

Ngày soạn:

Ngày dạy:

TIẾT 1: MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Giúp học sinh có một số hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện đơn giản, để các em tập luyện phát triển sức bền.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ thực hiện bản yêu cầu cần

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL hợp tác, NL giao tiếp, NL tự học, NL tự nghiên cứu

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rèn luyện cho HS kỹ năng vận động khoa học - Đảm bảo an toàn trong tập luyện <p>b. Nội dung: HS đọc SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <p>HS đưa ra được câu trả lời phù hợp với câu hỏi GV đưa ra</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đặt câu hỏi để HS trả lời hoặc thảo luận. - GV dẫn dắt vấn đề cho HS hiểu khái niệm về sức bền - GV lấy VD cụ thể để minh họa. - GV gọi HS lấy VD liên hệ với bài học. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>Các hoạt động của GV</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Thực hiện PP phân tích giảng giải. - GV cho HS thấy được ý nghĩa của luyện tập TDDT - Chia nhóm thảo luận <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một</p>	<p>1. Một số hiểu biết cần thiết</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập lao động hay tập luyện TDDT kéo dài. - Sức bền gồm có sức bền chung và sức bền chuyên môn. <p>* Sức bền chung là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong một thời gian dài.</p> <p>* Sức bền chuyên môn là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động hay bài tập thể thao trong một thời gian dài.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qua kết quả nghiên cứu cho thấy sức bền của một số HS THCS rất kém do các em không chịu khó tập luyện sức bền kém sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến kết quả học tập do đó cần phải biết cách tập luyện phát triển sức bền.

số HS trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung. - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS luyện tập lại các thao tác và kiến thức bài học
- c. Sản phẩm :** HS làm các bài tập
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - KN về sức nhanh
 - Một số phương pháp phát triển sức nhanh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 1- tiết 2

CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát mặt, vai hoặc lưng hướng chạy nhịp 1- 25(Nữ). Học từ nhịp 20 -26 (nam). Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng).

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL tự quản lí, lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

3. Phẩm chất.

- Phẩm chất cần đạt: Cao thượng, trung thực, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

* Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- * Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- * Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: -Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

b. Nội dung: HS đọc SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại + HS thực hiện luyện tập theo nhóm quay vòng <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> + HS: Lắng nghe, ghi chú, một HS phát 	<p>Hoạt động 1:</p> <p>- Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> * Kỹ thuật xuất phát mặt hướng chạy. - TTCB học sinh đứng vào vị trí xuất phát, hai bàn chân song song sát vào nhau mũi chân sát vạch xuất phát, người thẳng hai tay buông tự nhiên. - Động tác. Khi có lệnh xuất phát, kiễng chân đổ thân người về trước, sau đó nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích. * Đứng vai hướng chạy xuất phát. - TTCB đứng chân rộng bằng vai, khuỷu gối, má ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai cùng phía hướng về

biểu lại + Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV chính xác hóa, nhận xét, sửa lỗi - nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét	hướng chạy, hai tay buông tự nhiên, sẵn sàng xuất phát. - Động tác. Khi có lệnh, xoay thân người theo hướng chạy, chạy nhanh về phía trước. * Yêu cầu XP đúng kĩ thuật, phản xạ nhanh với hiệu lệnh chạy đúng khả năng
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn : Mặt hướng chạy, vai hướng chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Ngày soạn:

Ngày dạy:

TUẦN 2- Tiết 3: CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

-Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

Chạy ngắn: Ôn trò chơi: chạy tiếp sức “con thoi”. Tư thế sẵn sàng xuất phát

Chạy bền: luyện tập chạy bền. Giới thiệu hiện tượng cực điểm “cách khắc phục”.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL giao tiếp, NL hợp tác, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất.

- Phẩm chất cần đạt: Đoàn kết, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II: CHUẨN BỊ:

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III: CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ KỸ THUẬT DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: PP trò chơi, luyện tập, PP trực quan, sửa chữa đăc sai

2. Kỹ thuật dạy học: tập luyện tổ, nhóm, quay vòng...

IV.TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- * Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- * Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- * Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy -Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm <p>b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Trò chơi chạy ngắn và luyện tập chạy bền</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết 	<p>*Chạy ngắn</p> <p>1/ Chạy ngắn: trò chơi: “chạy tiếp sức con thoi”. Chia lớp 2 đội nam nữ bằng nhau. Kẻ hai vạch cách nhau khoảng 15 m. Hai nhóm đứng ở hai vạch theo đội hình hàng ngang người cách người khoảng 2 - 3 m quay mặt hướng vào nhau. Bắt đầu từ em đầu hàng chạy từ hàng của mình đến vị trí em đầu hàng đối diện khi đến nơi em đầu hàng kia chạy ngược lại đến vị trí em thứ hai của hàng đôi diện cứ như vậy đến khi hết thi thôi.</p> <p>Chú ý: chạy về tới vạch xuất phát người kế tiếp mới được chạy, vỗ nhẹ vào vai bạn.</p> <p>- Ôn xuất phát tư thế đứng hướng mặt- vai, lưng hướng chạy.</p> <p>Chú ý: phối hợp tốt động tác, tư thế chuẩn, phản xạ nhanh, đạp sau</p>

<p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>HS lên thực hành.</p> <p>HS thực hiện luyện tập theo nhóm quay vòng</p> <p>- nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét và sửa lỗi sai</p>	<p>khỏe hiệu quả.</p> <p>(Chạy lưng hướng chạy quay vòng 180⁰ nhanh động tác nhịp nhàng chắc)</p> <p>* Chạy bền</p> <p>- Giới thiệu hiện tượng “cực điểm”</p> <p>- Khi thấy hiện tượng: khó thở, tức ngực, thở nhanh, nông.</p> <p>Khắc phục: chạy chậm hít thở sâu dang tay, hít bằng mũi, thở ra bằng 2 miệng: 8 -10 lần.</p> <p>- Luyện tập chạy cự ly: 300 - 400m</p> <p>Chạy hết cự ly, phối hợp nhịp nhàng tay chân, thở- đảm bảo kĩ thuật bước chạy, tốc độ quãng đường.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, hiện tượng cực điểm.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 2, tiết 4

CHẠY NGẮN

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

- Chạy ngắn: Trò chơi: "Chạy đuổi". Tư thế sẵn sàng xuất phát, ngồi mặt hướng chạy XP

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL sáng tạo, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, trung thực, cao thượng có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

* Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác

* Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối

* Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <p>-Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy</p> <p>- Nắm được KT XP mặt hướng chạy</p> <p>b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài luyện tập và nắm được nội dung bài học</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <p>-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác</p>	<p>* Chạy ngắn</p> <p>- Trò chơi: “chạy đuổi ”</p> <p>Cách chơi, cho học sinh chạy theo từng đợt giáo viên cần xếp cho các em có thể lực tương đương nhau, mỗi đường chạy 1 em xuất phát ở vạch 1, 1 em xuất phát ở vạch số 2. Khi có lệnh sẵn sàng chạy, cả hai nhóm cùng xuất phát cao chạy hết khả năng. Nếu em ở phía sau đuổi được em phía trước là thắng. Chạy xong các em đi bộ về cuối hàng xếp hàng. Lần chạy tiếp theo đổi vị trí cho nhau.</p> <p>Chú ý: chỉ được phát nhẹ vai bạn không nô đùa.</p> <p>Kỹ thuật xuất phát mặt hướng chạy.</p> <p>- TTCB học sinh đứng vào vị trí xuất phát, hai bàn chân song song sát vào</p>

<p>khó chi tiết</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét, đánh giá</p>	<p>nhau mũi chân sát vạch xuất phát, người thẳng hai tay buông tự nhiên.</p> <p>- Động tác. Khi có lệnh xuất phát, kiễng chân đổ thân người về trước, sau đó nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích.</p> <p>* Kỹ thuật xuất phát mặt hướng chạy.</p> <p>- TTCB học sinh đứng vào vị trí xuất phát, hai bàn chân song song sát vào nhau mũi chân sát vạch xuất phát, người thẳng hai tay buông tự nhiên.</p> <p>- Động tác. Khi có lệnh xuất phát, kiễng chân đổ thân người về trước, sau đó nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn : Mặt hướng chạy, vai hướng chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 3- Tiết 5

CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

-Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay.

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên. Giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thế nào là chạy ngắn?</p>	<p>a. Chạy ngắn.</p> <p>TTCB có thể đứng chân trước chân sau hoặc đi lại nhẹ nhàng đến vạch xuất phát</p> <p>Động tác dùng sức của bàn chân sau đạp mạnh xuống đất ở phía sau sao cho hông, đầu gối, cẳng chân và thân người tạo thành một đoạn</p>

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>thẳng chéo với mặt đất, đồng thời phối hợp với chân trước co gối ở phía trước. Tay bên chân sau đánh mạnh khuỷu tay ra sau, tay cùng bên với chân trước giữ yên tư thế như bay trong không gian trong một khoảng thời gian nhất định tiếp theo vươn căng chân ra trước tiếp đất bằng nửa bàn chân trước phối hợp luân phiên.</p> <p>* Tại chỗ đánh tay.</p> <p>b. Chạy bền</p>
<p>Hoạt động 2: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục. <p>Khi đang chạy thấy hiện co cứng cơ thì dừng lại dùng tay xoa bóp vùng bị co cứng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên 400-500m. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thế nào là chạy bền?</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó 	

<p>chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, hiện tượng cực điểm.

- Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm và cách khắc phục

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 3- Tiết 6_

BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

-Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

Bài thể dục: Học từ nhịp 1 -10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng)

Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, XP cao chạy nhanh.

_Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- Nắm được KT cơ bản các ĐT bài TDLH
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
 - Nắm được KT XP cao chạy nhanh
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Bài thể dục - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Học từ động tác 1-10 bài TDLH SGK 9) * Yêu cầu tư thế tay chân chuẩn xác, nhịp 3 và nhịp 7 bài của nam kiễng gót	a. Bài thể dục - Học từ động tác 1-10 bài TDLH SGK 9)

<p>chân.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. <p>Nội dung xem tiết 5.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thế nào là chạy ngắn?</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV</p>	<p>b. Chạy ngắn</p> <p>Nội dung xem tiết 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - XP cao chạy nhanh. <p>TTCB: Đứng chân trước chân sau cách nhau một bước chân thuật đặt trên sát vạch. Trọng tâm dồn đều vào cả hai chân thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên.</p> <p>Động tác khi có lệnh sẵn sàng từ từ khụy gối trước trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, thân người ngả về trước lưng hơi khom, tay thả lỏng tự nhiên hoặc co trước sau. trọng tâm dồn vào chân trước. Khi có lệnh chạy bước nhanh chân sau về trước, đồng thời nâng thân người, tay phối hợp tự nhiên. Tiếp theo chân trước dời vạch xuất phát sau đó chạy nhanh về trước khi chạy cần đặt nửa bàn chân trên chạm đất và tích cực đạp sau.</p>
---	---

đánh giá kết quả của HS	
-------------------------	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu: hs nắm bắt được kiến thức và các kĩ năng luyện tập

-Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

-Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, XP cao chạy nhanh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: hs nắm bắt được kiến thức và các kĩ năng luyện tập

-Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

-Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 4- Tiết 7_

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

-Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 - 10 nam và nữ. Học từ nhịp 11 - 18 (Nữ).

Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. XP cao chạy nhanh.

Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu :

- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
- Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- Hiểu được thế nào là hiện tượng choáng ngất, cách khắc phục

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm :

Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Bài thể dục - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Ôn từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung Nam, Nữ.	Bài thể dục: - Nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung Nam, Nữ. - Nhịp 1- 18 bài thể dục phát triển

<p>- Nhịp 1- 18 bài thể dục phát triển chung (nữ)</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn kĩ thuật chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi (Tiết 5)</p> <p>- XP cao chạy nhanh. Nội dung kỹ thuật xem tiết 6.</p> <p>* Yêu cầu XP đúng kĩ thuật phản xạ nhanh với hiệu lệnh.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thể nào là chạy ngắn?</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p>	<p>chung (nữ)</p> <p>b. Chạy ngắn:</p> <p>- Chạy nâng cao đùi (Tiết 5)</p> <p>- XP cao chạy nhanh. Nội dung kỹ thuật xem tiết 6.</p>
--	--

<p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>c, Chạy bền</p> <p>Khi chạy bền do phải gắng sức kéo dài nên có thể xảy ra hiện tượng choáng ngất đặc biệt khi về đích hoặc sau khi qua đích. Để tránh hiện tượng trên, sau khi chạy về đích tuyệt đối không dừng lại đột ngột, cần giảm tốc độ đi lại hoặc chạy nhẹ nhàng kết hợp với hít thở sâu và thực hiện một số động tác thả lỏng để cơ thể trở về trạng thái bình thường. Nếu có bạn bị choáng ngất cần đưa bạn vào nằm ở chỗ thoáng mát lấy khăn ướt đặt lên trán, sau đó tìm người lớn giúp đỡ.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu: hs nắm bắt được kiến thức và các kỹ năng luyện tập

-Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

-Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, XP cao chạy nhanh

- Ôn 1-10 động tác bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

. Mục tiêu: hs nắm bắt được kiến thức và các kỹ năng luyện tập

-Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

-Hiểu được thế nào là hiện tượng cực điểm

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung để vận dụng

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 4- Tiết 8_

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

-Học sinh biết cách thực hiện nội dung:

- Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1- 10, nhịp 11- 18 (Nữ). Học nhịp 11 - 19 nam.

- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. XP cao chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy xuất phát, lưng hướng chạy XP.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây, bàn đạp 2 đôi

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III-TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Nắm được KT cơ bản các ĐT bài TDLH
 - Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng ĐT
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
 - Nắm được KT XP cao chạy nhanh
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Bài thể dục</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn từ nhịp 1 - 10 nam, nhịp 1- 18 nữ. Học mới từ nhịp 11- 19 (nam) - Nội dung xem sách TD9.</p>	<p>a. Bài thể dục</p> <p>- Nhịp 1 - 10 nam, nhịp 1- 18 nữ. Học mới từ nhịp 11- 19 (nam) - Nội dung xem sách TD9.</p> <p>- Học nhịp 11 -18 nữ bài thể dục</p>

<p>- Học nhịp 11 -18 nữ bài thể dục phát triển chung.(SGV-TD9).</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi lên thực hiện trước lớp</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn kĩ thuật chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy đạp sau.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Ôn kỹ thuật ngồi vai hướng chạy xuất phát.</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một số HS lên thực hiện trước lớp.</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>phát triển chung.(SGV-TD9).</p> <p>b. Chạy ngắn</p> <p>- XP cao chạy nhanh. Nội dung kỹ thuật xem tiết 6.</p> <p>- Ôn kỹ thuật ngồi vai hướng chạy xuất phát.</p> <p>TTCB ngồi vuông góc với hướng chạy chân trước chân sau cách nhau một bước mép chân bên vạch xuất phát sát vạch hai tay buông tự nhiên hoặc chống đất. Khi có lệnh sẵn sàng từ từ quay người về hướng chạy, dứt động lệnh dời vạch xuất phát.</p> <p>- Học ngồi lưng hướng chạy xuất phát. TTCB ngồi xổm quay lưng lại vạch xuất phát. Khi có khẩu lệnh chuẩn bị từ từ đứng lên “động lệnh” chạy” quay 180⁰ về hướng đường chạy xuất phát lao ra phía trước.</p>
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a) **Mục tiêu :** Học sinh được củng cố lại kiến thức thông qua bài tập ứng dụng.
- b) **Nội dung :** HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.
- c) **Sản phẩm :** HS làm các bài tập
- d) **Tổ chức thực hiện:**
 - KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn, XP cao chạy nhanh
 - Ôn 1-19 động tác bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a) **Mục tiêu :** Học sinh được củng cố lại kiến thức thông qua bài tập ứng dụng.
- b) **Nội dung :** HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.
- c) **Sản phẩm :** HS làm các bài tập
- d) **Tổ chức thực hiện:**
 - Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 5- tuần 9

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - **Bài thể dục:** Ôn từ nhịp 1 - 19(Nam)
Nữ 11 - 18. Học từ nhịp 19 - 25 (nữ)

Chạy ngắn: Ôn XP cao - chạy nhanh (cự ly 40 - 60m). Kỹ thuật XP thấp - chạy lao
cự ly 18 - 20m.

