|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 01** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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: “Đội phối hợp 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 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:**  + Để củng cố kĩ thuật xuất phát có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau: Tự hô khẩu lệnh và thực hiện xuất phát nhanh và chạy ra trước 3 – 5 bước, xuất phát cự li 10 – 15 m theo tín hiệu khác nhau, bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển khả năng phản xạ, sức nhanh.  \* Trong quá trình thực hiện củng cố kĩ thuật xuất phát cần chú ý:  - Hoạt động đồng thời của hai chân khi đạp mạnh vào bàn đạp.  - Sự phối hợp tích cực giữa hoạt động của tay và chân khi rời bàn đạp. | 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** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát nhanh và chạy ra trước 3 – 5 bước. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghĩ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát thấp và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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: “Đội phối hợp nhanh nhất”  
**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 “Đội phối hợp 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 01\_ Tiết PPCT: 02** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  + Xuất phát nhanh và chạy ra trước 3 – 5 bước. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghĩ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát thấp và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 03** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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:***  - Mục đích của chạy lao trong chạy cự li ngắn là tăng lực và tốc độ đạp sau, đưa cơ thể lao nhanh về phía trước và nhanh chóng đạt được tốc độ cao nhất. Để củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát có thể sử dụng lặp lại các bài tập sau: bài tập chạy tăng tốc độ, bài tập xuất phát với tín hiệu, xuất phát kết hợp với chạy lao cự li 20 – 30 m; bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.  - Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát cần chú ý: Giảm dần độ ngả của thân trên để chuyển sang chạy giữa quãng.  - Tăng dần độ dài 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 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; chạy lao sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần  2 – 3 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát thấp và chạy lao cự li 15 – 20 m với các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát thấp kết hợp chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 02\_ Tiết PPCT: 04** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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; chạy lao sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* 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 và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát thấp và chạy lao cự li 15 – 20 m với các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát thấp kết hợp chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 05** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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**:  • Quy định về ô chạy riêng:  - Trong tất cả các cuộc thi chạy theo các ô chạy riêng, mỗi VĐV phải chạy đúng trong ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích. VĐV sẽ không bị truất quyền thi đấu nếu bị xô đẩy hoặc bị người khác thúc ép buộc phải bước hoặc chạy ra ngoài ô chạy của mình hoặc giẫm lên hoặc vào bên trong đường gờ hay vạch đánh ranh giới thích hợp.  • Cách xác định VĐV về địch  Các VĐV sẽ được xếp theo thứ tự mà bất kì phần cơ thể nào của họ (nghĩa là thân, trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích. | 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; chạy lao sau xuất phát**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát thấp và chạy lao cự li 15 – 20 m với các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát thấp kết hợp chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 03\_ Tiết PPCT: 06** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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: “Đồ – Cứu”

- 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:**  Nhiệm vụ của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ chạy cao nhất tới khi về địch. Trong củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng có thể sử dụng lặp lại các bài tập sau: Bài tập rèn luyện kĩ thuật, thực hiện lặp lại các bài tập: bài tập chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m; bài tập chạy xuất phát thấp cự li 60 – 80 m; bài tập chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m và duy trì tốc độ cao cự li 10 – 20 m; bài tập xuất phát trên cự li 30, 60, 80 m,.... các trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.  Trong quá trình luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng cần chú ý:  - Duy trì tốc độ và nhịp điệu bước chạy.  - Phối hợp nhịp nhàng giữa hoạt động của tay và chân. | 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** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Bài tập chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ cao cự li 10 – 20 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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: “Đồ – Cứu”  
**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 “Đồ – Cứu”** | 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 07** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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 về đích:***  Mục đích của giai đoạn này là hoàn thành về đích nhanh nhất. Trong củng cố kĩ thuật về đích có thể lặp lại các bài tập sau: chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m thực hiện kĩ thuật đánh đích; chạy tốc độ cao trên cự li 15 – 20 m thực hiện kĩ thuật đánh địch; xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích, bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động.  Trong quá trình luyện tập củng cố kĩ thuật về đích cần chú ý:  - Lựa chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp.  - Xác định đúng thời điểm đánh đích. | 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; chạy về đích**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ nhanh ở cự li 15 – 20 m thực hiện kĩ thuật đánh địch. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 4 – 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 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 04\_ Tiết PPCT: 08** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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; chạy về đích**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy tốc độ nhanh ở cự li 15 – 20 m thực hiện kĩ thuật đánh địch. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 4 – 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 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 09** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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 chạy cự li ngắn (100 m):***  Nhiệm vụ của phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn nhằm liên kết các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh và phát huy tốt nhất hiệu quả của từng giai đoạn: Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, đồng thời việc chuyển tiếp giữa các giai đoạn diễn ra một cách tự nhiên, giúp việc thực hiện kĩ thuật đạt hiệu quả tốt nhất. Để phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn cần thực hiện lặp lại các bài tập sau: xuất phát chạy 30 m; xuất phát chạy 60 m; xuất phát chạy 100 m; các bài tập thi đấu,... trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.  Trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m) cần chú ý:  - Phản ứng nhanh với tín hiệu xuất phát.  - Duy trì tư thế thân người trong giai đoạn chạy lao.  - Duy trì nhịp điệu và độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy giữa quãng.  - Duy trì tốc độ khi về đích. | 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; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.  + Xuất phát thấp và chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ  + Chạy 30 m xuất phát thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Chạy 60 m xuất phát thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 05\_ Tiết PPCT: 10** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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; chạy về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.  + Xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.  + Xuất phát thấp và chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ  + Chạy 100 m xuất phát thấp. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút.  + Thi đấu tập cự li 100 m. Thực hiện 1 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  -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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 11** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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: Đội khoẻ, đội khéo

