

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 1**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)****BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN****I. Mục tiêu bài học****1. Kiến thức**

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. Trò chơi

2. Về năng lực:**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

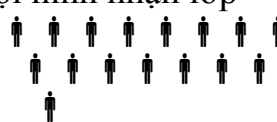
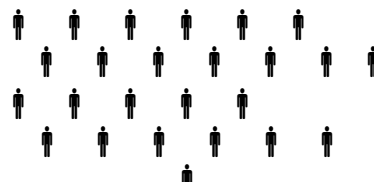
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

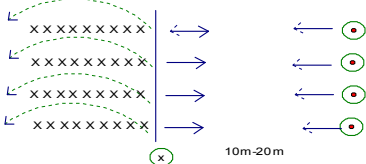
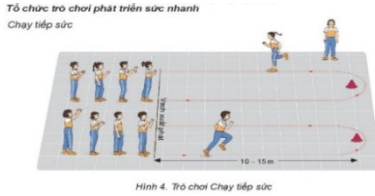
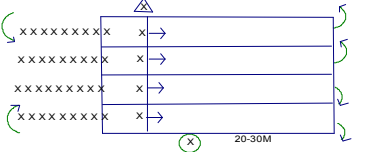
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 	<p>5- 7'</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <ul style="list-style-type: none"> - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn - Học mới: Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi  <p>Hình 1. Chạy bước nhỏ</p>  <p>Hình 2. Chạy nâng cao đùi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất. - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất. 	<p>18-20'</p>	<p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3. Hoạt động tập luyện</p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi

<p>Luyện tập chạy bước nhỏ</p> <p>Chạy nâng cao đùi</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi <p>- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.</p> <p>- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.</p>	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. <p>? Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào?</p> <p>? Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p> <p>- HS trả lời sau khi nghiên cứu SGK.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải 	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>

		tán.	
--	--	------	--

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kỹ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.
- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác, chạy đạp sau. Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Học mới: Chạy đạp sau
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy đạp sau.

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

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

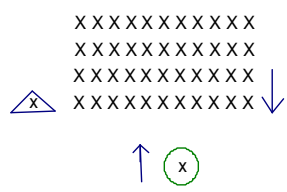
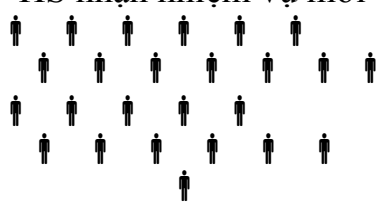
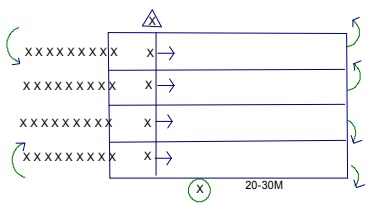
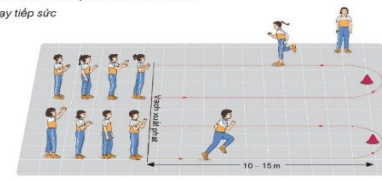
II. Thiết bị dạy học và học liệu

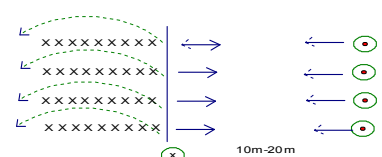
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để 

ngang, ép dọc...			
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi - Học mới: Chạy đạp sau  <p>Hình 3. Chạy đạp sau</p>	18-20'	<ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p><i>Đội hình tập luyện</i> Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo</p>

<p>chạy đạp sau</p> <p>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình tập luyện TDDT</p>		<p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</p> <p>? Kể tên 1 số lương thực, thực phẩm có các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân khi hoạt động TDDT</p> <p>- GV kể thêm các loại thực phẩm</p>	<p>nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</p> <p>- HS trả lời câu hỏi</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	4'	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới</p> <p>- Xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>

Tuần 2
Tiết 3

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỤ LI NGẮN (60 m) BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quăng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy giữa quăng.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy giữa quăng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy giữa quăng.

