ thuật hoàn chỉnh được thực hiện liên tục và nhịp nhàng. Khi thực hiện phối hợp các giai đoạn cần chú ý:  - Ổn định chiều dài đà, nhịp điệu chạy đà và tốc độ chạy đà tăng dần.  - Thực hiện giậm nhảy nhanh, mạnh.  - Thực hiện phối hợp đồng bộ giữa thân người với các hoạt động của chân và tay. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - 4 tổ thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng ảy  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 29** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Vượt khó

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Vượt khó”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Vượt khó”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm…………………………………………………………………………………………………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 30** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 31** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 32** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy nhanh chuyển nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao:***  – Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kì mức xà nào theo điều lệ thi đấu quy định.  – Vận động viên không nhảy mức xà thấp trước đó (nhưng không được thấp hơn mức xà khởi điểm) vẫn có quyền nhảy ở mức xà sau cao hơn.  – Vận động viên đạt thành tích cao khi đã vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy  ít nhất. Trường hợp vận động viên muốn nhảy mức xà cao tiếp theo cần phải báo với tổ trọng tài.  – Vận động viên trì hoãn lần nhảy sẽ bị ghi nhận như một lần phạm quy. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản nội dung nhảy cao  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Nhảy nhanh chuyển nhanh”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy nhanh chuyển nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 33** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ……………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Ai nhanh chân hơn

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***\* Luyện tập***  ***phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng***  ***\* Củng cố*** | 2-3 lần  2-3 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy đá lăng với xà cao.  + Chạy đà 3 – 5 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với xà thấp.  + Chạy đà 9 – 11 bước thực hiện toàn bộ kĩ thuật với độ cao của xà tăng dần, thực hiện mỗi mức xà 3 lần.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo cặp đôi, nhóm  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: “Ai nhanh chân hơn”  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh chân hơn”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 34** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………….;  Ngày dạy: ………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA CUỐI KÌ I: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, thước dây, bộ xà – đệm

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Mỗi HS thực hiện 3 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 4  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện đúng* *kỹ thuật nhảy cao kiểu*  *nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu của GV* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 35** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : …………………;  Ngày dạy: …………………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ.  Đội hình tập luyện |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) và đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình  \* Đội hình kiểm tra:    *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật chạy cự li trung bình ( chạy tuỳ sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném vào mục tiêu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  C:\Users\Admin\Downloads\IMG-2031.jpg  *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………………..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 36** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………….;  Ngày dạy: …………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy cự li trung bình  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ.  Đội hình tập luyện |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút)

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) và đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 4-5 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình  \* Đội hình kiểm tra:    *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li trung bình (chạy tuỳ sức 5 phút) và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật chạy cự li trung bình ( chạy tuỳ sức 5 phút) và chưa đạt TCRLTT* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném vào mục tiêu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  C:\Users\Admin\Downloads\IMG-2031.jpg  *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 19\_ Tiết PPCT: 37** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 1)**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3.

- Trò chơi phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 1 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 2 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 3 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 3 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 1,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 1,2 bổ sung   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 3, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 3, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt 3 động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện 3 động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “** **Nhịp điệu đồng hồ ”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 19\_ Tiết PPCT: 38** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 1)**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3.

- Động tác 4, 5

- Trò chơi phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện động tác 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Động tác 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 4 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 5 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 1,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 1,2 bổ sung   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 5, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 5, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt 5 động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện 5 động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đồng đội nhịp nhàng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 20\_ Tiết PPCT: 39** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 1)**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5

- Trò chơi phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3, 4, 5 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 5, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 5, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt 5 động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện 5 động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đồng đội nhịp nhàng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 20\_ Tiết PPCT: 40** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 2)**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 6, 7, 8

- Trò chơi phát triển khéo léo: Bật nhảy theo nhạc

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 6 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 7 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 3 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 8 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 1,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 1,2 bổ sung   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 6 – 8, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 6 đến động tác 8, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt 3 động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện 3 động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Bật nhảy theo nhạc  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Bật nhảy theo nhạc”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.** ……………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 21\_ Tiết PPCT: 41** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 2)**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

- Trò chơi phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3, 4, 5,6, 7, 8 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 8, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 8, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt 8 động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện 8 động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “** **Nhịp điệu đồng hồ ”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 21\_ Tiết PPCT: 42** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 2)**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

- Động tác 9, 10

- Trò chơi phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện động tác 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Động tác 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 9 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Tổ 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 10 bài TD nhịp điệu với bông tua  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 1,3 bổ sung.  - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 1,2 bổ sung   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3, 4, 5,6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 10, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 10, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện các động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Đồng đội nhịp nhàng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Đồng đội nhịp nhàng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: …………….**  **Tuần 22\_ Tiết PPCT: 43** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua ( Phần 2)**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