- 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** |
| Mục đích của kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình là phản ứng nhanh với tín hiệu xuất phát, nhanh chóng và tăng tốc độ di chuyển đến vị trí tối ưu trên đường chạy, chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.  Để củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau: xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau; xuất phát với nhiều tư thế khác nhau; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và chạy từ đường vòng ra đường thẳng; xuất phát cao và tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng...; bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh. | 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** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 cao với các tín hiệu khác nhau: tín hiệu còi, tiếng vỗ tay, phất cờ, tiếng hô,... Thực hiện 3 – 5 lần.  + Xuất phát từ các tư thế khác nhau: xuất phát cao, xuất phát thấp, xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm, xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp,... Thực hiện 3 – 5 lần. - Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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: “Đội khoẻ, đội khéo”  
**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 “Đội khoẻ, đội khéo”** | 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 06\_ Tiết PPCT: 12** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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** | 22-23’  1-2’ | *\* 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 cao với các tín hiệu khác nhau: tín hiệu còi, tiếng vỗ tay, phất cờ, tiếng hô,... Thực hiện 3 – 5 lần.  + Xuất phát từ các tư thế khác nhau: xuất phát cao, xuất phát thấp, xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm, xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp,... Thực hiện 3 – 5 lần. - Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 13** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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 chạy cự li trung bình

- 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 chạy cự li trung bình

**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 trung bình:***  Khi sử dụng đo thời gian bằng đồng hồ bấm tay, thành tích trong chạy nói chung và chạy cự li trung bình nói riêng được xác định bởi 3 đồng hồ bấm giờ. Khi 3 đồng hồ có thành tích không giống nhau:  - Nếu hai trong số ba đồng hồ trùng khớp với nhau và đồng hồ thứ ba không khớp thì thời gian ghi lại của hai đồng hồ khớp nhau sẽ là thời gian chính thức.  - Nếu tất cả ba đồng hồ không trùng khớp với nhau thì thời gian trung bình sẽ là chính thức.  - Nếu chỉ có hai đồng hồ cho ra kết quả mà chúng lại khác nhau thì thời gian dài hơn sẽ là chính thức. | 5p | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV giới thiệu về một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình  - 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 trung bình  - 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** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 cao với các tín hiệu khác nhau: tín hiệu còi, tiếng vỗ tay, phất cờ, tiếng hô,... Thực hiện 3 – 5 lần.  + Xuất phát từ các tư thế khác nhau: xuất phát cao, xuất phát thấp, xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm, xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp,... Thực hiện 3 – 5 lần. - Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 07\_ Tiết PPCT: 14** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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** | 22-23’  1-2’ | *\* 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 cao với các tín hiệu khác nhau: tín hiệu còi, tiếng vỗ tay, phất cờ, tiếng hô,... Thực hiện 3 – 5 lần.  + Xuất phát từ các tư thế khác nhau: xuất phát cao, xuất phát thấp, xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm, xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp,... Thực hiện 3 – 5 lần. - Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.  + Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 15** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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**

- Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

- Trò chơi phát triển sức bền: Đội vận chuyển thành công

- 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 hoàn thành 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** |
| ***Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích:***  Mục đích của chạy giữa quãng và về đích là duy trì tốc độ tối ưu nhằm tạo điều kiện thuận lợi để về đích với thành tích tốt nhất.  Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích có thể sử dụng một số bài tập sau:  Bài tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chuyển thành buróc chay.  - Bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng kết hợp đánh đích.  - Bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích.  - Bài tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.  Các bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS nghiên cứu SGK về hoàn thành 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, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng hoàn thành 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và 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**  **hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau sau đó chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ 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: “Đội vận chuyển thành công”  
**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 “Đội vận chuyển thành công”** | 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 08\_ Tiết PPCT: 16** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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**

- Hoàn thành 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và 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**  **hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  + Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 60 – 80 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Chạy từ đường vòng ra đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 17** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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**

- Hoàn thành 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 kĩ thuật chạy cự li trung bình:***  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình nhằm liên kết các giai đoạn (xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích) thành kĩ thuật hoàn chỉnh giúp người tập thực hiện động tác một cách nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn. Trong quá trình phối hợp các giai đoạn cần đảm bảo một số yêu cầu sau:  - Sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát nhanh chóng, chủ động chiếm vị trí thuận lợi, tạo điều kiện tốt nhất để chuyển sang chạy giữa quãng.  - Trong giai đoạn chạy giữa quãng cần duy trì tốc độ chạy tối ưu, phù hợp với đặc điểm của bản thân, khắc phục hiện tượng “cực điểm” nếu có, duy trì và phối hợp nhịp thở với bước chạy.  - Nỗ lực duy trì tốc độ về đích.  Khi phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình có thể sử dụng các bài tập sau:  + Xuất phát với các tư thế, tín hiệu khác nhau.  + Xuất phát cao trên đường thẳng tại đầu đường vòng.  - Bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.  - Bài tập thi đấu với các cự li, tốc độ tăng dần phù hợp với đặc điểm cá nhân.  - Bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực. | 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; 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 hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; 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**  **hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 16-18’  1-2’ | *\* 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 vòng ra đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Xuất phát với các tư thế, tín hiệu khác nhau và chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 3 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng, tại đầu đường vòng trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ 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: “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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 09\_ Tiết PPCT: 18** | Ngày soạn : …./…./….  Ngày dạy: …./…./…. |

**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**

- Hoàn thành 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**  **hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình**  **\* Củng cố** | 22-23’  1-2’ | *\* 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 vòng ra đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Xuất phát cao trên đường thẳng, tại đầu đường vòng trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.  + Thi đấu tập với các cự li: nữ (600 m, 800 m); nam (800 m, 1000 m) với cự li, tốc độ tăng dần phù hợp với đặc điểm cá nhân.  - 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. |

**………………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 19** | 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.**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 10\_ Tiết PPCT: 20** | 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**

- Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Kĩ thuật giậm nhảy

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Vượt chướng ngại vật tiêp 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 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:**

- Nắm được cách thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- 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***  ***nhảy cao kiểu nằm nghiêng:***    ***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*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy để sau, thực hiện bước một bước đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Giậm nhảy đá lăng kết hợp đánh tay, tiếp đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất 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: “Vượt chướng ngại vật tiêp sức”  
**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 chướng ngại vật tiêp 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. |

**…………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 21** | 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:*** | 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; chạy đà kết hợp giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  ***+*** Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xả thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 11\_ Tiết PPCT: 22** | 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; chạy đà kết hợp giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  ***+*** Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xả thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất 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: “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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 23** | 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; chạy đà kết hợp giậm nhảy***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xả thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  ***+*** Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xả thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất 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: “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. |

**………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 12\_ Tiết PPCT: 24** | 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 và rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Đội bật nhảy linh hoạt

- 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 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 : *“Lò cò 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 thuật trên không và 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 trên không*** ***và rơi xuống cát (đệm).:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật trên không và 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 trên không và 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 và 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 và 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*** ***và rơi xuống cát (đệm).***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 7 – 10 lần.  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần  + Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng kết hợp xoay vai qua xã thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. 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: “Đội bật nhảy linh hoạt”  
**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 “Đội bật nhảy linh hoạt”** | 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 25** | 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 và rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy lò cò 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 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 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 : *“Lò cò 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 học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và 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 và 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*** ***và rơi xuống cát (đệm).***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 7 – 10 lần.  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần  + Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng kết hợp xoay vai qua xã thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. 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 lò cò tiếp sức”  
**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 lò cò 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 13\_ Tiết PPCT: 26** | 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 và rơi xuống cát (đệm).

- 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: *“Lò cò 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 : *“Lò cò 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 học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và 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 và 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*** ***và rơi xuống cát (đệm).***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 7 – 10 lần.  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần  + Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng kết hợp xoay vai qua xã thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 27** | 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 và rơi xuống cát (đệm).

- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy lò cò 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 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 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 : *“Lò cò 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 học về bài tập bổ trợ kĩ thuật trên không và 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 và 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*** ***và rơi xuống cát (đệm).***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 7 – 10 lần.  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần  + Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Chạy đà chếch 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng kết hợp xoay vai qua xã thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. 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 lò cò tiếp sức”  
**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 lò cò 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 14\_ Tiết PPCT: 28** | 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: Bật nhanh, bật khéo

- 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 vượt rào”*** | 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 vượt rào”* 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:***  Mục đích luyện tập phối hợp các giai đoạn:  + Kết nối kĩ năng thực hành các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh.  + Từng bước củng cố, nâng cao kĩ năng thực hành toàn bộ kĩ thuật để đảm bảo tính liên kết, tính nhịp điệu và thực hiện các động tác một cách tự nhiên.  + Phát triển thể lực phù hợp với yêu cầu, đặc điểm của hoạt động luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  Một số lưu ý trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn:  + Chạy đà: Duy trì cự li và sự ổn định các bước đà; đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu giữa các bước đà với tốc độ tăng dần.  + Giậm nhảy: Đảm bảo nhanh, mạnh và chính xác.  + Qua xà: Chính xác và kịp thời về thời điểm xoay người để qua xả khi cơ thể đạt độ cao thích hợp.  + Rơi xuống: Chủ động, đúng kĩ thuật khi tiếp đất để đảm bảo an toàn. | 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*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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: “Bật nhanh, bật khéo”  
**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 “Bật nhanh, bật khéo”** | 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 29** | 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: 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*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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. |

**………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 15\_ Tiết PPCT: 30** | 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: Bật nhanh, bật khéo

- 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 vượt rào”*** | 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 vượt rào”* 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*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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: “Bật nhanh, bật khéo”  
**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 “Bật nhanh, bật khéo”** | 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 31** | 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 4)**

**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*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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. |

**………………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 16\_ Tiết PPCT: 32** | 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:***  Đo thành tích:  - Tất cả các số đo phải được tính đủ đến đơn vị centimet, đo thẳng góc từ nền đất tới phần có độ võng thấp nhất của mặt trên xả ngang.  Bất kì số đo nào của một mức xả mới đều phải được đặt trước khi VĐV thực hiện lần nhảy ở mức xà đó. Trong tất cả các trường hợp có kỉ lục, trọng tài giám định phải kiểm tra số đo khi xả được đặt ở độ cao kỉ lục và phải kiểm tra lại số đo này trước mỗi lần cố gắng lập kỉ lục tiếp theo của VĐV nếu như xà ngang bị chạm trong lần được đo trước đó. | 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*** | 16-18’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **…….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 33** | 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: Bật nhanh, bật khéo

- 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 vượt rào”*** | 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 vượt rào”* 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*** | 22-23’  1-2’ | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập các nội dung:  + Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đả) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xã cao 5 – 7 lần.  Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xả với mức xả tăng dần (mức xã khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).  + Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.  - 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: “Bật nhanh, bật khéo”  
**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 “Bật nhanh, bật khéo”** | 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: ………….**  **Tuần 17\_ Tiết PPCT: 34** | 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.**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **…..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 35** | Ngày soạn : …………………;  Ngày dạy: …………………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY TUỲ SỨC 5 PHÚT**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích 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 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 kỹ thuật 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 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 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  - 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  \* 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 tuỳ sức 5 phút và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật 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.  IMG-2031  *\*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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **…..**  **Tuần 18\_ Tiết PPCT: 36** | Ngày soạn : ………….;  Ngày dạy: …………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA RLTT**

**CHẠY TUỲ SỨC 5 PHÚT**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kiểm tra kĩ thật và thành tích 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 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 kỹ thuật 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 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 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  - 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  \* 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 tuỳ sức 5 phút và đạt TCRLTT* | *- Chưa thực hiện được kỹ* *thuật 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.  IMG-2031  *\*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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 19\_ Tiết PPCT: 37** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4)**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3.