3. Về phẩm chất:

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

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

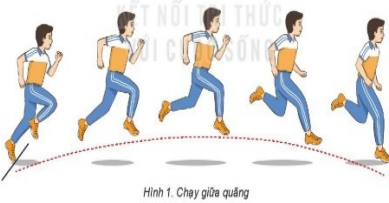
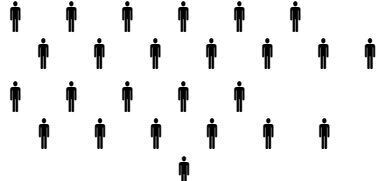
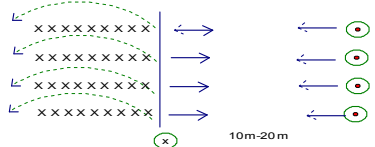
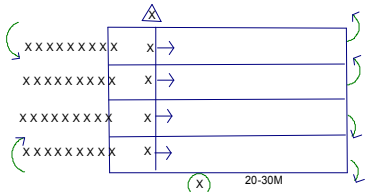
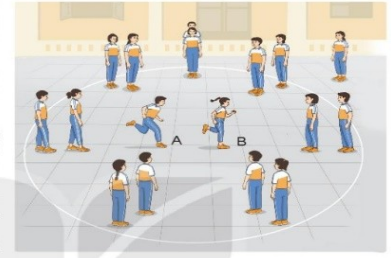
II. Thiết bị dạy học và học liệu

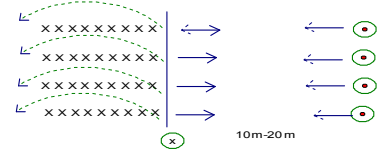
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 

ngang, ép dọc...			
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</p> <p>- Học mới: Chạy giữa quãng.</p> 	18-20'	<p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy giữa quãng.</p> <p>và cho hs quan sát tranh</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.</p> 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập chạy giữa quãng</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba)</p>	10'	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p><i>Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba</i></p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy giữa</p>	4'	<p>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p>

quãng và các yêu cầu vận dụng của GV		tự thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn	Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn tập luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	3'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 2
Tiết 4

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

- Làm quen với nội dung và yêu cầu của giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.
- Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác thở trong chạy giữa quãng.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác thở trong chạy giữa quãng.

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

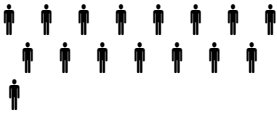
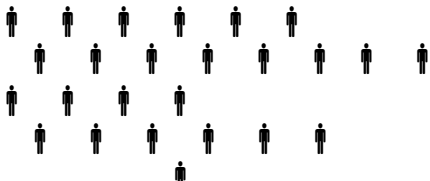
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

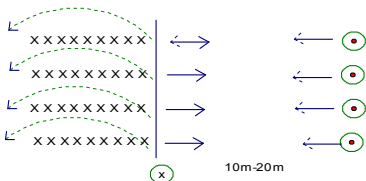
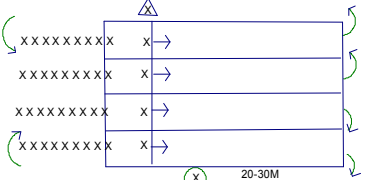
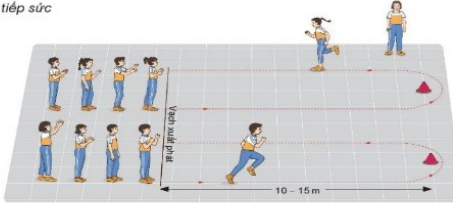
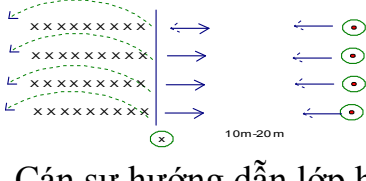
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác thở trong chạy cự li ngắn. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.

		cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập chạy giữa quãng, kết hợp với thở Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức  Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV	4'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. - Tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	3'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà

		giải tán.	hoàn thiện - HS đáp khỏe
--	--	-----------	-----------------------------

Tuần 3
Tiết 5

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng.
- Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác Xuất phát cao.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao. Và tự tổ chức trò chơi vận động