- Động tác 9, 10

- Trò chơi phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bài TD nhịp điệu với bông tua, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Bật nhảy theo nhạc”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Bật nhảy theo nhạc”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:**Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Động tác 1, 2, 3, 4, 5,6, 7, 8, 9, 10 bài TD nhịp điệu với bông tua: | 4lx8n  4lx8n  4lx8n  4lx8n | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *1. Luyện tập cá nhân:*  Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh.  + Luyện tập từng động tác từ 1 – 10, mỗi động tác tập 4 lần x 8 nhịp.  + Luyện tập thực hiện liên kết các động tác với nhau theo thứ tự từ động tác 1 đến động tác 10, thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  *2. Luyện tập theo nhóm:*  Thực hiện với nhịp từ chậm đến nhanh, các bạn cùng quan sát, góp ý cho nhau trong quá trình luyện tập.  + Các bạn trong nhóm luân phiên đếm nhịp để cả nhóm cùng thực hiện lần lượt các động tác, mỗi động tác thực hiện 4 lần x 8 nhịp.  + Các bạn đứng thành vòng tròn cùng thực hiện các động tác và đếm nhịp.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Nhịp điệu đồng hồ  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “** **Nhịp điệu đồng hồ”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 22\_ Tiết PPCT: 44** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 1: Tại chỗ mỗ phỏng động tác đập bóng

- Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng

- Trò chơi vận động: Thi đập bóng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Kĩ thuật* *đập bóng chính diện theo phương lấy đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5538.jpg*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5542.jpg*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5539.jpgC:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5540.jpg* | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà: Tại chỗ mỗ phỏng động tác đập bóng; Tại chỗ đập bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập: Tại chỗ mỗ phỏng động tác đập bóng; Tại chỗ đập bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5543.jpg  *Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5551.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  5-6p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 1, 2.  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 1, 2  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Thi đập bóng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Thi đập bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 23\_ Tiết PPCT: 45** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng

- Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới

- Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lưới tiếp sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà: Tại chỗ đập bóng; Tại chỗ đập bóng qua lưới; Tại chỗ tung – đập bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập: Tại chỗ đập bóng; Tại chỗ đập bóng qua lưới; Tại chỗ tung – đập bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5551.jpg*  *Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5544.jpg*  *Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5545.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 2, 3.  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 2, 3, 4  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 2, 3, 4  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lưới tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lưới tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 23\_ Tiết PPCT: 46** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới

- Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng

- Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 3, 4, 5

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 3, 4, 5

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5544.jpg*  *Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5545.jpg*  *Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5546.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 3, 5.  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 3, 4, 5  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 3, 4, 5  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tranh bóng

**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 24\_ Tiết PPCT: 47** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng

- Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại

- Bài tập 6: Mô phỏng bước đà cuối

- Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lại

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 4, 5, 6, 7

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 4, 5, 6, 7

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 4: Tại chỗ tung - đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5545.jpg*  *Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5546.jpg*  *Bài tập 6: Mô phỏng bước đà cuối*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5552.jpg*  *Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5547.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 5, 6, 7  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 4, 5, 6, 7  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6, 7  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lại  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lại”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 24\_ Tiết PPCT: 48** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lưới tiếp sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 7, 8, 9

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 7, 8, 9

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy:*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5547.jpg*  *Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5548.jpg*  *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 7, 8, 9  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 7, 8, 9  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 7, 8, 9  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lưới tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lưới tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 25\_ Tiết PPCT: 49** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 8, 9, 10

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 8, 9, 10

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5548.jpg*  *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bằng các bài tập 8  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 8, 9, 10  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 8, 9, 10  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Tranh bóng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 25\_ Tiết PPCT: 50** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 7)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

- Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 9, 10, 11

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 9, 10, 11

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 10-11p  11-12p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Tranh bóng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 26\_ Tiết PPCT: 51** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 8)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

- Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lại

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 9, 10, 11

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 9, 10, 11

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 10-11p  11-12p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lại  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lại”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 26\_ Tiết PPCT: 52** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 9)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

- Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lưới tiếp sức

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 9, 10, 11

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 9, 10, 11

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 10-11p  11-12p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lưới tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lưới tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 27\_ Tiết PPCT: 53** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 10)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 9: Đập bóng treo

- Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

- Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lại

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Vượt chướng ngại vật tiếp sức”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Vượt chướng ngại vật tiếp sức”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập 9, 10, 11