- Trò chơi phát triển khéo léo: Lò cò ba người

- 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, 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

**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***: | 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  - 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  - Tổ 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 2 bài TD nhịp điệu  - Tổ 3 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 3 bài TD nhịp điệu  - 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

**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

**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 động tác 1, 2, 3 bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên hai nửa trước bàn chân. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 2: Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. Thực hiện 2 lần x  8 nhịp.  + Tập động tác 3: Động tác nghiêng lườn. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập tổ hợp động tác:*  + Tập tổ hợp động tác 1, động tác 2 và động tác 3. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 1, 2, 3. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian 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 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: Lò cò ba người  
**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 “** **Lò cò ba người ”** | 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.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 19\_ Tiết PPCT: 38** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4)**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3.

- Động tác 4

- 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, 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 bài TD nhịp điệu

**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 bài TD nhịp điệu***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 4 bài TD nhịp điệu  - 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 động tác 4 bài TD nhịp điệu  - 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 bài TD nhịp điệu

**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 bài TD nhịp điệu

**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 động tác 1, 2, 3, 4 bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên hai nửa trước bàn chân. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 2: Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 3: Động tác nghiêng lườn. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 4: Động tác vặn mình. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập tổ hợp động tác:*  + Tập tổ hợp động tác 1 và động tác 2. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 3 và động tác 4. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 1, 2 và 3, 4. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian 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 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.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 20\_ Tiết PPCT: 39** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4)**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3.

- Động tác 4

- 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, 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 bài TD nhịp điệu

**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 bài TD nhịp điệu

**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 động tác 1, 2, 3, 4 bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên hai nửa trước bàn chân. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 2: Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 3: Động tác nghiêng lườn. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 4: Động tác vặn mình. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập tổ hợp động tác:*  + Tập tổ hợp động tác 1 và động tác 2. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 3 và động tác 4. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 1, 2 và 3, 4. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian 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 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.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 20\_ Tiết PPCT: 40** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 5 đến động tác 8)**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 5, 6, 7

- 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, 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 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu

**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 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu  - 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 5 bài TD nhịp điệu  - Tổ 2 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 6 bài TD nhịp điệu  - Tổ 3 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng động tác 7 bài TD nhịp điệu  - 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 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu

**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 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu

**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 động tác 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 5: Bật chụm, tách ngang. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp. - Tập động tác 6: Bật đã chân trước. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập động tác 7: Di chuyển ngang. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập tổ hợp động tác:*  + Tập tổ hợp động tác 5 và động tác 6, 7. Thực hiện 2 lần x 8 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.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 21\_ Tiết PPCT: 41** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 5 đến động tác 8)**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- 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, 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 bài TD nhịp điệu

**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 bài TD nhịp điệu

**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 động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp  Các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu:*  + Tập 4 động tác bài 1.  + Tập 3 động tác bài 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 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.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 21\_ Tiết PPCT: 42** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 5 đến động tác 8)**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- Động tác 8

- 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, 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 8 bài TD nhịp điệu

**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 8 bài TD nhịp điệu***: | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - Cho HS xem hình ảnh động tác 8 bài TD nhịp điệu  - 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 động tác 8 bài TD nhịp điệu  - Đại diện tổ 1, 2 báo cáo, tổ 3, 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 động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 bài TD nhịp điệu

**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

**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 8 động tác bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập tổ hợp động tác:*  + Tập tổ hợp động tác 1 và động tác 2. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 3 và động tác 4. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 5 và động tác 6. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  + Tập tổ hợp động tác 7 và động tác 8. Thực hiện 2 lần x 8 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: …………….**  **Tuần 22\_ Tiết PPCT: 43** | Ngày soạn : ……………  Ngày dạy…………… |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 5 đến động tác 8)**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

- Trò chơi phát triển khéo léo: Chuyền giữ bóng theo sơ đồ

- 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, 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

**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

**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 8 động tác bài TD nhịp điệu***  ***Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  *Luyện tập từng động tác:*  + Tập động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp.  Các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.  *Luyện tập phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu:*  + Tập toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu 8 động tác kết hợp nhịp hố với âm nhạc.  + Tập toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu 8 động tác với âm nhạc, chú ý biểu cảm gương mặt tươi tắn.  - 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: Chuyền giữ bóng theo sơ đồ  
**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 “Chuyền giữ bóng theo sơ đồ”** | 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. |

**…………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 22\_ Tiết PPCT: 44** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Một số điều luật cơ bản thi đấu đá cầu

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

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

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu

- Nắm được 1 số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu

**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***  ***tâng búng cầu:***    ***Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu:***  - Các nội dung trong thi đấu đá cầu gồm: Thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), thi đấu đôi (mỗi bên 2 VĐV cùng giới tính), thi đấu đôi nam nữ phối hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), thi đấu đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và thi đấu đồng đội (6 – 9 VĐV).  - Ở nội dung thi đấu đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, trong đó có 3 VĐV chính thức và nhiều nhất là 3 VĐV dự bị.  - Ở nội dung thi đấu đồng đội:  + Nội dung thi đấu đồng đội nam (6 – 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (6 – 9 VĐV nữ) sẽ thi đấu ba trận (1 trận đội tuyển, 1 trận đôi và 1 trận đơn), bên nào thắng hai trận trước sẽ giành chiến thắng chung cuộc.  + Nội dung thi đấu đồng đội nam, nữ phối hợp (6 – 8 VĐV) thi đấu ba trận (1 trận đôi nữ, 1 trận đôi nam và 1 trận đôi nam nữ phối hợp), bên nào thắng hai trận trước sẽ giành chiến thắng chung cuộc | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuật tâng búng cầu; 1 số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu  - 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 thuật tâng búng cầu  - 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 kĩ thuật tâng búng cầu