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

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

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

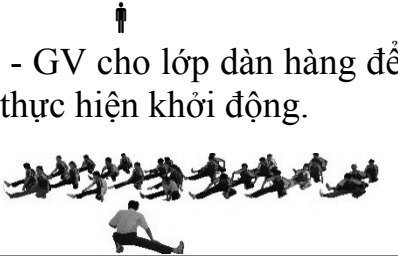
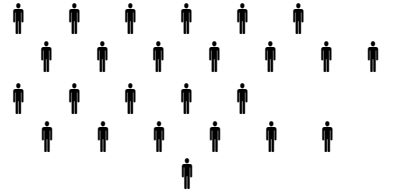
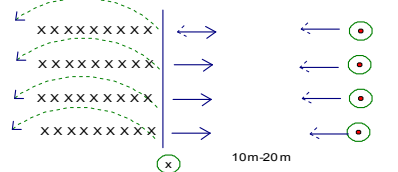
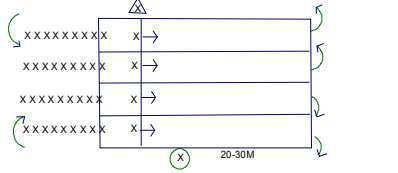
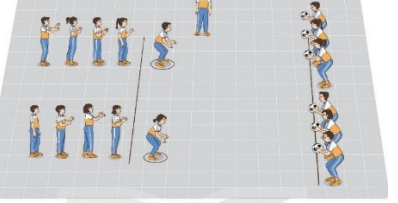
II. Thiết bị dạy học và học liệu

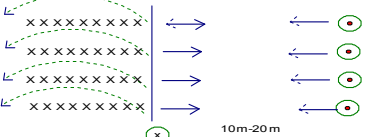
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo.	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến	Đội hình nhận lớp 

<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 		<p>nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng. <ul style="list-style-type: none"> - Học mới: Xuất phát cao trong chạy cự li ngắn 	18-20'	<ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. 	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt. 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p><i>Đội hình tập luyện</i></p>  <p><i>Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận</p>	4'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu

<p>dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV 		<p>hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<p>vận dụng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 3
Tiết 6

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng. - Học mới: Chạy lao sau xuất phát.
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác chạy lao sau xuất phát cao.** Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy lao sau xuất phát cao.

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

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

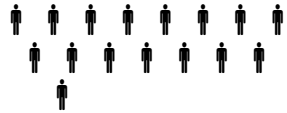
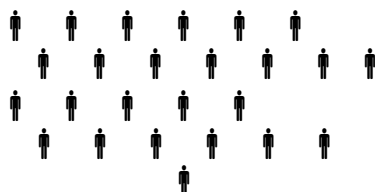
II. Thiết bị dạy học và học liệu

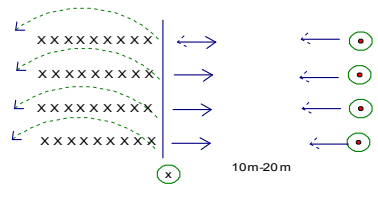
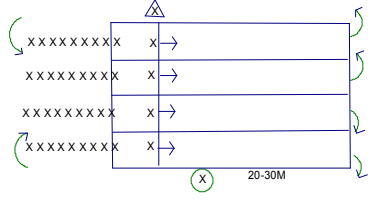
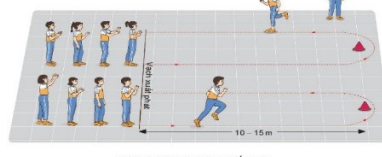
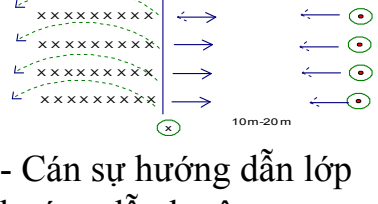
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. - Học mới: Chạy lao sau xuất phát.	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy lao sau xuất phát. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.

			
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy nhanh tiếp sức)	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện Tổ chức trò chơi phát triển sức nhanh Chạy tiếp sức  <p>Hình 4. Trò chơi Chạy tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 4
Tiết 7

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LÍ NGẮN (60 m) BÀI 3: XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen với xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng. - Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn chạy
- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước một số điều luật thi đấu các môn chạy và Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được một số điều luật thi đấu các môn chạy.

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

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

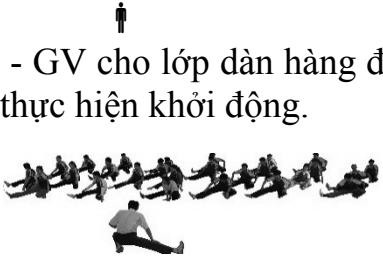
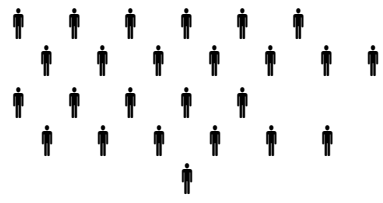
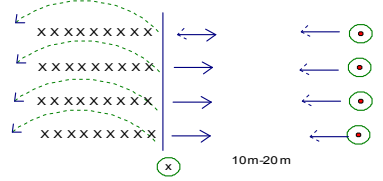
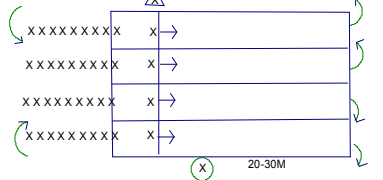
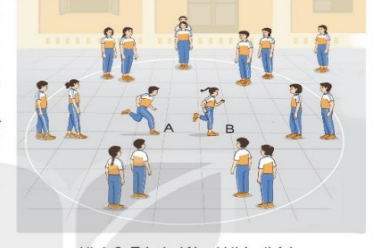
II. Thiết bị dạy học và học liệu