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
- Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- Hiểu được thế nào là hiện tượng choáng ngất, cách khắc phục

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Bài thể dục</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn từ nhịp 1 - 19 nam, từ nhịp 1- 18 (nữ) nội dung tiết 6 - 8. - Học mới nhịp 19 - 25 (nữ) nội dung xem sách thể dục 9 	<p>a. Bài thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhịp 1 - 19 nam, từ nhịp 1- 18 (nữ) nội dung tiết 6 - 8. - Học mới nhịp 19 - 25 (nữ) nội dung xem sách thể dục 9

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn XP cao chạy nhanh 40 - 60m - Học xuất phát thấp: <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>b. Chạy ngắn</p> <p>TTCB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát. Chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau</p> <p>Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai, trọng tâm dồn chủ yếu vào chân sau người thả lỏng tự nhiên. Khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho mông cao hơn vai một chút, mắt nhìn cách vạch từ 2 - 3m . Dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp nhàng với chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy lao giai đoạn chạy lao bắt đầu từ khi xuất phát đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân
---	--

	trong khoảng cự ly từ 10 -15m. Trong giai đoạn này tăng dần tốc độ và độ dài bước chạy, thân người nâng dần
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - KT xuất phát thấp - chạy lao
 - Ôn 1-19, 1-25 động tác bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 5- Tiết 10:.

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN (KT15')

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - **Bài thể dục:** Ôn từ nhịp 1- 19 nam, từ nhịp 1- 25 Nữ). Học từ nhịp 20 -26 (nam). Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng).

Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi “ Chạy tiếp sức con thoi” Kỹ thuật XP thấp - chạy lao. Kiểm tra 15 phút

._Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây, bàn đạp 2 đôi

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III- TIẾN TRÌNH HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Nắm được KT cơ bản các ĐT bài TDLH
 - Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng ĐT
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
 - Nắm được KT XP cao chạy nhanh
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Bài thể dục</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn từ nhịp 1 - 19 nam, nhịp 1 - 25 nữ. BTĐ phát triển chung.</p>	<p>1. Bài thể dục</p> <p>Nhịp 1 - 19 nam, nhịp 1 - 25 nữ. BTĐ phát triển chung.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Nội dung xem sách TD9. - Học từ nhịp 20 -26 (nam) - Nội dung xem sách TD9. <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau.(Nội dung xem tiết 5 – 7) - XP thấp - chạy lao (Như tiết 9) - Trò chơi “ Chạy con thoi tiếp sức” <p>*Kiểm tra 15 phút chạy cự ly 30m</p> <p>-Loại đạt : Thành tích Nam <4,5” ,Nữ <5,5”.</p> <p>-Loại chưa đạt : thành tích Nam >4,5” ,Nữ >5,5”</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>2. Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy lao giai đoạn chạy lao bắt đầu từ khi xuất phát đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân trong khoảng cự ly từ 10 - 15m. Trong giai đoạn này tăng dần tốc độ và độ dài bước chạy, thân người nâng dần lên.
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, XP cao, chạy lao
- Ôn 1 - 26 động tác bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy: _

Tuần 6- Tiết 11

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Bài TDLH, từ 1-26 nam, từ 1-25 nữ. Học từ 26-29 nữ. Ôn XP thấp,CL,CGQ cự ly 50m, chạy bền trên ĐHTN

_Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
- Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- Hiểu được thế nào là hiện tượng choáng ngất, cách khắc phục

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn từ nhịp 1 - 26 (nam). Từ nhịp 1 -25 (nữ) bài thể dục phát triển chung. - Nội dung xem sách TD9</p> <p>* Yêu cầu tập đúng đẹp biên độ động tác</p> <p>- Học từ nhịp 26 -29(Nữ). Nội dung xem sách TD9</p> <p>* Yêu cầu nắm được động tác, biết cách thực hiện động tác.</p>	<p>Ôn từ nhịp 1 - 26 (nam). Từ nhịp 1 -25 (nữ) bài thể dục phát triển chung. - Nội dung xem sách TD9</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>Chạy ngắn - Ôn xuất phát thấp: T²CB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát, chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau.</p> <p>Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho mông cao hơn vai một chút. Khi dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp nhàng với chân.</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>* Yêu cầu: HS phản xạ nhanh với hiệu lệnh XP chạy đúng KT</p> <ul style="list-style-type: none"> - XP thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m. 	<p>HS chạy theo hướng dẫn</p> <p>Kĩ thuật chạy giữa quãng cố gắng duy trì tốc độ đã đạt được chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên tay đánh nhịp nhàng kết hợp với chân.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT xuất phát thấp - chạy lao

- Ôn 1-26 nam, 1-29 nữ - bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:..

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN (KT 15')

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Bài TDLH, ôn từ 1-26 nam, từ 1-29 nữ. Học từ 27-36 nam. Luyện tập chạy bước nhỏ, đạp sau. XP thấp, CL, CGQ cự ly 60m, kiểm tra 15' chạy ngắn

..Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây, bàn đạp 2 đôi

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Nắm được KT cơ bản các ĐT bài TDLH
- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng ĐT
- Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- Nắm được KT XP cao chạy nhanh

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn từ nhịp 1 - 26 nam, nhịp 1-29 nữ. - Nội dung xem sách TD9</p> <p>- Học từ nhịp 27-36 (nam)</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn kỹ thuật chạy bước nhỏ. - Chạy</p>	<p>- HS chạy và kiểm tra theo hướng dẫn của GV</p>

đạp sau. - XP thấp chạy lao

*** Chạy ngắn:**

T²CB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát.

Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho hông cao hơn vai một chút. Khi dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp nhàng với chân.

- Kỹ thuật chạy lao bắt đầu từ khi XP đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân.

- Kỹ thuật chạy giữa quãng cố gắng duy trì tốc độ đã đạt được chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên tay đánh nhịp nhàng kết hợp với chân.

- XP thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60m.

***Kiểm tra 15 phút chạy cự ly 30m**

-Loại đạt : Thành tích Nam <4,5” ,Nữ <5,5”.

-Loại chưa đạt : thành tích Nam >4,5” ,Nữ >5,5”

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một số HS lên thực hiện trước lớp.

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn, XP cao, chạy lao

- Ôn 1 – 29 nữ, 36 động tác nam bài TDLH - Công bố điểm KT 15'

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

***CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 13:

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 -36 (Nam), Nữ 1 - 29. Bài TDLH (nam, nữ riêng). Học từ nhịp 37 - 40 (nam), từ 30-34 nữ
- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh. Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Ôn XP thấp - Chạy lao và chạy giữa quãng (50m). Giới thiệu một số điểm cơ bản của phần chạy ngắn.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
 - Hiểu được thế nào là hiện tượng choáng ngất, cách khắc phục
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
NV1: Bài thể dục - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Ôn từ nhịp 1 -36 (nam). Từ 1 - 29 (nữ) bài	1. Bài thể dục HS thực hiện thao tác Gv hướng dẫn

<p>TD phát triển chung.</p> <p>Học từ nhịp 37 - 40 (nam), từ 30 - 34 nữ (Nội dung sách TD9)</p> <p>* Yêu cầu tập đúng đẹp biên độ động tác động tác</p> <p>- Học từ nhịp 20 -26(nam). (Nội dung xem sách TD9)</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một số HS lên thực hiện trước lớp.</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau</p> <p>- Ôn xuất phát thấp -Chạy lao - Chạy giữa quãng cự li 50m.</p> <p>- Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật điền kinh.</p> <p>+ Khi XP nếu XP trước khi có hiệu lệnh thì phạm quy.</p> <p>+ Mỗi nhóm chạy chỉ được phạm quy một lần nếu phạm quy lần thứ 2 sẽ bị trước quyền thi đấu.</p> <p>+ Khi chạy không được chạy sang đường chạy người bên cạnh</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một số HS lên thực hiện trước lớp.</p>	<p>2. Chạy ngắn</p> <p>HS thực phân biệt được thế nào là chạy ngắn</p> <p>- Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật điền kinh.</p> <p>3. Chạy bền</p>
--	--

<p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Chạy bền trên địa hình tự nhiên 400-500m.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV gọi một số HS lên thực hiện trước lớp.</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Chạy bền trên địa hình tự nhiên 400-500m.</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT xuất phát thấp - chạy lao

- Ôn 1-40 nam, 1-34 nữ - bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 7-Tiết 14:

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 - 40 nam, từ nhịp 1 - 34 nữ. Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). Học từ nhịp 35- 40 nữ,
- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. XP thấp - Chạy lao - giữa quãng (50m).

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>NV1: Bài thể dục</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn từ nhịp 1 – 40 nam, nhịp 1 -34 nữ. Học từ 30 -34 nữ nhịp 35- 40 nữ bài thể dục phát triển chung.</p> <p>- Nội dung xem sách TD 9</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p>1. Bài thể dục:</p> <p>Ôn từ nhịp 1 – 40 nam, nhịp 1 -34 nữ. Học từ 30 -34 nữ nhịp 35- 40 nữ bài thể dục phát triển chung.</p>

bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

NV2: Chạy ngắn.

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Ôn kĩ thuật chạy bước nhỏ. - Chạy đạp sau. - XP thấp chạy lao

T²CB: 2 tay đặt trước vạch xuất phát. Chân thuận đặt bàn trước, chân sau đặt bàn đạp sau. Mông ngồi gót sau

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

Khẩu lệnh: “vào chỗ” trọng tâm dồn 2 mũi chân, đầu gối, 2 tay chống rộng bằng vai khi có lệnh sẵn sàng thì từ từ nâng người lên sao cho mông cao hơn vai một chút. Khi dứt động lệnh chạy thì đạp nhanh mạnh chân sau tiếp theo đến chân trước tay đánh phối hợp nhịp

2. Chạy ngắn

- Kĩ thuật chạy lao bắt đầu từ khi XP đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân.

- KT chạy giữa quãng cố gắng duy trì tốc độ đã đạt được chân tiếp đất bằng nửa b/c trên tay đánh nhịp nhàng kết hợp với chân.

<p>nhàng với chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy lao bắt đầu từ khi XP đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân. - KT chạy giữa quãng cố gắng duy trì tốc độ đã đạt được chân tiếp đất bằng nửa b/c trên tay đánh nhịp nhàng kết hợp với chân. - XP thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m. - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT xuất phát thấp - chạy lao

- Ôn 1-40 nam, 1-40 nữ - bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 8- Tiết 15:

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 - 40 nam, nhịp 1 - 40 nữ, Bài TDLH. Học từ nhịp 40 - 45 nữ, nam
- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh. Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Ôn XP thấp - Chạy lao và chạy giữa quãng (50m). Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật điền kinh.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập,

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện tương đối chuẩn xác nhịp, biên độ và phương hướng các động tác
 - Biết cách thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy
 - Hiểu được luật thi đấu cơ bản
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
NV1: Bài thể dục - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Ôn từ nhịp 1- 40 nam, từ 1 - 40 (nữ),	1. Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 – 40 nam, nhịp 1 -34 nữ. Học từ 30 -34 nữ nhịp 35- 40 nữ bài thể dục phát triển chung.

<p>học nhịp 40 -45 nữ nam.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung xem sách TD9 <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV1: Bài thể dục</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn từ nhịp 1- 40 nam, từ 1 - 40 (nữ), học nhịp 40 -45 nữ nam.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung xem sách TD9 <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc</p>	<p>2. Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy lao bắt đầu từ khi XP đến khi đạt tốc độ lớn nhất của bản thân. - KT chạy giữa quãng cố gắng duy trì tốc độ đã đạt được chân tiếp đất bằng nửa b/c trên tay đánh nhịp nhàn kết hợp với chân.
---	---

<p>thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Chạy bền trên địa hình tự nhiên 450-550m.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>* Yêu cầu chạy hết cự ly nghiêm túc khi chạy, chạy đúng khả năng của bản thân.</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>3. Chạy bền</p> <p>HS chạy hết cự ly nghiêm túc khi chạy, chạy đúng khả năng của bản thân</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- KT xuất phát thấp - chạy lao – chạy giữa quãng

- Ôn 1-45 nam, 1-45 nữ - bài TDLH

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho HS tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh (Ghi lại những câu hay của HS để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi cho học sinh tham khảo

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 8- Tiết 16:

LÍ THUYẾT: MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết một số phương pháp luyện tập phát triển sức bền
- Học sinh hiểu được nguyên lý cơ bản và cách thực hiện
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ thực hiện bản yêu cầu cần

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Học sinh biết cách thực hiện các động tác :
- Giúp học sinh có một số hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện đơn giản, để các em tập luyện phát triển sức bền.
- Yêu cầu nắm được bài biết vận kiến thức và kinh nghiệm áp dụng vào các giờ học.