**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 tâng búng cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***tâng búng cầu:***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tâng búng cầu từ chậm tới nhanh. Thực hiện 6 – 8 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng búng cầu với cầu treo cố định: Treo quả cầu cao cách mặt đất 20 – 25 cm. Người thực hiện đứng cách cầu 1,5 – 2 m, di chuyển tới vị trí phù hợp thực hiện tâng búng cầu. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Tâng búng cầu với người hỗ trợ: Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 4 m tung cầu cao tới vị trí thuận lợi phía trước mặt, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tiến về phía trước, thực hiện tâng búng cầu và chuyền cầu lại cho người hỗ trợ. Thực hiện 4 – 6 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 23\_ Tiết PPCT: 45** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu

**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 tâng búng cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***tâng búng cầu:***  ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tâng búng cầu từ chậm tới nhanh. Thực hiện 6 – 8 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng búng cầu với cầu treo cố định: Treo quả cầu cao cách mặt đất 20 – 25 cm. Người thực hiện đứng cách cầu 1,5 – 2 m, di chuyển tới vị trí phù hợp thực hiện tâng búng cầu. Thực hiện 5 – 7 lần.  + Tâng búng cầu với người hỗ trợ: Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 4 m tung cầu cao tới vị trí thuận lợi phía trước mặt, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tiến về phía trước, thực hiện tâng búng cầu và chuyền cầu lại cho người hỗ trợ. Thực hiện 4 – 6 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 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 23\_ Tiết PPCT: 46** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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***  ***tâng búng cầu; Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***  ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại: Sử dụng kĩ thuật tâng búng cầu để đưa cầu bay thẳng lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 2 – 3 phút.  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tâng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 lần.  + Di chuyển phối hợp đá lăng chân các hướng: Kết hợp di chuyển và đá lăng trước, đá lăng ngang, bật nhảy đá lăng trước trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 24\_ Tiết PPCT: 47** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu

**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 tâng búng cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***tâng búng cầu:***  ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Tâng búng cầu với người hỗ trợ: Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 4 m tung cầu cao tới vị trí thuận lợi phía trước mặt, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tiến về phía trước, thực hiện tâng búng cầu và chuyền cầu lại cho người hỗ trợ. Thực hiện 4 – 6 lần.  + Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại: Sử dụng kĩ thuật tâng búng cầu để đưa cầu bay thẳng lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 2 – 3 phút.  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tâng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 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 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 24\_ Tiết PPCT: 48** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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***  ***tâng búng cầu; Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***      ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tâng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 lần.  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao, di chuyển tới vị trí thích hợp, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.2). Thực hiện 4 – 6 lần.  + Di chuyển đổi cầu 9 điểm trên nửa sân: Sử dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi, ngang và di chuyển chéo để đổi cầu 9 điểm trên nửa sân. Bắt đầu từ vị trí giữa nửa sân đá cầu hướng về giữa lưới, di chuyển theo chiều kim đồng hồ (H.3). Thực hiện 1 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 25\_ Tiết PPCT: 49** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu

**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 tâng búng cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***tâng búng cầu:***  ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tâng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 lần.  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao, di chuyển tới vị trí thích hợp, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.2). Thực hiện 4 – 6 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 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 25\_ Tiết PPCT: 50** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 7)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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***  ***tâng búng cầu; Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***    ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao, di chuyển tới vị trí thích hợp, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.2). Thực hiện 4 – 6 lần.  + Thi đấu tập: Tích cực sử dụng kĩ thuật tâng búng cầu để đưa cầu bay lên cao, tạo điều kiện thuận lợi cho bản thân hoặc đồng đội thực hiện các kĩ thuật đá cầu tấn công sang sân đối phương.  + Di chuyển phối hợp đá lăng chân các hướng: Kết hợp di chuyển và đá lăng trước, đá lăng ngang, bật nhảy đá lăng trước trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 26\_ Tiết PPCT: 51** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**(Tiết 8)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật tâng búng cầu

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 tâng búng cầu

**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 tâng búng cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***tâng búng cầu:***  ***\* Củng cố*** | 21-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tâng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 lần.  + Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao, di chuyển tới vị trí thích hợp, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.2). Thực hiện 4 – 6 lần.  + Thi đấu tập: Tích cực sử dụng kĩ thuật tâng búng cầu để đưa cầu bay lên cao, tạo điều kiện thuận lợi cho bản thân hoặc đồng đội thực hiện các kĩ thuật đá cầu tấn công sang sân đối phương.  - 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 26\_ Tiết PPCT: 52** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

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

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Nắm được một số điều luật cơ bản thi đấu đá cầu

**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***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình:***    ***Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu:***  *Một số lỗi khi phát cầu:*  + Đứng ngoài khu vực giới hạn phát cầu.  + Giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực phát cầu. + Phát cầu không qua lưới, qua lưới nhưng chạm lưới, qua lưới không chạm lưới nhưng bay ra ngoài khu vực giới hạn của sân đấu.  +Phát cầu chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.  + Người phát cầu làm động tác trì hoãn hoặc  làm rơi cầu xuống mặt sẵn, tung cầu rời tay và bắt lại,... sau khi trọng tài đã ra tín hiệu cho phát cầu (thời gian phát cầu tối đa là 5 giây từ khi có tín hiệu còi).  + Phát cầu sai thứ tự thi đấu.  *Một số lỗi khi đỡ phát cầu:*  +Có hành động hay lời nói làm bên phát cầu mất tập trung.  + Đặt chân vào khu vực giới hạn hay vượt qua khu vực giới hạn khi đối phương phát cầu.  +Đỡ cầu bị dính hoặc lăn trên bất kì vị trí nào của cơ thể.  *Một số lỗi cần phát cầu lại:*  + Cầu bị mắc vào lưới khi đang thi đấu ngoại trừ lần chạm cuối cùng. +Các bộ phận của cầu rơi ra khi đang thi đấu.  + Phát cầu trước khi có tín hiệu của trọng tài.  +Có người hoặc vật bước (rơi) vào sân khi đang thi đấu. | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình; 1 số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu  - 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 thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - 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 kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện mô phỏng kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh. Thực hiện liên tục 6 – 8 lần.  +Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định từ khoảng cách 6 m, 8 m, 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần cho mỗi khoảng cách.  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 27\_ Tiết PPCT: 53** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Phát cầu tới đích