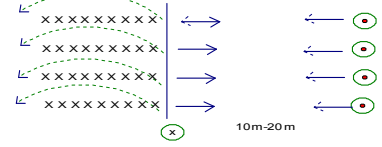
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo.	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến	Đội hình nhận lớp 

<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 		<p>nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. <p>- Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn chạy</p>	18-20'	<ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt. 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích

			cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV	4'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	3'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 4
Tiết 8

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) BÀI 4: VỀ ĐÍCH

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước động tác về đích(chạy băng qua dây đích). Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh (Đổi bóng nhanh trên đường đích dắc) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác Về đích.

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

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

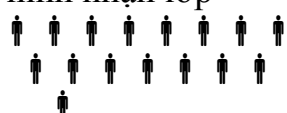
II. Thiết bị dạy học và học liệu

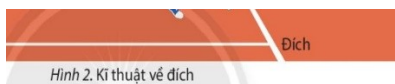
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

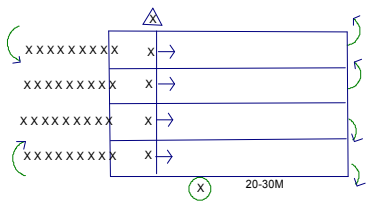
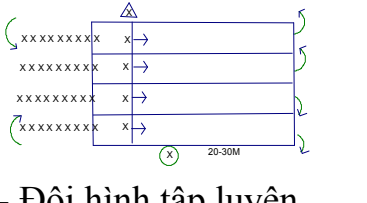
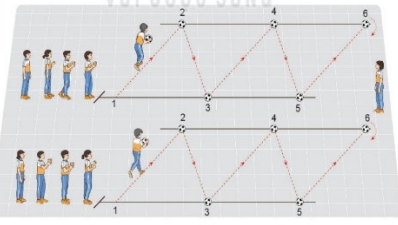
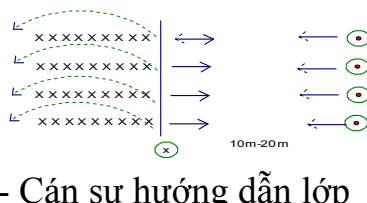
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng. - Học mới: Về đích	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện theo dòng chảy.



			
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập xuất phát cao chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, kết hợp với thở Trò chơi phát triển sức nhanh (Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc)	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <p>Hình 2. Trò chơi Đổi bóng nhanh trên đường dích dắc</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV	4'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
BÀI 4: VỀ ĐÍCH**I. Mục tiêu bài học****1. Kiến thức**

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

2. Về năng lực:**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) Ôn tập một số nội dung đã học, trò chơi phát triển sức nhanh(Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện phối hợp được các động tác XP- chạy lao - giữa quãng và Về đích.

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

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

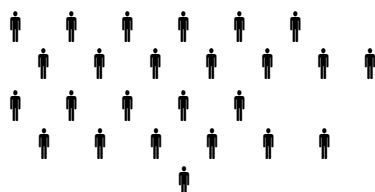
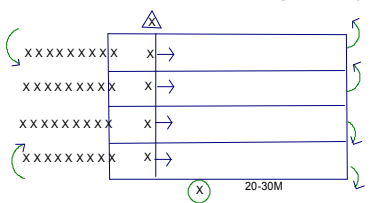
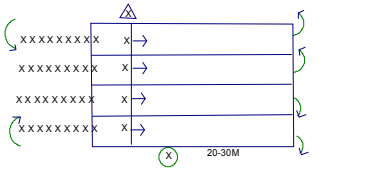
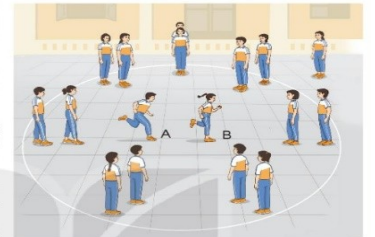
II. Thiết bị dạy học và học liệu