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: Phương pháp giảng giải

2. Kỹ thuật dạy học: nhóm, thảo luận

IV. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- GV đặt câu hỏi để HS trả lời hoặc thảo luận.
 - GV dẫn dắt vấn đề cho HS hiểu những nguyên tắc, phương pháp và các hình thức tập luyện
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- Rèn luyện cho HS kỹ năng vận động khoa học
 - Đảm bảo an toàn trong tập luyện
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>NV1: Một số nguyên tắc, phương pháp, hình thức tập luyện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Nêu một số nguyên tắc, phương pháp, hình thức tập luyện?</p>	<p>1. Một số nguyên tắc, phương pháp, hình thức tập luyện</p> <p><i>* Nguyên tắc:</i> tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người tập.</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập từ nhẹ đến nặng dần. - Tập thường xuyên, liên tục không nóng vội. - Trong giờ học sức bền tập sau các ND khác - Chạy xong không dừng lại đột ngột, cần thực hiện 1 số động tác hồi tĩnh trong vài phút. - Rèn luyện kỹ thuật bước chạy, cách thở trong khi chạy, chạy qua các chướng ngại vật trên đường chạy. <p>Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập sức bền bằng trò chơi vận động. - Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe tăng dần cự ly hoặc thời gian. - Tập sức bền bằng các môn. - Có thể tập theo cá nhân hoặc theo nhóm
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức luyện tập phát triển sức bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- GV hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi cho H/S

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 9- Tiết 17

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết thứ tự tất cả các nhịp bài thể dục phát triển chung nam - nữ. Biết tên các bài tập phát triển sức nhanh, các giai đoạn trong chạy ngắn.
- Học sinh hiểu cách thực hiện các động tác tương đối chuẩn xác

2. Năng lực

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh các động tác hỗ trợ chạy ngắn (nếu có). Còi

2. Học sinh

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Nhớ và thực hiện đúng các nhịp bài thể dục
- Tập đúng nhịp biên độ động tác chuẩn xác

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện đúng kỹ thuật động tác bổ trợ chạy ngắn
- Chạy đúng kỹ thuật, phát huy sức nhanh

d. Tổ chức thực hiện:

NV1:

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

- Chia lớp làm 2 nhóm nam, nữ riêng. Mỗi nhóm xếp làm 2 hoặc 3 hàng ôn bài thể dục tay không liên hoàn từ nhịp 1- 45

Ôn từ nhịp 1 – 45 (nam). Từ nhịp 1 - 45 (nữ) .Bài thể dục phát triển chung.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

- Thay đổi học sinh hô cho nhóm tập
- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

NV2:

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

- Chia lớp 4 nhóm ôn động tác bổ trợ chạy ngắn, chạy nhanh cự ly 50m
- Học sinh tự hô và tập theo nhóm

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng học sinh tham gia điều khiển nhóm của mình tập bài thể dục tay không liên hoàn
- Từng nhóm đánh giá kết quả bài thể dục theo mức: **Đạt, chưa đạt**
- Nhóm luyện tập chạy ngắn cự ly 50m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh tập bài thể dục các nhóm khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà vẽ tranh bài thể dục đã học

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 9- Tiết 18:

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết thứ tự tất cả các nhịp bài thể dục phát triển chung nam - nữ. Biết tên các bài tập phát triển sức nhanh, các giai đoạn trong chạy ngắn.
- Học sinh hiểu cách thực hiện các động tác bài thể dục phát triển chung nam - nữ. Biết cách thực hiện động tác xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng chạy ngắn.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh thực hiện được các nhịp mới bài thể dục giáo viên hướng dẫn. Các động tác hỗ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m.
- Học sinh thực hiện tương đối chính xác các động tác bài thể dục tay không, các động tác hỗ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m..

3. Phẩm chất

- Tự lập tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC

1. Giáo viên

- Tranh kỹ thuật đánh đích (nếu có). Còi, dây đích

2. Học sinh

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Biết cách đánh đích bằng vai hoặc ngực
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đánh đích
- Biết chọn 1 trong 2 cách cảm thấy hợp lý với bản thân.

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
NV1: - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Lớp tập trung đội hình hàng ngang 2 hàng quay mặt lại nhau - Giáo viên làm mẫu kỹ thuật đánh đích bằng vai và ngực - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT	- HS biết cách đánh đích bằng vai hoặc ngực - Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đánh đích - Biết chọn 1 trong 2 cách cảm thấy

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>NV2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Chia lớp 4 nhóm ôn động tác bổ trợ chạy ngắn, - Học sinh thực hiện xuất phát chạy cự ly 5 - 10m đánh đích - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, 	<p>hợp lý với bản thân.</p>
---	-----------------------------

nhận xét	
- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng học sinh tham gia điều khiển nhóm của mình tập bài thể dục tay không liên hoàn
- Từng nhóm đánh giá kết quả bài thể dục theo mức: ***Đạt; chưa đạt***

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh thực hiện kỹ thuật đánh đích các nhóm khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt, chưa đạt***

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

- Học sinh về nhà tìm hiểu cự ly về đích chạy ngắn khoảng bao nhiêu mét.

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 10- Tiết 19:

KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện kiểm tra bài thể dục tay không 45 nhịp nam, nữ riêng. Nhằm đánh giá kết quả học tập, khả năng tư duy và thực hiện các động tác tay không của học sinh.

2. Năng lực:

- Học sinh thực hiện được các kỹ năng về tư thế khả năng tư duy về không gian thời gian trong các động tác, qua bài thể dục tay không giúp học sinh phối hợp khả năng vận động tư thế động tác.

3. Phẩm chất:

- Năng hợp tác, tự giải quyết vấn đề
- Tự lập tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Sổ ghi điểm

2. Học sinh

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung kiểm tra
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Cách kiểm tra

Kiểm tra học sinh theo nhóm 2 - 3 học sinh

Kiểm tra nam riêng nữ riêng

Mỗi nhóm tự hô và tập từ nhịp 1 đến nhịp 45 (mỗi nhóm được tập tối đa 2 lần)

Cách xếp loại

- Loại Đạt học sinh thuộc và thực hiện đúng, đẹp các động tác trong bài có ít hơn 9 nhịp thực hiện sai.
- Loại chưa đạt học sinh thực hiện được động tác của bài có trên 10 nhịp thực hiện sai

Ngày soạn:

Ngày dạy:

CHẠY NGẮN - NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Giúp học sinh biết tên các bài tập phát triển sức nhanh, các giai đoạn trong chạy ngắn. Biết cách chạy đà và thực hiện giậm nhảy vào ván giậm nhảy
- Học sinh hiểu cách thực hiện cách chạy đà tự do 3 - 5 bước giậm nhảy. Biết cách thực hiện động tác xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng chạy ngắn, chạy bền trên ĐHTN.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Rèn luyện kỹ năng xử lý tình huống thông qua nội dung học

3. Phẩm chất:

- Tự lập, tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh kỹ thuật giậm nhảy (nếu có)

2. Học sinh

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, cuốn xới cát, hố cát

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

HD 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách chạy đà giậm nhảy vào ván giậm nhảy
- Thực hiện được các động tác bổ trợ sức mạnh của chân.
- Thực hiện được kỹ thuật đánh đích

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giáo viên giới thiệu nội dung chạy đà 3 bước giậm nhảy vào ván, các động tác bổ trợ sức mạnh của chân</p> <p>Mỗi nhóm chia làm nhiều cặp thực hiện động tác chạy đà giậm nhảy vào ván học sinh còn lại quan sát nhận xét.</p>	

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2:</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết chọn cách đánh đích phù hợp với bản thân - Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân <p>b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp 4 nhóm ôn động tác hỗ trợ chạy ngắn, - Học sinh thực hiện xuất phát chạy cự ly 60m 	<p>=> Giới thiệu nội dung chạy đà 3 bước giậm nhảy vào ván, các động tác hỗ trợ sức mạnh của chân</p>
--	--

<p>đánh đích</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chọn cách đánh đích phù hợp với bản thân - Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng học sinh thực hiện kỹ thuật chạy ngắn, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy vào ván giậm nhảy

- Từng nhóm tự đánh giá kết quả chạy đà giậm nhảy theo mức: **Đạt, chưa đạt**

- Từng nhóm chạy bền cự ly 300 - 400m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật đánh đích, chạy đà giậm nhảy các nhóm khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt, chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu kỹ thuật giậm nhảy của nhảy xa.

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 11- Tiết 21:

CHẠY NGẮN - NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Giúp học sinh biết tên các bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích. Biết cách chạy đà và thực hiện giậm nhảy vào ván giậm nhảy
- Học sinh hiểu cách thực hiện cách chạy đà tự do 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy trên không . Một số động tác bổ trợ chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy nhảy xa. Các động tác bổ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m.
- Học sinh thực hiện tương đối chính xác các động tác bổ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m, cách chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không kỹ thuật nhảy xa.

3. Phẩm chất:

- Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
 - Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
 - Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
 - Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy vào ván giậm nhảy
 - Thực hiện được các động tác kỹ thuật bước bộ trên không.
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Tự thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn đúng các giai đoạn kỹ thuật
 - Biết chọn cách đánh đích phù hợp với bản thân
 - Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giáo viên giới thiệu kỹ thuật bước bộ trên không.</p>	

<p>Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện nhóm nam tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Thay đổi nhóm luyện tập, - Học sinh thực hiện nội dung của nhóm <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>HS tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn</p>
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động 1

Từng học sinh thực hiện kỹ thuật chạy ngắn, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy vào ván giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bước bộ trên không vào hố cát

Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: ***Đạt; chưa đạt***

Hoạt động 2 : - Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

Hoạt động 3: - Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật đánh đích, chạy đà giậm nhảy các nhóm khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu kỹ thuật bước bộ trên không nhảy xa kiểu ngồi.

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 11- tiết 22:

CHẠY NGẮN - NHẢY XA – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Giúp học sinh biết các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn, các bài tập bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh. Biết cách chạy đà 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ trên không tiếp đất bằng chân lăng.
- Học sinh hiểu cách thực hiện cách chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không đúng kỹ thuật. Biết cách thực hiện động tác xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng chạy ngắn, chạy bền đúng kỹ thuật và khả năng của bản thân.

2. Năng lực

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy nhảy xa. Các động tác bổ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m.
- Học sinh thực hiện đúng các động tác bổ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m, cách chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không kỹ thuật nhảy xa.

3. Phẩm chất:

- Tự lập, tự tin, trung thực
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung chạy nhanh rèn phản xạ nhanh cho học sinh. Rèn sức bền cho học sinh

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Thực hiện được các động tác kỹ thuật bước bộ trên không
- Thực hiện đúng tương đối đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không tiếp đất bằng chân lăng.

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Tự thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn
- Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
---------------------	------------------

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giáo viên giới thiệu kỹ thuật bước bộ trên không tiếp đất bằng chân lăng.</p> <p>Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện nhóm nam tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>- Được các động tác kỹ thuật bước bộ trên không</p> <p>- Thực hiện đúng tương đối đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không tiếp đất bằng chân lăng.</p> <p>- Nhóm nam tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn</p>

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động 1

Từng học sinh thực hiện kỹ thuật chạy ngắn, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy vào ván giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bước bộ trên không vào hố cát

Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: ***Đạt; chưa đạt***

Hoạt động 2: - Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

Hoạt động 3: - Nhóm 8 – 10 học sinh chạy bền cự ly 400 – 500m

- Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh thực hiện kỹ thuật chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không các học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu thành tích nhảy xa ở Việt nam là bao nhiêu?

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 23:

CHẠY NGẮN - NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Giúp học sinh biết các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn, các bài tập bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh. Biết cách chạy đà - giậm nhảy - trên không tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ nhảy xa kiểu ngồi
- Học sinh hiểu và thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy trên không và tiếp đất đúng kỹ thuật. Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy ngắn đúng kỹ thuật nâng cao thành tích của bản thân.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh biết cách thực hiện chạy đà giậm nhảy đúng và thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất
- Học sinh biết các thực hiện các động tác bổ trợ chạy ngắn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng về đích cự ly 60m.

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung chạy nhanh rèn phản xạ nhanh cho học sinh. Rèn sức bền cho học sinh
- Tự lập, tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.**

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “Ai nhanh hơn”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**a. Mục tiêu:**

- Thực hiện được các động tác kỹ thuật bước bộ trên không tiếp đất bằng hai chân
- Thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy.

b. Nội dung:

- Học sinh biết cách thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn
- Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	

<ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên giới thiệu kỹ thuật bước bộ trên không tiếp đất bằng hai chân. - Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện nhóm nam tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<ul style="list-style-type: none"> - Các động tác kỹ thuật bước bộ trên không tiếp đất bằng hai chân - Kỹ thuật chạy đà giậm nhảy. - HS nhóm nam tập chạy ngắn – nhảy xa, nhóm nữ tập nhảy xa – chạy ngắn
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động 1

Từng học sinh thực hiện kỹ thuật chạy ngắn, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy vào ván giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bước bộ trên không tiếp đất bằng hai chân.

Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: **Đạt; chưa đạt**

Hoạt động 2: - Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

Hoạt động 3: - Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật chạy ngắn hoặc chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không các học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu thành tích nhảy xa ở Đông nam á là bao nhiêu?

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 12- tiết 24:

KIỂM TRA CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức: Thực hiện kiểm tra nội dung chạy ngắn cự ly 60m

2. Năng lực:

- Rèn luyện kỹ năng khéo léo, chính xác. Đồng phát triển các tố chất nhanh mạnh phản xạ của cơ thể, nắm và thực hiện đúng luật, phát huy kỹ năng tự rèn luyện

3. Phẩm chất:

- Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác

- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (HĐ KIỂM TRA)

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 60m.
- Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra một lần.
- Gọi theo nhóm 2 - 3 HS kiểm tra chạy một đợt cự li 60m.
- Cán sự lớp hô cho các bạn XP.
- GV ở trên đích bấm giây và ghi thành tích của từng học sinh.

Cách xếp loại

- **Loại đạt** : Cơ bản thực hiện đúng kỹ thuật, phối hợp tương đối linh hoạt giữa các giai đoạn, nhất là giai đoạn XP và giữa chạy giữa quãng

Thành tích : Nam <10”, Nữ <11”3

- **Loại chưa đạt** : Kỹ thuật còn sai nhiều, phối hợp chưa linh hoạt các giai đoạn kỹ thuật, chạy hết cự ly

Thành tích: Nam >10”, Nữ >11”3

- Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
- Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế
- Hướng dẫn học sinh về nhà tập thêm cuối kỳ I kiểm tra chạy ngắn lấy điểm học kỳ I

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 25:

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS biết cách chạy đà 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ trên không tiếp đất bằng chân lăng.
- Chạy bền đúng kỹ thuật , phân phối sức hợp lý và chạy hết cự ly quy định.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh thực hiện được cách chạy đà giậm nhảy nhảy xa.
- HS biết cách chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không kỹ thuật nhảy xa.