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập 9, 10, 11

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 10-11p  11-12p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển sức mạnh: Tung bóng qua lại  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lại”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi.  - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm……………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………………….**  **Tuần 27\_ Tiết PPCT: 54** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……….  Ngày dạy: ………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA GIỮA KÌ II: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu với bông tua theo yêu cầu

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, sổ điểm, KHBD

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Cùng nhau vượt khó”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Cùng nhau vượt khó”*  hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu với bông tua theo yêu cầu

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại bài thể dục nhịp điệu với bông tua  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại bài thể dục nhịp điệu với bông tua  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về bài thể dục nhịp điệu với bông tua

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu với bông tua theo yêu cầu

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra bài thể dục nhịp điệu với bông tua |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện bài thể dục nhịp điệu với bông tua  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện bài TD nhịp điệu với bông tua  \* Đội hình kiểm tra:  xxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxx    GV  x x x  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu với bông tua theo yêu cầu, ý thức tập luyện tốt* | *- Chưa thực hiện được bài thể dục nhịp điệu* *với bông tua theo yêu cầu, ý thức tập luyện chưa tốt* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển phát triển khéo léo: Cùng bật nhảy với nhạc  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển khéo léo cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Cùng bật nhảy với nhạc”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 28\_ Tiết PPCT: 55** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 11)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật thi đấu bóng chuyền

- Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

- Trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền:*** Được một điểm, thắng một hiệp, thắng trận đấu (Điều 6):  1.1. Được một điểm:  Đội ghi được một điểm khi:  – Đưa bóng chạm sân đối phương.  – Do đội đối phương phạm lỗi.  – Đội đối phương bị phạt.  1.2. Thắng một hiệp:  Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 – hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và  hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hoà 24 – 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 – 24, 27 – 25,..).  1.3. Thắng trận đấu:  Đội thắng trận là đội thắng 3 hiệp đấu. Trong trường hợp hoà 2 – 2, hiệp quyết định (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 8-9p  8-9p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.** **………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 28\_ Tiết PPCT: 56** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 1: Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

**(Tiết 12)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều luật thi đấu bóng chuyền

- Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

- Trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Lò cò nhanh”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Lò cò nhanh”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền:*** Xoay vòng (H.3)    - Thứ tự xoay vòng theo đội hình đăng kí đầu mỗi hiệp, căn cứ theo đó để kiểm tra trật tự phát bóng và vị trí các vận động viên trong suốt hiệp đấu.  - Khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng, các vận động viên của đội phải xoay một vị trí theo chiều kim đồng hồ: Vận động viên ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, vận động viên ở vị trí số 1 chuyển sang vị trí số 6,... | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Bài tập 9: Đập bóng treo*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5553.jpg*  *Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà*  *C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5549.jpg*  *Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà*  C:\Users\Administrator\Downloads\IMG-5554.jpg  ***\* Củng cố*** | 8-9p  8-9p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà khi tham gia các bài tập 9, 10, 11  2: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 9, 10, 11  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cặp đôi, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném bóng trên lưới”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.** **………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 29\_ Tiết PPCT: 57** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng dộng tác chắn bóng

- Bài tập 2: Mô phỏng dộng tác chắn bóng trên lưới

- Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

- Trò chơi vận động: Tung bóng qua lại

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuậtchắn bóng

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| *Kĩ thuật* *chắn bóng* | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuật chắn bóng  - GV thị phạm động tác  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  - GV lưu ý HS khi thực hiện các động tác  - GV theo dõi, sửa sai cho HS  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Quan sát hình ảnh động tác.  Học sinh quan sát ghi nhớ.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  **\***  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuậtđập bóng chính diện theo phương lấy đà  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT* | *- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.*  *- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 1, 2, 3

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 1, 2, 3

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng dộng tác chắn bóng:***    ***Bài tập 2: Mô phỏng dộng tác chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng:***    ***\* Củng cố*** | 5-6p  5-6p  5-6p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập 1, 2, 3  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 1, 2, 3  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Tung bóng qua lại  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tung bóng qua lại”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 29\_ Tiết PPCT: 58** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng dộng tác chắn bóng

- Bài tập 2: Mô phỏng dộng tác chắn bóng trên lưới

- Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

- Trò chơi vận động: Ai nhanh nhất

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 1, 2, 3

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 1, 2, 3

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng dộng tác chắn bóng:***    ***Bài tập 2: Mô phỏng dộng tác chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng:***    ***\* Củng cố*** | 6-7p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập 1, 2, 3  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 1, 2, 3  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Ai nhanh nhất  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ai nhanh nhất”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 30\_ Tiết PPCT: 59** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

- Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

- Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 3, 4, 5

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 3, 4, 5

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng:***    ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***\* Củng cố*** | 6-7p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập 3, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 3, 4, 5  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 3, 4, 5  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Tranh bóng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 30\_ Tiết PPCT: 60** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

- Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

- Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới

- Trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 3, 4, 5

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 3, 4, 5

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng:***    ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***\* Củng cố*** | 6-7p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập 3, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 3, 4, 5  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 3, 4, 5  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 31\_ Tiết PPCT: 61** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

- Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới

- Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới

- Trò chơi vận động: Chuyền bóng qua đầu

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 4, 5, 6

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 4, 5, 6

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Củng cố*** | 6-7p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng qua đầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyền bóng qua đầu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 31\_ Tiết PPCT: 62** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

- Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới

- Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới

- Trò chơi vận động: Chạy chạm vạch (chạy 9-3-6-3-9)

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 4, 5, 6

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng bài tập bổ trợ kĩ thuậtchắn bóng: Bài tập 4, 5, 6

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Củng cố*** | 6-7p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chạy chạm vạch (chạy 9-3-6-3-9)  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chạy chạm vạch (chạy 9-3-6-3-9)”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 32\_ Tiết PPCT: 63** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 7)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều lật trong bóng chuyền

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền:*** Lỗi chắn bóng:  - Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian đối phương trước hoặc cùng khi đối phương đập bóng.  - Cầu thủ hàng sau hay Libero (cầu thủ chuyên về phòng thủ, chỉ ở hàng sau) hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn bóng.  - Chắn quả phát bóng của đối phương.  - Bóng chạm tay chắn ra ngoài.  - Chắn bóng bên không gian đối phương từ ngoài cọc ăng-ten.  - Cầu thủ Libero nỗ lực chắn bóng cá nhân hoặc tham gia chắn tập thể. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Củng cố*** | 4-5p  5-6p  6-7p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném bóng trên lưới”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 32\_ Tiết PPCT: 64** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 8)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh

- Thi đấu tập

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Thi đấu tập***  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - GV hướng dẫn HS thi đấu tập  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  - HS thi đấu tập theo hướng dẫn của GV  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 33\_ Tiết PPCT: 65** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 9)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Thi đấu tập

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Thi đấu tập***  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - GV hướng dẫn HS thi đấu tập  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  - HS thi đấu tập theo hướng dẫn của GV  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

**Trường: TH&THCS ……**

**Tổ: ………..**

**Tuần 33\_ Tiết PPCT: 66**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 10)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Một số điều lật trong bóng chuyền

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền

**2.2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền:*** Lỗi đánh bóng tấn công:  - Đánh bóng ở không gian sân đối phương.  - Đánh bóng ra ngoài.  - Cầu thủ hàng sau hoàn thành đánh bóng tấn công ở khu trước, nếu thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.  - Cầu thủ hoàn thành đập bóng tấn công quả bóng phát của đối phương khi bóng trong khu trước và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.  - Cầu thủ Libero hoàn thành đánh bóng tấn công nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.  - Cầu thủ hoàn thành đánh bóng tấn công cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước chuyển bóng bằng các ngón của bàn tay. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh lắng nghe, ghi nhớ.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận về một số điều luật cơ bản trong luật thi đấu bóng chuyền  - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung.  - Đại diện tổ 2 báo cáo, tổ 4 bổ sung.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | *- Chưa trình bày được then chốt câu hỏi GV đưa ra* | |

**3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Củng cố*** | 4-5p  5-6p  6-7p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Ném bóng trên lưới  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném bóng trên lưới”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 34\_ Tiết PPCT: 67** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 11)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh

- Thi đấu tập

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Thi đấu tập***  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - GV hướng dẫn HS thi đấu tập  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  - HS thi đấu tập theo hướng dẫn của GV  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Chuyền bóng nhanh  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.** ……………………………………………………………………………………………………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………..**  **Tuần 34\_ Tiết PPCT: 68** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG CHUYỀN**

**Bài 2: Kĩ thuật chắn bóng**

**(Tiết 12)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn bóng

- Trò chơi vận động: Tranh bóng

- Thi đấu tập

- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, tranh ảnh kĩ thuật bóng chuyền, bóng chuyền, lưới bóng chuyền,dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh nhất”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“* *Ai nhanh nhất”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (0 phút)**