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  +Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định từ khoảng cách 6 m, 8 m, 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần cho mỗi khoảng cách.  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng. Thực hiện nâng đùi ra trước liên tục trong thời gian 10 – 15 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Phát cầu tới đích  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Phát cầu tới đích”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **………….**  **Tuần 27\_ Tiết PPCT: 54** | Ngày soạn : ……….  Ngày dạy: ………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA GIỮA KÌ II: Bài thể dục nhịp điệu**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu 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 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  - 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  *\* 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

**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 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 |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện bài thể dục nhịp điệu  - 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  \* 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 theo yêu cầu, ý thức tập luyện tốt* | *- Chưa thực hiện được bài thể dục nhịp điệu*  *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. |

**………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 28\_ Tiết PPCT: 55** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  +Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định từ khoảng cách 6 m, 8 m, 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần cho mỗi khoảng cách.  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 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 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 28\_ Tiết PPCT: 56** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Phát cầu tới đích

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.  + Thực hiện bật nhảy rút gối lên cao, ra trước bằng hai chân, liên tục trên đoạn đường 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Phát cầu tới đích  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Phát cầu tới đích”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 29\_ Tiết PPCT: 57** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động | |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của HS |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.  + Sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng minh khi phát cầu trong thi đấu tập.  - 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 29\_ Tiết PPCT: 58** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Phát cầu tới đích

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.  + Sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng minh khi phát cầu trong thi đấu tập.  + Thực hiện bật nhảy rút gối lên cao, ra trước bằng hai chân, liên tục trên đoạn đường 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Phát cầu tới đích  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Phát cầu tới đích”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 30\_ Tiết PPCT: 59** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 7)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Trò chơi vận động: Thử thách giữ cầu

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | ĐLVĐ | Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động | |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của HS |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.  + Sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng minh khi phát cầu trong thi đấu tập.  - 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 năng lực khéo léo: Thử thách giữ cầu  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Thử thách giữ cầu”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 30\_ Tiết PPCT: 60** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**(Tiết 8)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Phát cầu tới đích

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**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 phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động***  ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định 1,5 × 1,5 m đến 2 × 2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.  + Sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng minh khi phát cầu trong thi đấu tập.  + Thực hiện bật nhảy rút gối lên cao, ra trước bằng hai chân, liên tục trên đoạn đường 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian 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 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 năng lực khéo léo: Phát cầu tới đích  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Phát cầu tới đích”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 31\_ Tiết PPCT: 61** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội chắn cầu tài ba

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

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

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kĩ thuật chắn cầu

**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 cầu:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuật chắn cầu  - 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 thuật chắn cầu  - 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 kĩ thuật chắn cầu

**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 cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu***  ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Di chuyển ngang sang hai bên mô phỏng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực. Thực hiện mỗi bên 4 – 5 lần.  + Người hỗ trợ đứng cách người tập ở khoảng cách 2 – 3 m tung cầu cao phía trước mặt, người tập bật nhảy chắn cầu bằng ngực. Tập luyện không có lưới và có lưới. Thực hiện 6 – 8 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 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 năng lực khéo léo: Đội chắn cầu tài ba  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội chắn cầu tài ba”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 31\_ Tiết PPCT: 62** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội chuyền cầu xuất sắc

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu

**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 cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu***  ***\* Củng cố*** | 22-23  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Di chuyển ngang sang hai bên mô phỏng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực. Thực hiện mỗi bên 4 – 5 lần.  + Người hỗ trợ đứng cách người tập ở khoảng cách 2 – 3 m tung cầu cao phía trước mặt, người tập bật nhảy chắn cầu bằng ngực. Tập luyện không có lưới và có lưới. Thực hiện 6 – 8 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 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 năng lực khéo léo: Đội chuyền cầu xuất sắc  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội chuyền cầu xuất sắc”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 32\_ Tiết PPCT: 63** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội chắn cầu tài ba

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

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

**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

**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 đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu:*** | 1-2 lần  2-3 lần | *\* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  - GV phân tích, cho HS xem hình ảnh kĩ thuật phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - 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 thuật phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - 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 kĩ thuật chắn cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

**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 cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu;***  ***phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu***    ***\* Củng cố*** | 16-18’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người 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 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 năng lực khéo léo: Đội chắn cầu tài ba  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội chắn cầu tài ba”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 32\_ Tiết PPCT: 64** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 4)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

**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 cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu;***  ***phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu***    ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 32\_ Tiết PPCT: 65** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 5)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Đội chuyền cầu xuất sắc

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

**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 cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động***      ***\* Củng cố*** | 22-23  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người thực hiện 3 – 5 lần.  + Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo. Thực hiện liên tục 30 – 45 giây, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút (H.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 phát triển phát triển năng lực khéo léo: Đội chuyền cầu xuất sắc  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội chuyền cầu xuất sắc”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 33\_ Tiết PPCT: 66** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 6)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu

**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 cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu***    ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 34\_ Tiết PPCT: 67** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 7)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