3. Phẩm chất:

- Tự lập, tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**a. Mục tiêu:**

- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học**c. Sản phẩm:**

- Biết cách phối hợp linh hoạt giữa các gđ
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phân phối sức hợp lý và kết hợp tốt giữa bước chạy và thở

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Học nội dung nhảy xa</p> <p>Ôn chạy đà một bước giậm nhảy bước bộ, tiếp đất bằng một chân.</p> <p>Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa, chạy Đà, giậm chân, trên không, tiếp đất. bà Từ 7911 bước chạy Đà</p>	<p>Chạy đà- đặt chân vào ván giậm nhảy</p> <p>Chạy đà nhiều lần để xác định chính xác cự ly đà hợp lý.</p> <p>Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bật nhảy tại chỗ nâng gối cao

<p>* Yêu cầu đo đạc đúng, biết cách chỉnh là khi chạy đà phát huy tốc độ tốt để giậm nhảy nhanh mạnh, tích cực. thực hiện đúng kỹ thuật trên không tiếp đất, chót hợp với các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích của bản thân</p> <p>luyện chạy bền: Nam 600 m nữ 500m</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tập đứng lên ngồi xuống • Bật nhảy bằng hai chân <p>* Yêu cầu nghiêm túc tập các động tác bổ trợ kỹ thuật để phát huy sức mạnh của chân.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các ĐT bổ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 13- Tiết 26:

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Nhảy xa:** Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
- **Chạy bền:** chạy trên địa hình tự nhiên

2. Năng lực:

- Học sinh phát huy được sức mạnh và khả năng phối hợp trong chạy đà giậm nhảy
- Biết phân phối sức, có kỹ chiến thuật hợp lý trong khi chạy

3. Phẩm chất

- Tự lập, tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuộc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa

b. Nội dung:

Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Biết cách phối hợp linh hoạt giữa các gđ
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phân phối sức hợp lý và kết hợp tốt giữa bước chạy và thở

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>NV1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn tập chạy đà một đến ba bước giậm nhảy bước bộ, tiếp đất một chân</p> <p>Tập bật xa tại chỗ vào hồ cát</p> <p>Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân</p> <p>+ Bật cóc</p>	<p>*Yêu cầu nghiêm túc tập các động tác hỗ trợ kỹ thuật để phát huy sức mạnh của chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa chạy đà dậm chân trên không tiếp</p>

<p>+ Nhảy lò cò bằng 1 chân</p> <p>+Tập đứng lên ngồi xuống</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV2: Luyện chạy bền :</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Luyện chạy bền : Nam 600m, Nữ 500m</p> <p>Các hoạt động của GV</p> <p>- GV hướng dẫn một số động tác kỹ thuật tăng cầu:</p> <p>- GV hướng dẫn một số Yêu cầu cơ bản trong chạy bền</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và</p>	<p>đất. đã từ 9 11 13 bước chạy đà</p> <p>Yêu cầu đo đạc đúng biết cách chính là khi chạy đà phát huy tốt tốc độ chạy đà dẫn nhảy nhanh mạnh tích cực thực hiện đúng kỹ thuật trên không tiếp đất kết hợp tốt các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích bản thân</p>
--	--

hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn lại KT, các dt bổ trợ nhảy xa

- GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 27- Tuần 14:

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Nhảy xa:** Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
- **Chạy bền:** chạy trên địa hình tự nhiên

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Học sinh phát huy được sức mạnh và khả năng phối hợp trong chạy đà giậm nhảy
- Biết phân phối sức, có kỹ chiến thuật hợp lý trong khi chạy

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, tinh thần đoàn kết vượt khó.
- Tự lập, tự tin, trung thực

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa

b. Nội dung:

- Biết cách phối hợp linh hoạt giữa các gđ
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phân phối sức hợp lý và kết hợp tốt giữa bước chạy và thở

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
NV1: - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Tập 1-3 bước giậm nhảy thu chân qua xà - Chạy đà 3-5 đặt chân vào ván giậm nhảy - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân	* Yêu cầu nghiêm túc tập các động tác bổ trợ kỹ thuật để phát huy sức mạnh của chân Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật

<p>+ Bật nhảy tại chỗ nâng cao gối</p> <p>+ Tập đứng lên ngồi xuống</p> <p>+ Bật nhảy bằng 2 chân</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>NV2: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Nam 600m, Nữ 500m</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và</p>	<p>nhảy xa. Chạy đà- giậm nhảy- chân không- Tiếp đất. Đà từ 11-13-15 bước chạy đà</p> <p>Yêu cầu đo đà đúng biết cách chỉnh đà khi chạy đà phát huy tốt tốc độ chạy đà, giậm nhảy nhanh, mạnh tích cực, Thực hiện đúng kỹ thuật trên không- tiếp đất, kết hợp tốt các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích của bản thân</p>
--	--

<p>hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm : HS làm các bài tập

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các đt hỗ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a) Mục tiêu : Học sinh được củng cố lại kiến thức thông qua bài tập ứng dụng.

b) Nội dung : HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c) Sản phẩm : HS làm các bài tập

d) Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 14- Tiết 28

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

-Nhảy xa: Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Luyện tập

- Luyện chạy bền trên ĐHTN
- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, tinh thần đoàn kết vượt khó.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

- Phương pháp giảng giải và làm mẫu,
- Phương pháp sửa chữa động tác sai
- Phương pháp sử dụng đồ dùng trực quan
- Phương pháp tập luyện
- Kỹ thuật dạy học tập luyện tổ nhóm quay vòng...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
 - Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
 - Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
 - Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa, chạy bền

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Chạy đà giậm nhảy thu chân qua xà tư thế ngồi xổm</p> <p>Tập bật xa tại chỗ bằng 2 chân vào hố cát</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân + Bật nhảy tạo chỗ nâng gối cao + Đứng lên ngồi xuống + Tập đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân, chân kia duỗi thẳng - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Nam 600m, Nữ 500m - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<ul style="list-style-type: none"> * Yêu cầu tập nghiêm túc các động tác bổ trợ kĩ thuật để phát huy sức mạnh của chân - Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa. Chạy đà- giậm nhảy- trên không- Tiếp đất. Đà từ 11-13-15 bước chạy đà Yêu cầu đo đà đúng biết cách chỉnh đà khi chạy đà để phát huy tốt tốc độ chạy đà giậm nhảy nhanh mạnh tích cực. Thực hiện đúng kĩ thuật trên không- tiếp đất, kết hợp tốt các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích bản thân.
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các ĐT bổ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 15- Tiết 29

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

-Nhảy xa: Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Luyện tập

- Luyện chạy bền trên ĐHTN
- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, tinh thần đoàn kết vượt khó.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hố cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

A. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**a. Mục tiêu:**

- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa

b. Nội dung:

- Biết cách phối hợp linh hoạt giữa các gđ
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phân phối sức hợp lý và kết hợp tốt giữa bước chạy và thở

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - 1 bước cđ giậm nhảy bước bộ trên không tiếp đất bằng 2 chân 3 bước chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất bằng 2 chân Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân	* Yêu cầu tập nghiêm túc các động tác hỗ trợ kĩ thuật để phát huy sức mạnh của chân - Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa. Chạy đà- giậm nhảy- trên không- Tiếp đất. Đà từ 13-15-17 bước chạy đà

<p>+ Bật có</p> <p>+ Tập nhảy lò cò bằng 1 chân</p> <p>+ Bật nhảy bằng hai chân thu gối cao</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Yêu cầu đo đà đúng biết cách chinh đà khi chạy đà để phát huy tốt tốc độ chạy đà giậm nhảy nhanh mạnh tích cực. Thực hiện đúng kĩ thuật trên không-tiếp đất, kết hợp tốt các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích bản thân.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các ĐT hỗ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Tuần 15

Ngày dạy:

Tiết 30

NHẢY XA (KT 15') - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò. Kiểm tra 15' nhảy xa
- Chạy bền: Luyện chạy bền trên địa hình tự nhiên

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, tinh thần đoàn kết vượt khó.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hố cát, thước đo, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu: Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của nhảy xa

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân:</p> <p>+ Bật nhảy tại chỗ nâng gối cao</p> <p>+ Tập đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân</p> <p>- Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa. Chạy đà- giậm nhảy- trên không- tiếp đất. Đà rừ 13-15-17 bước</p>	<p>- Cách cho điểm kiểm tra theo mức độ thực kiểm tra theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích đạt được</p> <p>* Loại đạt: thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác, phối hợp tốt giữa chạy đà giậm nhảy. Thành tích đối với nam: 2m70, đối với 2m30 trở lên</p> <p>* Loại chưa đạt: Thực hiện kỹ thuật chạy chuẩn xác, nhất là giai đoạn chạy đà và giậm nhảy. Thành tích đối với nam: dưới 2m70, đối với nữ dưới 2m30</p> <p>Một số động tác bổ trợ- bật xa tại chỗ</p>

<p>chạy đà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Luyện chạy bền : Nam 600m, Nữ 500m - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>vào hố cát</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không.
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các ĐT hỗ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 26 bài 31_

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác :

- **Nhảy xa:** Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản, yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.

- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, tinh thần đoàn kết vượt khó.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Cuốc xới cát, hồ cát, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “lò cò tiếp sức”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn nhảy xa

b. Nội dung:

- Biết cách phối hợp linh hoạt giữa các gđ
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phân phối sức hợp lý và kết hợp tốt giữa bước chạy và thở

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn chạy đà 1-3-5-7 bước giậm nhảy</p> <p>Chạy đà- đặt chân vào ván giậm nhảy</p> <p>Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân</p>	<p>Yêu cầu nghiêm túc tập các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa, chạy đà, giậm</p>

<p>+Bật nhảy tại chỗ nâng cao gối.</p> <p>+Tập đứng lên ngồi xuống</p> <p>+Bật nhảy bằng 2 chân</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Luyện chạy bền : Nam 600m, Nữ 500m</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>nhảy, trên không, tiếp đất. Đà từ 11-13 bước chạy đà</p> <p>Yêu cầu đo đà đúng biết cách chỉnh đà khi chạy đà phát huy tốt tốc độ chạy đà giậm nhảy nhanh mạnh, tích cực. Thực hiện đúng kĩ thuật trên không tiếp đất. Kết hợp tốt các giai đoạn với nhau để nâng cao thành tích bản thân.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, các ĐT bổ trợ nhảy xa

-GV củng cố yêu cầu cơ bản của kt chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 16- Tiết 32_

KIỂM TRA NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra nội dung kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu ngồi đánh giá kết quả của quá trình rèn luyện của bản thân.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực :

- Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất: Nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Sổ ghi điểm, thước đo TT, cờ

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy xa
- Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra 3 lần.
- Gọi theo nhóm 5 HS/nhóm vào kiểm tra

Cách xếp loại

Nội dung kỹ thuật và thành tích của nhảy xa kiểu ngồi.

- Cách cho điểm kiểm tra theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích đạt được.

*Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,phối hợp tốt giữa chạy đà và giậm nhảy .Thành tích đối với nam :2m70 ,đối với nữ :2m30 trở lên

*Loại chưa đạt : Thực hiện kỹ thuật chưa chuẩn xác ,nhất là giai đoạn chạy đà và giậm nhảy .Thành tích đối với nam :dưới 2m70 ,đối với nữ dưới 2m30

- Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
- Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế
- Hướng dẫn học sinh về nhà tập thêm cuối kỳ I kiểm tra chạy ngắn lấy điểm học kỳ I

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 17- Tiết 33:

CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh. Ôn XP thấp - Chạy lao và chạy giữa quãng - về đích (60m).

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản, yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực :

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung chạy nhanh rèn phản xạ nhanh cho học sinh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đồng hồ bấm giây, cờ, bàn đạp

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “Ai nhanh hơn”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**Hoạt động 1: Chạy ngắn****a. Mục tiêu:**

- Thực hiện được các động tác bổ trợ.
- Học sinh biết cách thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn
- Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Xử lý tình huống linh hoạt

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Ôn kỹ thuật chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi Chạy gót chạm mông Chạy đạp sau Tại chỗ đánh tay TTCB đứng chân	- HS thực hiện được các động tác bổ trợ. - Học sinh biết cách thực hiện đúng kỹ

<p>trước chân sau hoặc 2 chân song song khoảng cách rộng bằng vai, gối hơi khụy 2 tay co trước sau</p> <p>+ Ôn hoàn thiện kỹ thuật 4 giai đoạn chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - XP thấp chạy lao 15-20m - XP thấp chạy lao, chạy giữa quãng 30 - 60 m - Hoàn thiện cự ly 60m <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>thuật chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động 1

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm học sinh thực hiện kỹ thuật chạy ngắn
- Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: **Đạt; chưa đạt**

Hoạt động 2:

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

Hoạt động 3:

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật chạy ngắn hoặc chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không các học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức **Đạt; chưa đạt**

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu thành tích nhảy xa ở Đông nam á là bao nhiêu?

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 17- Tiết 34:

CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập. Ôn XP thấp Chạy lao và chạy giữa quãng- về đích (60m).

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản, yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực :

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.

- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung chạy nhanh

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Bàn đạp, cờ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi trò chơi “Ai nhanh hơn”
- Kiểm tra bài cũ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ.
- Học sinh biết cách thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn
- Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ cao nhất của bản thân

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
HD 1: Chạy ngắn - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: + Ôn kỹ thuật chạy bước nhỏ. +Chạy nâng cao đùi I +Chạy gót Chạm hông + Chạy đạp sau +Tại chỗ đánh tay + Yêu cầu thực hiện động tác đúng thả lỏng	- HS thực hiện được các động tác bổ trợ. - Học sinh biết cách thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn - Tự giác chạy hết cự ly với tốc độ

<p>khớp cổ, Chân, đầu gối, đập sau tích cực.</p> <ul style="list-style-type: none"> - XP theo các khẩu lệnh khác nhau. - Đứng ứng suất phát vai hướng chạy. - Xuất phát thấp chạy lao 15-20m - Xuất phát thấp chạy lao- giữa quãng 40-60m - Xuất phát chạy lao- chạy giữa quãng- về đích cự ly 60m - Ôn hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	cao nhất của bản thân
---	-----------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động 1

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Luyện tập theo nhóm

- Các học sinh còn lại tự đánh giá bạn thực hiện theo tiêu chí: **Đạt; chưa đạt**

Hoạt động 2:

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm chạy ngắn hoàn thành cự ly 60m với 4 giai đoạn kỹ thuật

Hoạt động 3: - Cho lớp thả lỏng rũ tay chân tích cực

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên gọi học sinh kỹ thuật chạy ngắn hoặc chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không các học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức **Đạt; chưa đạt**

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu thành tích nhảy xa ở Đông nam á là bao nhiêu?

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 35 tuần 18_

KIỂM TRA HỌC KÌ CHẠY NGẮN
(KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT – CHẠY NGẮN)

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra kỹ thuật chạy ngắn lấy điểm thành tích và kết hợp xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực phẩm chất.

- Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất: Nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TỔ CHỨC THỰC HIỆN

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 60m.
- Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra một lần.
- Gọi theo nhóm 2 - 3 HS kiểm tra chạy một đợt cự li 60m.
- Cán sự lớp hô cho các bạn XP.
- GV ở trên đích bấm giây và ghi thành tích của từng học sinh.

Cách xếp loại

1. Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 60m.