**3. Hoạt động: Luyện tập (25 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa ôn về kĩ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới:***    ***Bài tập 5: Chắn bóng chạm tay trên lưới:***    ***Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới***    ***\* Thi đấu tập***  ***\* Củng cố*** | 5-6p  6-8p  6-8p  1-2p | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  1: Luyện tập cá nhân:  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng bằng các bài tập, 4  2: Luyện tập cặp đôi:  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia các bài tập 4, 5, 6  3: Luyện tập nhóm:  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 4, 5, 6  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân hS thực hiện chưa đúng.  - GV hướng dẫn HS thi đấu tập  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức cá nhân, theo nhóm hoặc theo lớp  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm; hoạt động cặp đôi quan sát sửa sai cho nhau.  - HS thi đấu tập theo hướng dẫn của GV  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Thực hiện được*  *các kĩ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)* | *- Chưa thực hiện được các kĩ thuật theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi vận động: Tranh bóng  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát triển sức nhanh và tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của nhóm cơ chân

**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Tranh bóng”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ………………**  **Tuần 35\_ Tiết PPCT: 69** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……….;  Ngày dạy: ………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA CUỐI KÌ II: Kỹ thuật chắn bóng**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện đúng kỹ thuật chắn bóng và đạt thành tích theo yêu cầu

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, KHBD, sổ điểm

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chắn bóng

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chắn bóng  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chắn bóng  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ. |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chắn bóng

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chắn bóng và đạt thành tích theo yêu cầu

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chắn bóng |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chắn bóng  - Mỗi HS thực hiện 6 quả  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chắn bóng  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *- Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật*  *chắn bóng và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.*  *- Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật chắn bóng và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV.* | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.    *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |

**Rút kinh nghiệm.**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: TH&THCS ……**  **Tổ: ……………**  **Tuần 35\_ Tiết PPCT: 70** | Họ và tên giáo viên: ……….  Ngày soạn : ……….;  Ngày dạy: ………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT: Chạy 30m XPC**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích chạy 30m XPC

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

***- Năng lực riêng:***

+ Năng lực chăm sóc sức khoẻ: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ.

+ Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

**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**

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.

- Còi, đồng hồ bấm giờ

**2. Đối với học sinh :**

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)  
a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **- Nhận lớp**  **- Khởi động:**  **KĐ chung**  **KĐ Chuyên môn**  **- Trò chơi: *“Ai nhanh hơn”*** | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT  1 Lần | **-** Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ.  *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường.  - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hồng, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân  - GV Quan sát, nhắc nhở  - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : *“Ai nhanh hơn”* hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi.  GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài.  - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua | - Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo.  *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.    - Học sinh lắng nghe    - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - HS được gọi lên nhận xét trò chơi. |

**2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy 30m XPC

**2.2. Nội dung:** GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra

**2.3. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

**2.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Ôn lại kỹ thuật chạy 30m XPC  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra | 1-2 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra  - GV cho HS tự tập luyện lại kỹ thuật chạy 30m XPC  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, bổ sung, sửa sai cho HS | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  Học sinh quan sát ghi nhớ.  Đội hình tập luyện  xxx-------------------🡪  xxx-------------------🡪  xxx-------------------🡪  GV |

**3. Hoạt động: Kiểm tra (20 phút)  
3.1. Mục tiêu:** Kiểm tra các kiến thức vừa học về kỹ thuật chạy 30m XPC

**3.2. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**3.3. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy 30m XPC và đạt thành tích cao

**3.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| Kiểm tra kỹ thuật chạy 30m XPC |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy 30m XPC  - Mỗi HS thực hiện 1 lần, trường hợp đặc biệt GV cho kiểm tra lại lần 2  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGGK cho HS. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  *-*  Lần lượt 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chạy 30m XPC  \* Đội hình kiểm tra:  x  x  x  XP 30m Đích  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.  Xếp loại:   |  |  | | --- | --- | | Nam:  - Tốt: < 5,10s  - Đạt: ≤ 6,20s | Nữ:  - Tốt: < 6,10s  - Đạt: ≤ 7,10 s | |

**4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)  
4.1. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.  
**4.2. Nội dung :** Chơi trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực: Ném vào mục tiêu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh tay, ngực: cho học sinh.  
**4.4. Tổ chức hoạt động**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐLVĐ** | **Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Trò chơi “Ném vào mục tiêu”** | 1-2 Lần  1-2 Lần 1-2 Lần | *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi.  *\* Kết luận, nhận định*  - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua.  - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học.  - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân.  - Đánh giá ý thức học tập của lớp. | *\* Thực hiện nhiệm vụ học:*  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  C:\Users\Admin\Downloads\IMG-2031.jpg  *\*Báo cáo, thảo luận*  - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.  - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV. |