- Trò chơi vận động: Đội chuyền cầu xuất sắc

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

**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 cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động***      ***\* Củng cố*** | 22-23  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người thực hiện 3 – 5 lần.  + Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo. Thực hiện liên tục 30 – 45 giây, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút (H.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 phát triển phát triển năng lực khéo léo: Đội chuyền cầu xuất sắc  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội chuyền cầu xuất sắc”** | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 34\_ Tiết PPCT: 68** | Ngày soạn : ………..;  Ngày dạy: ………….. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU**

**Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**

**(Tiết 8)**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Kĩ thuật chắn cầu

- Trò chơi vận động: Đội phối hợp hoàn hảo

- 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 đá cầu, cầu đá, 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**  + Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.  + Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.  + Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút. | 1 lần  2L x 8N/  1 ĐT | **-** 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  - GV hướng dẫn cho HS khỏi động CM | - 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.    - Cả lớp chơi khởi động CM theo sự điều khiển của GV. |

**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 cầu

**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 cầu

**Luyện tập kĩ thuật tâng búng 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 |
| ***Luyện tập kĩ thuật***  ***chắn cầu***    ***\* Củng cố*** | 22-23’  1-2’ | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung:  + Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.  + Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (như H.2). Mỗi người 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 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 năng lực khéo léo: Đội phối hợp hoàn hảo  
**4.3. Sản phẩm:** Tạo được hứng thú và phát triển phát năng lực 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 “Đội phối hợp hoàn hảo”** | 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. |

**……**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 35\_ Tiết PPCT: 69** | Ngày soạn : ……….;  Ngày dạy: ………. |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY:   
KIỂM TRA CUỐI KÌ II: Kỹ thuật chắn cầu**

**I. MỤC TIÊU  
1. Kiến thức**

- Thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu 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 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 kỹ thuật chắn cầu  - 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 cầu  *\* 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 cầu

**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 cầu 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 cầu |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV gọi lần lượt theo danh sách 3 HS lên thực hiện kỹ thuật chắn cầu  \* 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 cầu  *\* Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | *Thực hiện đúng kỹ thuật*  *chắn cầu và đạt thành tích theo yêu cầu của GV* | *- Chưa thực hiện được kỹ thuật*  *chắn cầu 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.**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổ: ……………**  **Tuần 35\_ Tiết PPCT: 70** | 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. 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: …………………..**  **TỔ: TỰ NHIÊN**  Họ và tên giáo viên: ……………………. | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

(Năm học …. - 2025)