+ **Loại đạt:** Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật, phối hợp kỹ thuật tương đối chuẩn xác . Thành tích đạt được đối với nữ : < 11”30 ,đối với nam <10”

*Loại chưa đạt :Thực hiện kỹ thuật chưa chuẩn xác ,nhất là giai đoạn xuất phát và chạy lao .Thành tích đạt được đối với nữ >11”30,đối với nam >10”

2. Xếp loại rèn luyện thân thể nữ

- loại giỏi: thành tích ít hơn 10”20
- loại khá: thành tích ít hơn 11”00
- loại đạt: thành tích ít hơn 11”30
- loại chưa đạt: thành tích nhiều hơn 11”30

3. Xếp loại rèn luyện thân thể nam

- loại giỏi: thành tích ít hơn 9''00
- loại khá: thành tích ít hơn 9''50
- loại đạt: thành tích ít hơn 10''00
- loại chưa đạt: thành tích nhiều hơn 10''00
 - Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
 - Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế
 - Hướng dẫn học sinh về nhà tập thêm cuối kỳ I kiểm tra chạy ngắn lấy điểm học kỳ I

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 18- tiết 36_

KIỂM TRA TIÊU CHẨN RLTT – BẬT XA

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Thực hiện kiểm tra kĩ thuật bật xa tại chỗ lấy điểm thành tích xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

- Rèn cho học sinh tính cách trung thực , vui vẻ , tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

3. Phẩm chất:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

- Rèn cho học sinh tính cách trung thực , tự lập, vui vẻ, tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, sổ ghi điểm, thước đo thành tích.

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, sân bãi tập, hồ nhảy, ván giậm, cuốc

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.
 - Khởi động chuyên môn, xoay khớp các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

HS thực hiện kỹ thuật tương đối thành thạo

- Biết phát huy sức mạnh tối đa của chân

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động 1: Kiểm tra bật xa theo tiêu chuẩn RLTT

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

1. Xếp loại rèn luyện thân thể nữ, nội dung bật xa tại chỗ:

- loại giỏi: thành tích đạt từ 180cm trở lên.
- loại khá: thành tích đạt từ 170 - 179cm
- loại đạt: thành tích đạt từ 160 - 169cm
- loại chưa đạt: thành tích thấp hơn 160cm.

2. Xếp loại rèn luyện thân thể nam, nội dung bật xa tại chỗ:

- loại giỏi: thành tích đạt từ 205cm trở lên.
- loại khá: thành tích đạt từ 190 - 204cm

- loại đạt: thành tích đạt từ 180 -189cm

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

1. Kiểm tra thực hành theo nhóm.

2.GV theo dõi cho điểm

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS lên thực hiện

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra, công bố điểm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Tìm hiểu thành tích bật xa tại chỗ của học sinh THCS các nước trong khu vực ĐNA

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 20- Tiết 37

NHẢY CAO – TTTC (NÉM BÓNG)

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn động tác đá lăng trước sau. Đá lăng sang ngang. Đà một bước giậm nhảy đá chân lăng trò chơi “Lên bờ xuống ao”

- TTTC: “Ném bóng” ôn một số các ĐT bổ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng không có bóng

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tập bài thể dục tay không

c. Sản phẩm: HS thực hiện các động tác dưới sự hướng dẫn của GV

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**Hoạt động 1:****a. Mục tiêu:**

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

- Sử dụng sức mạnh tốc độ có hiệu quả

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang?</u></p> <p><u>Đà một bước giậm nhảy đá chân lăng?</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác 	<p><u>Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đá lăng trước sau: Động tác từ từ co chân đá lăng lên cao về trước sau đó hạ dần xuống gần chạm đất thì tiếp tục đá lên cao khi đá chú ý kiểm soát gót chân kia lên - Đá lăng trước sau thực hiện như đá lăng trước nhưng không dừng lại ở vị

<p>khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Vận mình chuyển bóng- Tung bóng phía sau bằng 1 tay</p> <p>từ tay nọ sang tay kia</p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng?</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>trí ban đầu mà đá chân về phía sau lên cao</p> <p>- Đá lăng sang ngang TTCB như đá lăng trước sau nhưng động tác đá chân lăng sang ngang đồng thời kiễng gót chân trụ</p> <p><u>Đà một bước giậm nhảy đá chân lăng:</u></p> <p>- TTCB chân lăng đặt trước</p> <p>- ĐT bước chân giậm nhảy về trước sau đó nhanh chóng đá chân lăng lên cao về trước khi tiếp đất theo thứ tự chân lăng rồi đến chân giậm chú ý khuỵu gối giảm chấn động cơ thể.</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. **Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 20- tiết 38:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn động tác đá lăng trước sau. Đá lăng sang ngang. Đà một bước giậm nhảy đá chân lăng. Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà
- TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác bổ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng không có bóng
- Luyện chạy bền trên ĐHTN
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS tập bài thể dục tay không
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện các động tác dưới sự hướng dẫn của GV
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Nhảy cao

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
 - Sử dụng sức mạnh tốc độ có hiệu quả
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn kỹ thuật đá lăng trước sau:</u></p> <p><u>Ôn tập đà một bước giậm nhảy đá chân lăng lên cao</u></p>	<p><u>Ôn kỹ thuật đá lăng trước sau:</u></p> <p>- Yêu cầu đá lăng thẳng đầu gối thả lỏng các khớp nhất là khớp hông khi đá cần kiểm soát chân lên cao</p> <p><u>Ôn tập đà một bước giậm nhảy đá</u></p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HĐ 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Động tác hỗ trợ ném bóng(Tiết 37)</u></p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p><u>Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả</p>	<p><u>chân lăng lên cao</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu phối hợp tốt sức lực của tay chân. Đá chân lăng lên cao chân duỗi tự nhiên tiếp đất đúng kỹ thuật.
---	--

<p>của HS</p> <p>Hoạt động 3: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>HS luyện tập chạy bền (tương tự như tiết trước)</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p><u>Động tác hỗ trợ ném bóng(Tiết 37)</u></p> <p>* Yêu cầu: tập đúng các động tác hỗ trợ một cách nghiêm túc.</p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p>- TTCB đứng chân trước chân sau chân bên tay cầm bóng đặt phía sau tay cầm bóng ngang vai trước ngực</p> <p>- Động tác từ từ đưa tay ra trước xuống dưới ra sau xoay nghiêng người vai hướng về hướng ném chân trước kiễng gót chân xoay gót chân tay khóa co tự nhiên kết hợp sức của bàn chân cánh tay đùi hông ném bóng đi xa</p> <p>HS luyện tập chạy bền (tương tự như tiết trước)</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 21- Tiết 39:

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy kỹ thuật nhảy cao, giai đoạn chạy đà đo đà đặt chân vào điểm giậm nhảy.
- TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác hỗ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng ném bóng đi xa kỹ thuật hai bước đà chéo.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tập bài thể dục tay không

c. Sản phẩm: HS thực hiện các động tác dưới sự hướng dẫn của GV

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- Sử dụng sức mạnh tốc độ có hiệu quả

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>1. Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>Kỹ Thuật đo đà chỉnh đà đặt chân vào điểm giậm nhảy</u></p> <p><u>Kỹ thuật chạy đà đặt chân vào điểm</u></p>	<p><u>1. Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Động tác đá lăng trước sau đá lăng sang ngang nội dung xem tiết 37</p> <p><u>Kỹ Thuật đo đà chỉnh đà đặt chân vào</u></p>

<p><u>giậm nhảy.</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Động tác hỗ trợ ném bóng</u></p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p><u>điểm giậm nhảy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đo đà đứng ở 1/3 xà đặt 1 cánh tay chạm xà đá chân lẫm lên nếu chạm xà là chưa được nếu cách 10cm là được nếu xa hơn thì điều chỉnh lại. Góc độ chạy đà là đường thẳng kẻ giữa hai chân với xà. Từ điểm đó quay đằng sau đo ngược lại hướng đường chạy đà mỗi bước chạy đà bằng hai bước thường. <p><u>Kỹ thuật chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB giống xuất phát cao chạy đà tự nhiên giậm nhảy bằng gót chân sau đó nhanh chóng chuyển thành cả bàn chân. Nếu giậm nhảy xa thì dịch đà lại nếu quá gần thì kéo dài đà ra. <p><u>Động tác hỗ trợ ném bóng</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB đứng chân trước chân sau chân bên tay cầm bóng đặt phía sau tay cầm bóng ngang vai trước ngực - Động tác từ từ đưa tay ra trước xuống dưới ra sau xoay nghiêng người vai hướng về hướng ném chân trước kiễng gót chân xoay gót chân tay kia co
---	---

	tự nhiên kết hợp sức của bàn chân cánh tay đùi hông ném bóng đi xa
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 40- Tuần 21

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà đo đà đặt chân vào điểm giậm nhảy. Giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà giậm nhảy
- TTTC: Ôn tại chỗ ra sức cuối cùng ném bóng đi xa cách cầm bóng khi ném. Kỹ thuật hai bước đà chéo
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Nhảy cao

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn kỹ thuật đo đà chạy đà giậm nhảy(Tiết 39)</u></p> <p><u>Phối hợp chạy đà giậm nhảy</u></p>	<p><u>Ôn kỹ thuật đo đà chạy đà giậm nhảy(Tiết 39)</u></p> <p><u>Phối hợp chạy đà giậm nhảy:</u> Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà đúng phối hợp tốt sức lực của cơ thể</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>qua xà đúng KT.</p>
<p>HĐ 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kĩ thuật hai bước đà chéo</u></p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p><u>Ôn tập đà một bước giậm nhảy đá chân lăng lên cao</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p><u>Kĩ thuật hai bước đà chéo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + Bước chân cùng bên tay cầm bóng ra trước khi chân chạm đất mũi chân chệch ra ngoài thực hiện nhanh ngã thân người ra sau trọng tâm cơ thể không vượt quá bàn chân chạm đất tay cầm bóng đưa ra sau lên cao. + Bước chân khác với tay cầm bóng ra trước bàn chân khi chạm đất mũi chân chệch vào trong vai và hướng theo hướng ném bước này cần thực hiện nhanh tay cầm bóng ở phía sau. <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác từ từ đưa tay ra trước xuống dưới ra sau xoay nghiêng người vai hướng về hướng ném chân trước kiễng gót chân xoay gót chân tay kia co tự nhiên kết hợp sức của bàn chân cánh tay đùi hông ném bóng đi xa. <p><u>Ôn tập đà một bước giậm nhảy đá</u></p>

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng
 - KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm
 - GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 41- Tuần 22:

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Chạy đà chính diện co chân qua xà

TTTC: “Ném bóng” Ôn tại chỗ cuối cùng ném bóng đi xa kỹ thuật 4 bước đà chéo.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết 	<ul style="list-style-type: none"> - Động tác đá lăng trước đá lăng sau đá lăng sang ngang (37-39) -Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà: - TTCB như xuất phát cao chạy đà vuông góc với xà giậm nhảy co chân qua xà khi tiếp đất theo thứ tự chân

<p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>giậm rồi đến chân lăng</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <p>- Bước 1: bước chân bên tay cầm bóng về trước tay cầm bóng đưa ra trước</p> <p>- Bước 2: bước chân kia lên tay cầm bóng đưa ra trước xuống dưới ra sau.</p> <p>Bước 3: Bước chân cùng bên tay cầm bóng ra trước khi chân chạm đất mũi chân chéch ra ngoài thực hiện nhanh ngả thân người ra sau trọng tâm cơ thể không vượt quá bàn chân chạm đất tay cầm bóng đưa ra sau lên cao.</p> <p>Bước 4: Bước chân khác với tay cầm bóng ra trước bàn chân khi chạm đất mũi chân chéch vào trong vai và hướng theo hướng ném bước này cần thực hiện nhanh tay cầm bóng ở phía sau.</p> <p><u>Tại chỗ ra sức cuối cùng.</u></p> <p>- TTCB đứng chân trước chân sau</p> <p>- Động tác từ từ đưa tay ra trước xuống dưới ra sau xoay nghiêng người vai hướng về hướng ném chân trước kiễng gót chân xoay gót chân tay khóa co tự nhiên kết hợp sức của bàn chân cánh tay đùi hông ném bóng đi</p>
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 22- Tiết 42

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà giậm nhảy , giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua.
- TTTC: “Ném bóng” Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo ra sức cuối cùng ném bóng đi xa.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

với bước chạy cố gắng vượt qua một mối để nâng cao thành tích cho mỗi lần tập.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II: THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
HD 1: Nhảy cao - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: <u>1.Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà giậm nhảy:</u>	<u>1.Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà giậm nhảy:</u> - Đạp một bước giậm nhảy đá chân lăng

<p><u>2. Giai đoạn trên không và tiếp đất:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kỹ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 3: Luyện chạy bền trên ĐHTN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Gv cho HS Luyện chạy bền trên ĐHTN</p>	<p>lên cao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu phối hợp nhịp nhàng kết hợp tốt sức lực của cơ thể phối hợp tốt tay chân đá lăng thẳng chân. <p><u>2. Giai đoạn trên không và tiếp đất:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất người đang bay lên cao. Chân đá lăng duỗi trước chân giậm phía sau khi bay gần đến điểm cao nhất thì gập thân người tay cùng bên chân lăng duỗi về trước hất chân lăng theo một vòng qua xà. Tiếp theo co chân giậm và đá mạnh lên cao ra trước. Hơi xoay người lại phía xà hai tay phối hợp tự nhiên. Khi qua xà chân đá lăng chủ động tiếp đất trước sau đó đến chân giậm chú ý khuỵu gối để giảm chấn động. <p><u>Kỹ thuật bốn bước đà chéo</u> (Nội dung xem tiết 41)</p>
---	---

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 23- Tiết 43:

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua.

- TTTC: “Ném bóng” Luyện tập kỹ thuật chạy đà ném bóng đi xa cách giữ thăng bằng sau khi ném.

đúng hướng và đúng kỹ thuật.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III-TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác hỗ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Nhảy cao - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: <u>Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao:</u> <u>Tập phối hợp 4 GD kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u> tiết 39 -41	<u>Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao:</u>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <p><u>Cách giữ thăng bằng sau khi ném:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Động tác đá lăng trước sau đá lăng sang ngang nội dung xem tiết 37- 38. <p><u>Tập phối hợp 4 GD kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua: tiết 39 -41</u></p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: bước chân bên tay cầm bóng về trước tay cầm bóng đưa ra trước - Bước 2: bước chân kia lên tay cầm bóng đưa ra trước xuống dưới ra sau. <p>Bước 3: Bước chân cùng bên tay cầm bóng ra trước khi chân chạm đất mũi chân chéch ra ngoài thực hiện nhanh ngả thân người ra sau trọng tâm cơ thể không vượt quá bàn chân chạm đất tay cầm bóng đưa ra sau lên cao.</p> <p>Bước 4: Bước chân khác với tay cầm bóng ra trước bàn chân khi chạm đất mũi chân chéch vào trong vai và hướng theo hướng ném bước này cần thực hiện nhanh</p> <p><u>Cách giữ thăng bằng sau khi ném:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sau khi ném bóng dùng má ngoài chân bám xuống đường chạy và đạp ngược lại với hướng ném để cho người không lao về trước. Hoặc giữ thăng bằng bằng cách nhảy đổi chân sau ném.
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 23- Tiết 44:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua. Giới thiệu một số điều luật nhảy cao.

TTTC: “Ném bóng” Ôn kỹ thuật 4 bước đà chéo ra sức cuối cùng ném bóng đi xa. Học kỹ thuật chạy đà tăng tốc.

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác hỗ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật:</u></p> <p><u>Ôn tập 4 GD nhảy cao:</u> - Nội dung như tiết 39</p> <p><u>Một số điểm cơ bản của nội dung nhảy cao:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết 	<p><u>Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật:</u></p> <p><u>Ôn tập 4 GD nhảy cao:</u> - Nội dung như tiết 39</p> <p><u>Một số điểm cơ bản của nội dung nhảy cao:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Khi thực hiện kiểm tra mỗi mức xà vận động viên được thực hiện 3 lần nếu không qua thì không được nhảy ở mức xà tiếp theo. Nếu chưa nhảy hết 3 lần mà không thực hiện ở mức xà đó thì những mức xà tiếp theo chỉ được nhảy số lần còn lại

<p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u></p> <p><u>Kĩ thuật chạy đà tăng tốc</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>- VĐV có thể đăng kí mức xà khởi điểm nhưng phải cao hơn mức xà do ban tổ chức quy định.</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u> (Nội dung xem tiết 41- 43)</p> <p><u>Kĩ thuật chạy đà tăng tốc</u></p> <p>- Các bước chạy đà cần bước dài ra và tăng dần tốc độ đạp sau tích cực chủ động vươn căng chân về phía trước. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân tay cầm bóng giữ ở trên cao như khi chuẩn bị. Khi thấy tốc độ hợp lí thì giữ nguyên tốc độ đó</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm
- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 45- tuần 24

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác kỹ thuật bổ trợ nhảy cao. Luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

chạy đà chéo ném bóng đi xa đúng hướng biết cách giữ thăng bằng sau khi ném.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III-TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, --- Đạp một bước giậm nhảy đá lăng lên cao (37- 41)</p> <p>- Y/C khi đá lăng chân duỗi thẳng thả lỏng khớp đầu gối. Kết hợp tốt sức bật</p>

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>của thân người đánh tay nâng người lên cao đá lăng thẳng chân.</p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kỹ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 - 44. - Yêu cầu đo đà đủ đúng chạy đà và chính đà cho hợp lí. Giậm nhảy đúng kỹ thuật kết hợp tốt sức lực của tay chân đưa người qua xà khi tiếp đất đúng kỹ thuật chú ý khuỵu gối giảm chấn động cho cơ thể khi tiếp đất. - Nội dung kỹ thuật chạy đà tăng tốc chạy đà chéo bốn bước cuối cùng ném bóng đi xa và cách giữ thẳng bằng (Tiết 38 - 43) <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - KT chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 - 44.
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 24- Tiết 46:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên. .
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật:</u></p> <p><u>Ôn tập 4 GD nhảy cao:</u> -Nội dung như tiết 39</p> <p><u>Một số điểm cơ bản của nội dung nhảy cao:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật:</u></p> <p><u>Ôn tập 4 GD nhảy cao:</u> -Nội dung như tiết 39</p> <p><u>Một số điểm cơ bản của nội dung nhảy cao:</u></p> <p>- Khi thực hiện kiểm tra mỗi mức xà vận động viên được thực hiện 3 lần nếu không qua thì không được nhảy ở mức</p>

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u> (Nội dung xem tiết 41- 43)</p> <p><u>Kĩ thuật chạy đà tăng tốc</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>xà tiếp theo. Nếu chưa nhảy hết 3 lần mà không thực hiện ở mức xà đó thì những mức xà tiếp theo chỉ được nhảy số lần còn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - VĐV có thể đăng kí mức xà khởi điểm nhưng phải cao hơn mức xà do ban tổ chức quy định. <p><u>Kĩ thuật bốn bước đà chéo</u> (Nội dung xem tiết 41- 43)</p> <p><u>Kĩ thuật chạy đà tăng tốc</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Các bước chạy đà cần bước dài ra và tăng dần tốc độ đạp sau tích cực chủ động vươn căng chân về phía trước. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân tay cầm bóng giữ ở trên cao như khi chuẩn bị. Khi thấy tốc độ hợp lí thì giữ nguyên tốc độ đó
--	---

<p>GV hướng dẫn HS luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả củ HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 25- tiết 41

NHẢY CAO (KT 15') – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác :
- Nhảy cao: KT 15' nhảy cao
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

_Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, sổ ghi điểm, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Thực hiện kỹ thuật NCBQ tương đối chuẩn xác, TT ở mức đạt trở lên

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Thực hiện kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p><u>Thực hiện kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>+Cách cho điểm kỹ thuật và thành tích.</p> <p>- Loại đạt :cơ bản thực hiện đúng kỹ thuật ,có thể còn một vài sai sót nhỏ .Thành tích đạt được: Nam từ 110cm trở lên. Nữ từ 90 cm trở lên.</p> <p>- Loại chưa đạt : còn nhiều sai sót về kỹ thuật .Thành</p>

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Nội dung kỹ thuật chạy đà tăng tốc chạy đà chéo bốn bước cuối cùng ném bóng đi xa và cách giữ thăng bằng(tiết 38 -43) <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả 	<p>tích dưới 110 cm đối với Nam, dưới 90 cm đối với Nữ</p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - KT chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo, 4 bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thăng bằng(tiết 39 - 44)
--	---

của HS	
--------	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 25- Tiết 48:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật:</u></p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u> ĐT đứng lên ngồi xuống(tiết 47)</p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, Đạp một bước giậm nhảy đá lăng lên cao.(tiết 37 -41)</p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u> ĐT đứng lên ngồi xuống(tiết 47)</p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kỹ</p>

<p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thăng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 - 44.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 - 44.</p> <p>- Nội dung kĩ thuật chạy đà tăng tốc chạy đà chéo bốn bước cuối cùng ném bóng đi xa và cách giữ thăng bằng (tiết 38 - 43)</p>
--	---

<p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho HS luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>HS luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 26- Tiết 49:

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:

- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng lên cao.

Nội dung xem tiết 37- 41

Động tác bổ trợ phát triển thể lực:

- Động tác đứng lên ngồi xuống . TTCB đứng nghiêm hai tay chống thắt lưng. Động tác từ từ ngồi xuống đùi vuông góc với cẳng chân sau đó đứng lên ngay ngắn rồi lại ngồi xuống chú ý thân người ngay ngắn

Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:

- Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39-44.

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
---------------------	------------------

<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>-Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng</p> <p>-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p>	<p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 -44.</p>
---	---

- | | |
|---|--|
| <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> | |
|---|--|

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 50:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:

Động tác bổ trợ phát triển thể lực:

Hoàn thiện kỹ thuật chạy bền

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Nhảy cao - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: <u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u> <u>Động tác phát triển thể lực:</u>	<u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u> - Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy đá lăng lên

<p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>cao.</p> <p>Nội dung xem tiết 37-41</p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác đứng lên ngồi xuống xem nội dung tiết 47 <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39-44. <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39-44.
---	---

<p>GV hướng dẫn HS: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 27- Tiết 51:

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Nhảy cao

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>Động tác bổ trợ phát triển thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng (Nội dung xem tiết 37-41)</p> <p><u>Động tác bổ trợ phát triển thể lực:</u></p> <p>- Động tác đứng lên ngồi xuống .</p>

<p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>TTCB đứng nghiêm hai tay chống thắt lưng. Động tác từ từ ngồi xuống đùi vuông góc với cẳng chân sau đó đứng lên ngay ngắn rồi lại ngồi xuống chú ý thân người ngay ngắn</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 -44.</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác bỏ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 27- Tiết 52

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao:</u></p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng (Nội dung xem tiết 37-41)</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39- 44. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p>	<p><u>Động tác phát triển thể lực:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác đứng lên ngồi xuống xem nội dung tiết 47 <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39-44.
--	--

<p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn cho HS luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>HS thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 53

NHẢY CAO – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích.

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Nhảy cao

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>Động tác bổ trợ phát triển thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy đá lăng cao (Nội dung xem tiết 37 -41)</p> <p>- Yêu cầu khi đá lăng chân duỗi thẳng thả lỏng khớp đầu gối. Kết hợp tốt sức bật của thân người đánh tay nâng người</p>

<p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số động tác bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>lên cao đá lăng thẳng chân.</p> <p><u>Động tác bổ trợ phát triển thể lực:</u></p> <p>- Động tác đứng lên ngồi xuống . TTCB đứng nghiêm hai tay chống thắt lưng. Động tác từ từ ngồi xuống đùi vuông góc với cẳng chân sau đó đứng lên ngay ngắn rồi lại ngồi xuống chú ý thân người ngay ngắn</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 -44</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39-44</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 28- Tiết 54

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>- Động tác phát triển thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng lên cao. (Nội dung xem tiết 37- 41) .</p> <p><u>-Động tác phát triển thể lực:</u></p> <p>- Động tác đứng lên ngồi xuống xem</p>

<p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Ném bóng:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>	<p>nội dung tiết 47</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao:</u></p> <p>- Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kĩ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 -44.</p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</u></p> <p>- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39-44.</p>
--	--

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 29- Tiết 55:

NHẢY CAO – TTTC - ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích.

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

-Đá cầu :Ôn di chuyển bước đơn,tâng cầu bằng mu bàn chân ,hoặc GVC

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt:Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p><u>ĐT bổ trợ PT thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau, sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng</p> <p>Nội dung xem tiết 37-41</p> <p><u>ĐT bổ trợ PT thể lực:</u> - ĐT đứng lên ngồi xuống, bật xa tại chỗ</p>

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo: - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 3: Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: <p>Ôn di chuyển bước đơn, tăng cầu bằng mu bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: 	<p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kỹ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39 -44. - Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo: bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thăng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39-44.
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác bổ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 29- Tiết 56

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.
- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy...

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu: Nắm bắt được kỹ thuật nhảy cao, ném bóng và luyện tập chạy bền

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Nhảy cao</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao</u></p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u></p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao:</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT</p>	<p><u>Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao:</u></p> <p>- Đá lăng trước sau đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy đá lăng, nội dung xem tiết 37- 41</p> <p><u>Động tác phát triển thể lực:</u></p> <p>- Động tác đứng lên ngồi xuống xem nội dung tiết 47</p> <p><u>Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao:</u></p>

<p>bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nội dung đo đà chạy đà giậm nhảy kỹ thuật trên không và tiếp đất nội dung xem tiết 39-44. <p>Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo: bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 -44.</p>
---	---

<p>nhiên</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho HS luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm

- GV nhấn mạnh yêu cầu cơ bản về kỹ chiến thuật trong chạy bền

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học. HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 30- Tiết 57

KIỂM TRA NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức: - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh. Thông qua đó thúc đẩy học sinh tích cực tập luyện để đạt kết quả cao trong kiểm tra và khi thi đấu.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

Thực hiện kiểm tra nội dung nhảy cao

2. Năng lực:

- Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

Nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Sổ chi chép thành tích

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, đệm, xà nhảy

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy cao.
- HS lần lượt thực hiện qua các mức xà, mỗi mức tối đa nhảy 3 lần
- Gọi theo nhóm nam, nữ riêng.

Cách xếp loại

Thực hiện kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua:

+Cách cho điểm kĩ thuật và thành tích.

- Loại đạt :cơ bản thực hiện đúng kỹ thuật ,có thể còn một vài sai sót nhỏ .Thành tích đạt được: Nam từ 110cm trở lên, nữ từ 90 cm trở lên.
- Loại chưa đạt : còn nhiều sai sót về kỹ thuật . Thành tích dưới 110 cm đối với nam, dưới 90 cm đối với nữ
 - Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
 - Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế
 - Hướng dẫn học sinh về nhà tập thêm

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 30- Tiết 58:

ĐÁ CẦU – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu : Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái. Tung cầu bằng đùi , tung cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.ay cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
- Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy <p>b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập - Sử dụng sức mạnh tốc độ có hiệu quả <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>Hoạt động 1: Đá cầu</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>+ Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải chéo trái.</p>	

<p>+ Ôn tâng cầu bằng đùi</p> <p>+ Tâng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- KT chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo:</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p>	<p>+ Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải chéo trái.</p> <p>- Động tác khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía sau bên phải hoặc trái thì chuyển trọng tâm sang phía đó chân trái lùi một bước sau đó đến chân phải mũi chân đặt gần gót chân khi chân phải tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật búng cầu hoặc móc cầu sau khi thực hiện xong người đá cầu trở về tư thế chuẩn bị</p> <p>+ Ôn tâng cầu bằng đùi</p> <p>- Động tác: Tung cầu lên cao khoảng 30-40 cm cách ngực khoảng 20-30 cm mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng cầu rơi. Di chuyển về hướng cầu rơi co gối chân thuận dùng đùi tâng cầu lên cao di chuyển theo hướng cầu tâng tiếp</p> <p>+ Tâng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Động tác tung nhẹ cầu lên cao khoảng 30 -40 cm co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía</p>
--	---

<p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>cầu rơi dùng mu bàn chân tâng cầu lên cao hợp lí</p> <p>- KT chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo: 4 bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng, giữ thẳng bằng sau khi ném (T39-44)</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 31- Tiết 59

ĐÁ CẦU (KIỂM TRA 15')– TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : Di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái. Tung cầu bằng đùi ,đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái .Kiểm tra 15' đá cầu

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt:Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. Mục tiêu:**
- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
 - Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

Hoạt động 1: Đá cầu

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**
- Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải chéo trái.
 - Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.
 - Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
 - Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân bằng mu bàn chân
- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

Kiểm tra 15'

- Cách thể hiện: Kẻ ở phần sân chéo bên kia chia thành 3 phần

Phần cuối góc có ô nhỏ nếu phát cầu vào chỗ đó mỗi quả được 2 điểm.

Ở hai vị trí còn lại với vị trí khó hơn mỗi lần phát cầu rơi vào đó được 1,5 điểm.

Vị trí còn lại được 1 điểm

Cách cho điểm

- Loại đạt : Từ 5 điểm trở lên

-Loại chưa đạt: Dưới 5 điểm

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thẳng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 - 44.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác bổ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng
- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 31- Tiết 61

ĐÁ CẦU – TTTC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu : Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- PC cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, tranh động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, cuốc, cột, xà nhảy, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không
 - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối
 - Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về bật nhảy

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Đá cầu - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Nội dung xem tiết 59	- Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Nội dung xem tiết 59 * Yêu cầu đá cầu phát cầu đúng kĩ

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kĩ thuật chạy đà tăng tốc kĩ thuật chạy đà chéo, bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ 	<p>thuật có cảm giác về không gian và thời gian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân <p>TTCB như tư thế chuẩn bị trong đá cầu. Động tác khi cầu bay đến ngang tầm hông cách chân đá một khoảng phù hợp.VĐV bước về trước đá chân lạng về trước bằng mu bàn chân.Nghiêng người vị trí chạm cầu cao khoảng 50-60cm với mặt sân. Hai tay giữ thẳng bằng tự nhiên- Kĩ thuật di chuyển đơn bước ra sau chếch phải trái</p> <p>TTCB đứng chân trước chân sau hơi khuỵu gối trọng tâm thấp người ngả về phía sau mắt nhìn theo đường bay của cầu</p> <p>Động tác khi di chuyển lùi cần chú ý trọng tâm cơ thể cao đầu ngửa mắt nhìn theo cầu bước dài và nhanh</p> <p>* Yêu cầu phối hợp nhịp nhàng tay chân mắt khi di chuyển</p>
--	---

<p>thăng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 – 44.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác hỗ trợ ném bóng, 4 bước cuối, ra sức cuối cùng ném bóng

- KT đá lăng, GV yêu cầu HS biết cách xác định chân giậm, đặt chân giậm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 32- Tiết 61

ĐÁ CẦU - THỂ THAO TỰ CHỌN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái. Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Luật đá cầu điều 22, 23. Đấu tập
- Hoàn thiện kỹ thuật chạy đà ném bóng đi xa.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung đá cầu rèn cho học sinh khả năng linh hoạt

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Cầu đá 1 học sinh/ quả
- Bóng ném 10 quả.