**I. Kế hoạch dạy học.** **( Phân phối chương trình ).**

1. **Phân phối chương trình lớp 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Học kỳ**  **(Tuần)** | **TT tiết**  **Trong năm** | **Chủ đề** | **Phân Môn** | **Tiết**  **PPCT** | **Tên bài dạy** | **Số tiết** | **Yêu Cầu cần đạt** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm dạy học** |
| 1 | 1 | **Chạy cự li ngắn**  **100m**  **( 10 tiết )** |  | 1 | **Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**  **Tiết 1: Học các nội dung**  - 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. |  | - 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.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 1 | 2 |  | 2 | **Tiết 2: Học - Ôn các nội dung:**  **- Học:** Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất  **- Ôn:** Củng cố kĩ thuật xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. |  | - Biết sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất    - Biết và Thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 2 | 3 |  | 3 | **Tiết 3: Học - Ôn các nội dung:**  **- Ôn:** Củng cố kĩ thuật xuất phát.  **- Học:** Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh. |  | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.  - Biết và thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 2 | 4 |  | 4 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  **- Ôn:** + Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.  **+** Bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh. |  | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 3 | 5 |  | 5 | **Tiết 5: Học - Ôn các nội dung:**  **- Học:** Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  **- Ôn:** + Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát.  **+** Bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh. |  | - Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn  - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 3 | 6 |  | 6 | **Bài 2.** **Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức nhanh. |  | - Biết và thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 4 | 7 |  | 7 | **Tiết 2: Ôn – Học các nội dung:**  **- Ôn:** Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  **- Học:** Củng cố kĩ thuật chạy về đích.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | - Biết và thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và chạy về đích  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 4 | 8 |  | 8 | **Tiết 3: Ôn các nội dung:**  - Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - Bài tập củng cố kĩ thuật chạy về đích.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và chạy về đích  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 5 | 9 |  | 9 | **Tiết 4: Ôn - Học các nội dung:**  - Ôn: + Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  + Bài tập củng cố kĩ thuật chạy về đích.  - Học: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và chạy về đích  - Biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 5 | 10 |  | 10 | **Tiết 5: Ôn các nội dung:**  - Bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng  - Bài tập củng cố kĩ thuật chạy về đích.  - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và chạy về đích  - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100m  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 6 | 11 | **Chủ đề 2: Chạy cự li trung bình**  **( 8 Tiết )** |  | 11 | **Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Biết và thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 6 | 12 |  | 12 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 7 | 13 |  | 13 | **Tiết 3: Học - Ôn các nội dung:**  - Học: Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.  - Ôn: Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình  - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 7 | 14 |  | 14 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Thực hiện được bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 8 | 15 |  | 15 | **Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Biết và thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 8 | 16 |  | 16 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  - Trò chơi phát triển sức bền. |  | - Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 9 | 17 |  | 17 | **Tiết 3: Ôn - Học các nội dung:**  - Ôn: Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Học: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  - Biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 9 | 18 |  | 18 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Hoàn thành kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  - Ôn: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  - Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 10 | 19 | KTGK | GDTC | 19 | **Chạy cự li ngắn (100m)** | 1 | Thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li ngắn (100m) và đạt thành tích theo yêu cầu. | Đồng hồ | Sân tập thể dục |
| 10 | 20 | **Chủ đề 3:** **Nhảy cao kiểu nằm nghiêng (14 Tiết)** |  | 20 | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Kĩ thuật giậm nhảy  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 11 | 21 |  | 21 | **Tiết 2: Ôn – Học các nội dung:**  - Ôn: Kĩ thuật giậm nhảy.  - Học: Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy  - Biết và thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 11 | 22 |  | 22 | **Tiết 3: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật giậm nhảy.  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy  - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 12 | 23 |  | 23 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật giậm nhảy.  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy  - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 12 | 24 |  | 24 | **Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 13 | 25 |  | 25 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 13 | 26 |  | 26 | **Tiết 3: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 14 | 27 |  | 27 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Ôn: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 14 | 28 |  | 28 | **Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 15 | 29 |  | 29 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân | 1 | - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 15 | 30 |  | 30 | **Tiết 3: Ôn các nội dung:**  - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân | 1 | - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 16 | 31 |  | 31 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 16 | 32 |  | 32 | **Tiết 5: Ôn – học các nội dung:**  Ôn: Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  Học: Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Biết một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 17 | 33 |  | 33 | **Tiết 6: Ôn các nội dung:**  - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. | 1 | - Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, xà, đệm, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 17 | 34 |  | GDTC | 34 | **Kiểm tra, đánh giá cuối kì I**  **Nhảy cao kiểu nằm nghiêng** | 1 | Thực hiện đúng kỹ nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu. | Sổ đánh giá HS | Sân tập thể dục |
| 18 | 35 |  | GDTC | 35 | **Ôn tập và kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể** | 2 | Hoàn thành nội dung KTTCRLTT | Sân tập thể dục |
| 18 | 36 |  | GDTC | 36 | Sân tập thể dục |
| 19 | 37 | **Chủ đề 4: Bài tập thể dục**  **(7 Tiết)** |  | 37 | ***Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4)***  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Động tác 1, 2, 3.  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Biết và thực hiện được các động tác thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4): Động tác 1, 2, 3  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 19 | 38 |  | 38 | **Tiết 2: Ôn - học các nội dung:**  - Ôn: Động tác 1, 2, 3  - Học: Động tác 4.  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Biết và thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 20 | 39 |  | 39 | **Tiết 3: Ôn các nội dung:**  - Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 1 đến động tác 4): Động tác 1, 2, 3, 4  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 20 | 40 |  | 40 | ***Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Từ động tác 5 đến động tác 8)***  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Bài thể dục nhịp điệu với bông tua: Động tác 5, 6, 7.  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Biết và thực hiện được động tác 5, 6, 7.  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 21 | 41 |  | 41 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Bài thể dục nhịp điệu: Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 21 | 42 |  | 42 | **Tiết 3: Ôn – Học các nội dung:**  - Ôn: Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  - Học: Động tác 8  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 22 | 43 |  | 43 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Bài thể dục nhịp điệu: Động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  - Trò chơi phát triển khéo léo. | 1 | - Thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  - Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được nhịp của tay và chân.  - Rèn luyện tính kiên trì và nỗ lực tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. | Còi, Tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 22 | 44 | **Chủ đề 5: Thể thao tự chọn (Đá cầu**  **24 Tiết)** |  | 44 | **Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**  ***Tiết 1: Học các nội dung:***  - Kĩ thuật tâng búng cầu  - Một số điều luật cơ bản thi đấu đá cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Biết và thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  - Nắm được một số điều luật cơ bản thi đấu đá cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 23 | 45 |  | 45 | ***Tiết 2: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 23 | 46 |  | 46 | ***Tiết 3: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 24 | 47 |  | 47 | ***Tiết 4: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 24 | 48 |  | 48 | ***Tiết 5: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 25 | 49 |  | 49 | ***Tiết 6: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 25 | 50 |  | 50 | ***Tiết 7: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 26 | 51 |  | 51 | ***Tiết 8: Ôn các nội dung:***  - Ôn: Kĩ thuật tâng búng cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 26 | 52 |  | 52 | **Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**  ***Tiết 1: Học các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu  - Trò chơi vận động . | 1 | - Biết và thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Nắm được một số điều luật cơ bản thi đấu đá cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 27 | 53 |  | 53 | ***Tiết 2: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 27 | 54 |  | GDTC | 54 | **Kiểm tra giữa kỳ II: Bài thể dục nhịp điệu** | **1** | **Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu theo yêu cầu** | **SGĐ** | Sân tập thể dục |
| 28 | 55 |  |  | 55 | ***Tiết 3: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 28 | 56 |  | 56 | ***Tiết 4: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 29 | 57 |  | 57 | ***Tiết 5: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 29 | 58 |  | 58 | ***Tiết 6: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 30 | 59 |  | 59 | ***Tiết 7: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 30 | 60 |  | 60 | ***Tiết 8: Ôn các nội dung:***  - Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình  - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Trò chơi vận động . | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình; bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 31 | 61 |  | 61 | **Bài 3: Kĩ thuật chắn cầu**  **Tiết 1: Học các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Biết và thực hiện được kĩ thuật chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 31 | 62 |  | 62 | **Tiết 2: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 32 | 63 |  | 63 | **Tiết 3: Ôn - Học các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 32 | 64 |  | 64 | **Tiết 4: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu; phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 33 | 65 |  | 65 | **Tiết 5: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 33 | 66 |  | 66 | **Tiết 6: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 34 | 67 |  | 67 | **Tiết 7: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu; bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 34 | 68 |  | 68 | **Tiết 8: Ôn các nội dung:**  - Kĩ thuật chắn cầu  - Trò chơi vận động. | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu  - Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.  - Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.  - Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi.  - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện | Còi, cầu đá, cột lưới đá cầu, dụng cụ chơi trò chơi, tranh ảnh, sách GDTC 9 | Sân tập thể dục |
| 35 | 69 |  | GDTC | 69 | **Kiểm tra, đánh giá cuối kì II** | 1 | Thực hiện tốt nội dung kiểm tra | Sổ theo dõi, Sổ điểm | Sân tập thể dục |
| 35 | 70 |  | GDTC | 70 | **Ôn tập và kiểm tra**  **theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể** | 1 | Hoàn thành nội dung KTTCRLTT | Sổ theo dõi | Sân tập thể dục |