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Kiểm tra bài cũ: Chạy đà ném bóng..

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

HD 1:

a. Mục tiêu:

- Hiểu và thực hiện chuyển bước đơn ra sau chéo phải chéo trái.
- Thực hiện được các động tác phát cầu cao chấn chính diện bằng mu bàn chân.
- Hiểu và biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà thực hiện bốn bước đà chéo - ra sức cuối cùng ném bóng đi xa và giữ thăng bằng sau khi ném
- Biết cách phối hợp khi ném bóng đi xa

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh tự tập theo nhóm. - Thực hiện theo nhóm 1 - 2 học sinh - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT 	<p>HS tập luyện:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm nam thực hiện các kỹ thuật đá cầu

hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	- Nhóm nữ thực hiện toàn bộ kỹ thuật chạy đà thực hiện bốn bước đà chéo ra sức cuối cùng ném bóng đi xa và giữ thăng bằng sau khi ném.
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Cả lớp thực hiện theo hàng ngang di chuyển đơn bước trước - sau, chéo phải - trái.
- Từng học sinh thực hiện kỹ thuật chạy đà ra sức cuối cùng ném bóng đi xa
- Nhóm 1 - 2 học sinh thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu các điều luật đá cầu.

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 32- Tiết 62

KIỂM TRA THỂ THAO TỰ CHỌN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy đà ném bóng đi xa

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Bóng ném thước dây, sơn kẻ vạch thành tích 5m

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Cho học sinh tập trung theo đội hình hàng ngang bên cạnh vị trí chạy đà.
- Thực hiện kiểm tra nam riêng nữ riêng.
- Giáo viên cử 3 học sinh nhặt bóng lăn về hàng
- Giáo viên quan sát học sinh chạy đà thực hiện kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, kết hợp với thành tích của học sinh để xếp loại.

Cách xếp loại

- Loại Đạt: Học sinh thực hiện đúng ít nhất 2 trong 4 nội dung kỹ thuật, Chạy đà - Thực hiện 4 bước đà chéo - ra sức cuối cùng ném bóng đi xa và giữ thẳng bằng. Thành tích nam đạt từ 40m trở lên nữ đạt từ 20m trở lên
- Loại chưa đạt là những học sinh còn lại
- * Kiểm tra xong giáo viên đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 33- Tiết 63

ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái. Học một số chiến thuật đá cầu. Luật đá cầu điều 22, 23. Đấu tập

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung đá cầu rèn cho học sinh khả năng mềm dẻo linh hoạt.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Tranh đá cầu (nếu có).

2. Học sinh:

- Cầu đá
- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
 - Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
 - Kiểm tra bài cũ: Chạy đá cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện được các động tác phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
 - Hiểu và thực hiện chuyển bước đơn ra sau chéo phải chéo trái
 - Hiểu và biết cách thực hiện đầu tập
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	<p>HS luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm nam thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. - Nhóm nữ thực hiện di chuyển đơn bước chéo phải

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	chéch trái ra trước, sau. Đẩu tập
--	-----------------------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Cả lớp thực hiện theo hàng ngang di chuyển đơn bước trước - sau, chềch phải - trái.
- Nhóm 1 - 2 học sinh thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Đẩu tập theo nhóm, vận dụng chiến thuật khi thi đấu

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu các điều luật đá cầu.

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 33- Tiết 64

ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái. Một số bài tập phối hợp đồng đội

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung đá cầu rèn cho học sinh khả năng mềm dẻo linh hoạt.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Tranh đá cầu (nếu có).

2. Học sinh:

- Cầu đá
- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
 - Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
 - Kiểm tra bài cũ: Chạy đá cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- a. Mục tiêu:**
- Thực hiện được các động tác phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
 - Hiểu và thực hiện chuyển bước đơn ra sau chéo phải chéo trái
 - Hiểu và biết cách thực hiện đầu tập
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p>	<p>HS luyện tập:</p> <p>- Nhóm nam thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu</p>

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS - Thay đổi nhóm luyện tập nam nữ - Học sinh thực hiện nội dung của nhóm 	<p>bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo nhóm 1 - 2 học sinh - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. - Nhóm nữ thực hiện di chuyển đơn bước chéo phải chéo trái ra trước, sau. Đẩu tập
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Cả lớp thực hiện theo hàng ngang di chuyển đơn bước trước - sau, chéo phải - trái.
- Nhóm 1 - 2 học sinh thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Đẩu tập theo nhóm, vận dụng chiến thuật khi thi đấu

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu các điều luật đá cầu.

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tuần 34- Tiết 65

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học một số bài tập phối hợp, đấu tập
- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung đá cầu rèn cho học sinh khả năng mềm dẻo linh hoạt.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Tranh đá cầu (nếu có).

2. Học sinh:

- Cầu đá
- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông
- Kiểm tra bài cũ: Chạy đá cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

- Thực hiện được các động tác phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Hiểu và thực hiện chuyển bước đơn ra sau chéo phải chéo trái
- Hiểu và biết cách thực hiện đầu tập
- Chạy đúng khả năng nâng cao thành tích cho bản thân
- Chạy xong thả lỏng tích cực

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập luyện <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	<p>HS luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm nam thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo nhóm 1 - 2 học sinh - Giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. - Nhóm nữ thực hiện di chuyển đơn bước chéo phải chéo trái ra trước, sau. Đầu tập
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động 1

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Cả lớp thực hiện theo hàng ngang di chuyển đơn bước trước - sau, chéo phải - trái.

Hoạt động 2

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Nhóm 1 - 2 học sinh thực hiện các kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Đầu tập theo nhóm, vận dụng chiến thuật khi thi đấu

Hoạt động 3

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Chạy bền theo nhóm cự ly 400 - 600m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Từng nhóm thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức ***Đạt; chưa đạt***

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

- Học sinh về nhà tìm hiểu các chiến thuật trong chạy bền

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 34, tiết 66

KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra nội dung đá cầu phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Sân đá cầu, cột lưới

2. Học sinh:

- Cầu đá
- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Cho học sinh tập trung theo đội hình hàng ngang hai bên sân đá cầu

- Thực hiện kiểm tra nam riêng nữ riêng.
- Giáo viên cử 1 học sinh đỡ cầu bên sân cho học sinh kiểm tra
- Giáo viên quan sát học thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

C. CÁCH XẾP LOẠI

- Loại Đạt: Học sinh phát được đúng kỹ thuật ít nhất 3 trong 5 phát cầu sang sân đối phương
 - Loại chưa đạt là những học sinh phát không đúng kỹ thuật hoặc đúng nhưng được ít hơn 3 quả sang sân đối phương.
- * Kiểm tra xong giáo viên đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe

Ngày soạn:

Ngày dạy:

TUẦN 35- TIẾT 67

CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao sức bền khả năng vượt khó khăn trong tập luyện

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Kiểm tra đường chạy, sân bãi
- Đồng hồ bấm giây

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
 - Giáo viên phổ biến nội dung bài học
 - Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
 - Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- a. Mục tiêu:**
- Chạy đúng khả năng của bản thân có ý thức nâng cao thành tích trong các lần chạy
 - Chạy xong thả lỏng tích cực
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp làm nhiều nhóm nhỏ phù hợp với giới tính và tình trạng sức khỏe của học sinh - Nhóm 3 - 4 học sinh thực kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên - Giáo viên quan sát nhắc nhở học sinh chạy hết khả năng của bản thân. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đúng khả năng của bản thân có ý thức nâng cao thành tích trong các lần chạy - Chạy xong thả lỏng tích cực
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động 1

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Chạy bền theo nhóm cự ly 400 - 600m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Từng nhóm thực hiện kỹ thuật xuất phát cao các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức **Đạt; chưa đạt**

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Học sinh về nhà tìm hiểu các chiến thuật trong chạy bền

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 35- Tiết 68

CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực:

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Rèn và nâng cao sức bền khả năng vượt khó khăn trong tập luyện

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Kiểm tra đường chạy, sân bãi
- Đồng hồ bấm giây

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

- Chạy đúng khả năng của bản thân có ý thức nâng cao thành tích trong các lần chạy
- Chạy xong thả lỏng tích cực

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp làm nhiều nhóm nhỏ phù hợp với giới tính và tình trạng sức khỏe của học sinh - Nhóm 3 - 4 học sinh thực kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên - Giáo viên quan sát nhắc nhở học sinh chạy hết khả năng của bản thân. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa</p>	<p>HS luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đúng khả năng của bản thân có ý thức nâng cao thành tích trong các lần chạy - Chạy xong thả lỏng tích cực

sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

Hoạt động 1

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Chạy bền theo nhóm cự ly 400 - 600m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - Từng nhóm thực hiện kỹ thuật xuất phát cao các nhóm học sinh khác quan sát và nhận xét theo mức **Đạt; chưa đạt**

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

- Học sinh về nhà tìm hiểu các chiến thuật trong chạy bền

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 36- Tiết 69

KIỂM TRA HỌC KỲ CHẠY BỀN

(Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể nội dung chạy bền)

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy bền trên địa hình tự nhiên kết hợp với kiểm tra rèn luyện thân thể nội dung chạy tùy sức 5 phút.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đường chạy dài 52 m kẻ sơn chia độ dài 5m
- Đồng hồ bấm giây
- Thẻ

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Cho học sinh tập trung theo đội hình hàng ngang
- Thực hiện kiểm tra nam riêng nữ riêng.
- Giáo viên gọi 4 hoặc 5 học sinh chạy một nhóm tùy theo số lượng đường chạy
- Giáo viên quan sát đồng hồ và báo hết thời gian cho các nhóm chạy
- Cử 4 hoặc 5 học sinh đếm số lần chạy được của học sinh

C. CÁCH XẾP LOẠI

- Loại Đạt: Học sinh sau 5 phút với nam chạy được ít nhất 910m trở lên. Nữ chạy được ít nhất 790m trở lên
- Loại chưa đạt là những học sinh sau 5 phút nam chạy được ít hơn 910m. Nữ chạy được ít hơn 790m

* Kiểm tra xong giáo viên đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 36- Tiết 70

KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

(Nội dung chạy con thoi 4 x 10m)

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy con thoi 4 x 10m.

2. Năng lực:

- Năng lực tự học, tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
- Tự lập, tự tin, trung thực

3. Phẩm chất:

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn
- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đường chạy dài 10 m kẻ sơn
- Đồng hồ bấm giây

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Cho học sinh tập trung theo đội hình hàng ngang
- Thực hiện kiểm tra nam riêng nữ riêng.
- Giáo viên gọi 2 học sinh kiểm tra 1 lần

C. CÁCH XẾP LOẠI

- Loại Đạt: Học sinh nam thành tích ít hơn 12''80. Nữ ít hơn 13''40
 - Loại chưa đạt là những học sinh nam thành tích nhiều hơn 12''80. Nữ nhiều hơn 13''40
- * Kiểm tra xong giáo viên đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 61 - Tuần 32

ĐÁ CẦU – TTTC

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu : Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải ,chéch trái. Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Luật đá cầu (điều 22, 23). Đấu tập

- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

-Phương tiện: còi,cờ,thước đo,đồng hồ bấm giờ

-Phương pháp : Giảng giải và làm mẫu ,Sửa chữa động tác sai,chia nhóm luyện tập quay vòng

2. Học sinh:

trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ,.bóng ném 8 -10 quả

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**

1. Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
2. GV phổ biến nội dung bài học.
3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.
5. Kiểm tra bài cũ. Tung cầu bằng đùi

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

- a. Mục tiêu:** kĩ năng đá cầu và ném bóng
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
HĐ 1: Đá cầu: - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Ôn di chuyển bước đơn ra trước	- Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải chéo trái. Nội dung xem

<p>chéch phải chéch trái. Nội dung xem tiết 58</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. <p>TTCB đứng chân trước chân sau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn ch <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập theo sơ đồ - Nam tập đá cầu – Ném bóng - Nữ tập Ném bóng - Đá cầu - Cả nhóm tập tại chỗ ra sức cuối cùng theo đội hình hàng ngang. <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, đôn đốc sửa sai - Cho nhóm 1 – 2 HS thực hiện tung cầu theo nhóm - Nhóm tập phát cầu cao chân chính diện đỡ cầu bằng ngực. - Cho nhóm tập đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2. Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>tiết 58</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. <p>TTCB đứng chân trước chân sau</p> <p>Động tác khi cầu bay đến cao ngang tầm ngực hoặc cao hơn một chút.VĐV ngả thân trên ra sau kết hợp với khuỷu gối hai tay đưa ra trước hơi co hướng ngực về phía cầu. Tiếp theo nhún chân hất ngực lên cao phối hợp với hai tay đánh khuỷu tay ra sau banh ngực ra chạm cầu.Điểm tiếp xúc với cầu có thể ở giữa ngực</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. <p>TTCB đứng chân trước chân sau chân phát cầu để sau bàn chân trước để vuông góc với đường biên cách đường biên ngang khoảng 20 cm. Mũi chân sau chống đất hơi xoay ra phía ngoài hai chân hợp với nhau một góc khoảng 45⁰ tay cầm cầu bàn tay để ngửa ngón tay cái đặt lên để cầu</p> <p>Động tác tung cầu lên cao lẳng chân về trước mu bàn chân tiếp xúc với cầu cách mặt sân khoảng 60 – 70 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đấu tập, phát cầu thấp gần cao và sâu. Tùy theo vị trí của đối phương và trình độ của đối thủ. Khai thác điểm yếu của đối phương. - Luật đá cầu điều 22, 23
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo: - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy đà tăng tốc kỹ thuật chạy đà chéo: bốn bước cuối cùng ra sức cuối cùng ném bóng đi xa, cách giữ thăng bằng sau khi ném nội dung xem tiết 39 – 44.
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Hồi tĩnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân
- GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học
- GV nhắc bài học về nhà chống đẩy

Ngày soạn: 4-4-

Ngày dạy :

Tiết 62 - Tuần 32

KIỂM TRA TTTC

I.MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Thực hiện kiểm tra kĩ thuật ném bóng đi xa có đà nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức kiểm tra

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: Sổ điểm

-Phương pháp : Kiểm tra thực hành theo nhóm

2. Học sinh

Trang phục gọn gàng,

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
2. GV phổ biến nội dung bài học.
3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Thực hiện kiểm tra kĩ thuật ném bóng đi xa có đà

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: <u>Thực hiện kiểm tra kĩ thuật ném bóng đi xa có đà:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Cho lớp tập trung theo đội hình hàng ngang. GV gọi theo danh sách từng học sinh lên ném bóng</p>	<p>Kết quả kiểm tra kĩ thuật ném bóng đi xa có đà</p>

<p>Cho 4 – 5 Học sinh lên nhặt bóng lăn về khi bạn đã ném xong.</p> <p>Thực hiện kiểm tra nam nữ riêng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Thành tích tính điểm rơi và chỉ tính quả ném xa nhất.</p> <p>Học sinh chỉ được ném khi có lệnh của giáo viên.</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Loại đạt : Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,nhất là giai đoạn ra sức cuối cùng . Thành tích đạt được Nam từ 35 m trở lên ,Nữ từ 20m trở lên</p> <p>-Loại chưa đạt : Chưa phối hợp tốt kỹ thuật giữa các giai đoạn ,nhất là giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng. Thành tích dưới mức đạt</p>	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Tập trung theo hàng ngang thả long rữ tay chân
- Dồn hàng nhận xét nhắc bài về nhà
- Chạy bền buổi sáng

Ngày soạn:

Ngày dạy

Tiết 63 - Tuần 33

ĐÁ CẦU

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu : Phát cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái . Học một số chiến thuật đá cầu. Luật đá cầu (điều 22, 23). Đấu tập

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: còi,cờ,thước đo,đồng hồ bấm giờ

-Phương pháp : Giảng giải và làm mẫu ,Sửa chữa động tác sai,chia nhóm luyện tập quay vòng

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ,cầu đá

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**

1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
2. GV phổ biến nội dung bài học.
3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.
5. Kiểm tra bài cũ. Tăng cầu bằng đùi

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Thực hiện được thao tác hoạt động đá cầu như HD

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn phát đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái nội</p>	<p>* Yêu cầu phát cầu phát cầu đúng kĩ thuật có cảm giác về không gian và thời gian. Biết cách di chuyển đúng kĩ</p>

<p>dung xem tiết 59- 60</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phân tích làm mẫu phát cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân di chuyển đơn bước ra sau. - Cho nhóm 1 – 2 HS thực hiện phát cầu theo nhóm khoảng cách 3- 4m - Cho hai hàng cách nhau 4 -5 m phát cầu cho nhau đỡ. <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn di chuyển đơn bước ra sau chéch phải chéch trái nội dung xem tiết 59 <p>* Yêu cầu di chuyển đúng kĩ thuật nhịp nhàng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số chiến thuật khi đá đơn. Khi thi đấu đơn cần thực hiện chiến thuật đá cầu thấp gần đá cầu cao và sâu. Thực hiện di chuyển từ bên sân này sang phần bên kia sân quả gần quả xa .Làm đối phương gặp khó khăn khi thi đấu <p>*Yêu cầu hiểu và biết cách phối hợp khi đấu tập có ý thức tập luyện nghiêm túc tự giác tích cực</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đấu tập, phát cầu thấp gần cao và sâu. Tùy theo vị trí của đối phương và trình độ của đối thủ. Khai thác điểm yếu của đối phương để giành thế chủ động trên sân. <p>*Yêu cầu phát cầu đúng kĩ thuật xác định đúng vị trí và điểm yếu của đối phương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luật đá cầu điều 22, 23
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Hồi tỉnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân
- GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học
- GV nhắc bài học về nhà chống đầy,

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 64 - Tuần 33

ĐÁ CẦU

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu : Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái . Học một số chiến thuật đá cầu. Đầu tập .

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: còi,cờ,thước đo,đồng hồ bấm giờ

-Phương pháp : Giảng giải và làm mẫu ,Sửa chữa động tác sai,chia nhóm luyện tập quay vòng

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ,cầu đá

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
 2. GV phổ biến nội dung bài học.
 3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
 4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.
 5. Kiểm tra bài cũ. Tăng cầu bằng đùi

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: Đá cầu</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <p>Thực hiện được các thao tác đá cầu như hướng dẫn</p> <p>b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học</p> <p>c. Sản phẩm:</p> <p>-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập</p>	<p>* Yêu cầu đá cầu phát cầu đúng kỹ thuật có cảm giác về không gian và thời gian. Biết cách di chuyển đúng kỹ thuật.</p> <p>- Ôn di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái nội dung xem tiết 59</p> <p>* Yêu cầu di chuyển đúng kỹ thuật nhịp nhàng</p> <p>- Một số chiến thuật khi đá đơn. Khi thi đấu đơn cần thực hiện chiến thuật đá</p>

<p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái nội dung xem tiết 59- 60</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- Chia lớp làm hai nhóm nam nữ tập theo nhóm 2 – 4 học sinh tăng cầu, di chuyển đơn bước chéo phải chéo trái</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>cầu thấp gần đá cầu cao và sâu. Thực hiện di chuyển từ bên sân này sang phần bên kia sân quả gần quả xa .Làm đối phương gặp khó khăn khi thi đấu</p> <p>*Yêu cầu hiểu và biết cách phối hợp khi đấu tập có ý thức tập luyện nghiêm túc tự giác tích cực.</p> <p>- Đấu tập, phát cầu thấp gần cao và sâu. Tùy theo vị trí của đối phương và trình độ của đối thủ. Khai thác điểm yếu của đối phương để giành thế chủ động trên sân.</p> <p>*Yêu cầu phát cầu đúng kĩ thuật xác định đúng vị trí và điểm yếu của đối phương.</p> <p>- Luật đá cầu điều 22, 23</p>
---	--

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

- Hồi tĩnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân
- GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học
- GV nhắc bài học về nhà chống dầy

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 65 - Tuần 34

ĐÁ CẦU -CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác - Đá cầu .Học một số bài tập phối hợp. Đầu tập
- Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

Phương tiện: còi,cờ,đồng hồ bấm giờ

- Phương pháp : Giảng giải và làm mẫu ,Sửa chữa động tác sai,chia nhóm luyện tập quay vòng

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ,cầu đá

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
2. GV phổ biến nội dung bài học.
3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác

Bài thể dục tay không.

4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các

Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.

5. Kiểm tra bài cũ. Tăng cầu bằng đùi

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HĐ 1: Đá cầu</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Một số chiến thuật khi đá đơn:</p> <p>- Một số điểm trong luật đá cầu (đấu tập</p> <p>*Yêu cầu hiểu và biết cách phối hợp khi đấu tập có ý thức tập luyện nghiêm</p>	<p>- Một số chiến thuật khi đá đơn:</p> <p>Khi thi đấu đơn cần thực hiện chiến thuật đá cầu thấp gần đá cầu cao và sâu. Thực hiện di chuyển từ bên sân này sang phần bên kia sân quả gần quả xa .</p> <p>Làm đối phương gặp khó khăn khi thi</p>

<p>túc tự giác tích cực.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p><u>HD 2: Chạy bền</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên hít thở sâu và đúng nhịp. Phân phối sức hợp lí khi chạy. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 10 – 12 Học sinh chạy bền cự li 500 – 600m - Chạy xong thả lỏng tích cực trước khi ngồi xuống - Tập hợp lớp theo đội hình hàng ngang 	<p>đầu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số điểm trong luật đá cầu (đầu tập <p>Khi đá đôi người phòng ngự tốt kiểm soát 2/3 đến 3/4 sân còn lại là người có khả năng tấn công. Người chơi phòng ngự đỡ cầu và chuyển cầu cho đồng đội của mình. Khi đá đôi cần phòng thủ cao kết hợp với tấn công mới có hiệu quả.</p> <p>*Yêu cầu hiểu và biết cách phối hợp khi đầu tập có ý thức tập luyện nghiêm túc tự giác tích cực.</p> <p>Học sinh chạy bền cự li 500 – 600m</p>
--	--

thả lỏng rũ tay, chân. - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
--	--

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Hồi tỉnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân
- GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học
- GV nhắc bài học về nhà chống đẩy,

Ngày soạn: 18-4-

Ngày dạy :

Tiết 66 - Tuần 34

KIỂM TRA ĐÁ CẦU

1.MỤC TIÊU:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Thực hiện kiểm tra đá cầu nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh

Thông qua kiểm tra nhằm đánh giá kĩ thuật khả năng tư duy của học sinh.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức kiểm tra

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Phương tiện: Sổ điểm

-Phương pháp : Kiểm tra thực hành theo nhóm

2. Học sinh

Trang phục gọn gàng,

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.

2. GV phổ biến nội dung bài học.

3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác

Bài thể dục tay không.

4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các

Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu: Thực hiện kiểm tra đá cầu

b. Nội dung: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

KIỂM TRA:

- Thực hiện kiểm tra kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình từ phần sân bên này vào ô ở phần sân bên kia.

- Cách thực hiện: Kẻ ở phần sân chéo bên kia chia nhỏ thành 3 phần như sau

Phần cuối góc có ô nhỏ nếu phát cầu vào chỗ đó mỗi quả được 2 điểm.

Ở hai vị trí còn lại với vị trí khó hơn mỗi lần phát cầu rơi vào đó được 1,5 điểm.

Vị trí còn lại được 1 điểm

Cách cho điểm

-Loại đạt : Từ 5 điểm trở lên

-Loại chưa đạt: Dưới 5 điểm

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 67 – Tuần 35

ÔN TẬP HỌC KÌ - CHẠY BỀN

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên chuẩn bị kiểm tra học kì

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

- Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ học

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: còi,cờ,đồng hồ bấm giờ

-Phương pháp : Giảng giải và làm mẫu ,Sửa chữa động tác sai,chia nhóm luyện tập quay vòng

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - 1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
 - 2. GV phổ biến nội dung bài học.
 - 3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
 - 4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1:

- a. Mục tiêu:**
- b. Nội dung:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- c. Sản phẩm:**
 - Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**
 - Chạy trên địa hình tự nhiên
 - * Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay, chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên tay đánh nhịp nhàng ăn khớp với chân. Hít thở sâu và đúng nhịp biết cách phân phối sức cho hợp lí khi chạy cố gắng hết khả năng của bản thân.
 - **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**
 - Cho nhóm 5 – 7 HS thực hiện chạy cự li 400 – 500m.

- Chạy xong cho lớp thả lỏng tích cực trước khi ngồi xuống.
- Cho nam nữ tập riêng.

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Hồi tĩnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân
- GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học
- GV nhắc bài học về nhà chống đẩy, chạy sáng

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết 68 – Tuần 35

KIỂM TRA HỌC KÌ - CHẠY BỀN

I.Mục tiêu:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy bền: Thực hiện kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên nhằm đánh giá chất lượng rèn luyện và học tập của học sinh thông qua thúc đẩy học sinh tích cực rèn luyện thể dục thể thao.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức kiểm tra

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: Sổ điểm

-Phương pháp : Kiểm tra thực hành theo nhóm

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**
 - 1. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số.
 - 2. GV phổ biến nội dung bài học.
 - 3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác
Bài thể dục tay không.
 - 4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các
Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

KIỂM TRA

Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên (Thành tích và kỹ thuật)

Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,phân phối sức hợp lý .Thành tích
Nam :từ 24"/100m trở lên ,Nữ :từ 26"/100m trở lên

- **Loại chưa đạt :** Phân phối sức chưa hợp lý ,có thể chạy chưa hết cự ly quy định .Thành tích dưới mức đạt

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết: 69 – Tuần: 36

KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I.Mục tiêu:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy bền: Thực hiện kiểm tra chạy tùy sức thời gian 5 phút nhằm đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua thúc đẩy học sinh tích cực rèn luyện thể dục thể thao.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức kiểm tra

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: Sổ điểm

-Phương pháp : Kiểm tra thực hành theo nhóm

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Kiểm tra chạy tùy sức thời gian 5 phút

- Cách xếp loại theo bảng rèn luyện thân thể
- Nam loại tốt thành tích $> 1030\text{m}$
- Nam loại đạt thành tích $> 920\text{m}$
- Nam loại chưa đạt thành tích $< 920\text{m}$
- Nữ loại tốt thành tích $> 890\text{m}$
- Nữ loại đạt thành tích $> 810\text{m}$
- Nữ loại chưa đạt thành tích $< 810\text{m}$

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết: 70 – Tuần: 36

KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ

1. Mục tiêu:

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy bền: Thực hiện kiểm tra chạy con thoi 4 x 10 m nhằm đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua thúc đẩy học sinh tích cực rèn luyện thể dục thể thao..

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức kiểm tra

3. Phẩm chất:

-Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày

-Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên :

- Phương tiện: Sổ điểm

-Phương pháp : Kiểm tra thực hành theo nhóm

2. Học sinh:

Trang phục gọn gàng,

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung – Yêu cầu	Lượng VD	Phương pháp tổ chức dạy học
<p><u>A/ Phần mở đầu:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số. 2. GV phổ biến nội dung bài học. 3. Cho lớp khởi động chung 5 động tác Bài thể dục tay không. 4. Khởi động chuyên môn. Xoay kĩ các Khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối. <p><u>B/ Phần cơ bản</u></p> <p>Kiểm tra chạy con thoi 4 x 10 m</p> <p>Cách xếp loại theo bảng rèn luyện thân thể</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nam loại tốt thành tích <11”90 - Nam loại đạt thành tích < 12”70 - Nam loại chưa đạt thành tích > 12”70 - Nữ loại tốt thành tích < 12”30 - Nữ loại đạt thành tích <13”30 - Nữ loại chưa đạt thành tích > 13”30 <p><u>C/ Phần kết thúc:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hồi tĩnh thả lỏng, tích cực rũ tay chân - GV nhận xét ưu khuyết điểm của giờ học - GV nhắc bài học về nhà chống đẩy, chạy sáng 	<p>4 - 5’</p> <p>2x8</p> <p>35-36’</p> <p>3-4’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lớp theo đội hình hàng ngang 4 – 5 hàng. - Lớp trưởng kiểm tra sĩ số báo cáo cho GV. - Tại chỗ giãn hàng khởi động chung và khởi động chuyên môn. - Cán sự hô cho lớp tập - Giáo viên phân tích kĩ thuật chạy tùy sức cho cả lớp nghe - Cho từng HS thực hiện chạy giáo viên đo thời gian cho từng em - Giáo viên đo thời gian cho từng nhóm - Chạy xong cho lớp thả lỏng tích cực trước khi ngồi xuống. - Cho nam nữ kiểm tra riêng. - Tập hợp lớp theo đội hình hàng ngang thả lỏng rũ tay, chân. - Lớp dồn hàng GV nhận xét

		<p>ưu khuyết điểm.</p> <p>- GV hướng dẫn nội dung về nhà tập.</p>
--	--	---