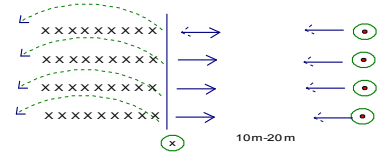
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động 

- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...			
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích)	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu động tác về đích trong chạy cự li ngắn. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện theo dòng chảy. 
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba)	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện  Hình 2. Trò chơi Người thừa thứ ba - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập hoàn thiện	4'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo

kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV		<ul style="list-style-type: none"> - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<p>nhóm</p>  <p>10m-20m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)
BÀI 4: VỀ ĐÍCH**I. Mục tiêu bài học****1. Kiến thức**

- Làm quen với chạy về đích (chạy băng qua đích) và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.. Học 1 số điểm luật
- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.

2. Về năng lực:**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước một số điều luật thi đấu các môn chạy, và ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn(Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích) trò chơi phát triển sức nhanh(Người thừa thứ ba) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. - Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn chạy, và tự tổ chức trò chơi vận động

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

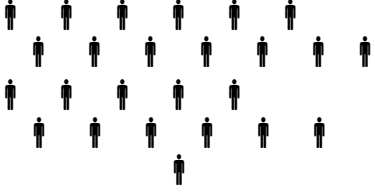
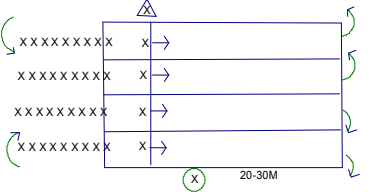
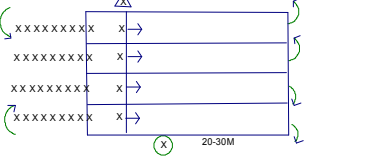
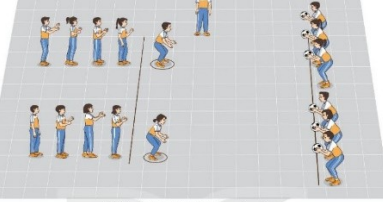
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

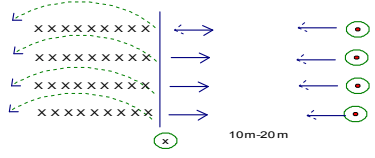
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.

<p>vòng sân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 		<p>động.</p>	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập: Xuất phát cao, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích. - Học mới: Một số điều luật thi đấu các môn chạy 	<p>18-20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu một số điểm luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</p> <p>và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>	<p>HS th- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện theo dòng chảy. 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh)</p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Bắt bóng nhanh</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p>	<p>4'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.

<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và các yêu cầu vận dụng của GV 		<p>tư thế.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném
- Học mới: Cách cầm bóng, Tung và bắt bóng hai tay, một tay. Trò chơi

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay. Giới thiệu nội dung nội bài học về ném bóng.

Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

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

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung, bắt bóng bằng hai tay.

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

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

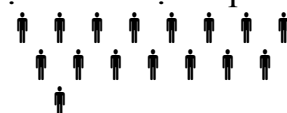
II. Thiết bị dạy học và học liệu

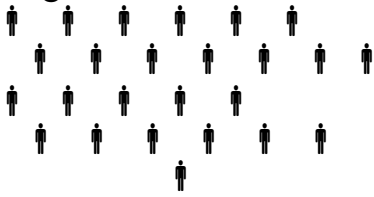
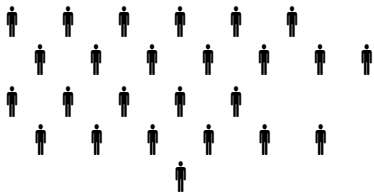
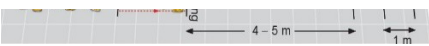
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

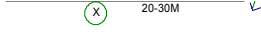
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 

<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu nội dung bài học về ném bóng. - Học mới: Cách cầm bóng. Tung và bắt bóng hai tay, một tay. <p><small>Hình 2.1. Tập cử động ném và bắt bóng bằng hai tay</small></p>	18-20'	<p>GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng, phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Luyện tập cách cầm bóng</p> <p>Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay.</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(Đội nào ném bóng xa hơn)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập cách cầm bóng</p>	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo</p>

Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay.		<ul style="list-style-type: none"> - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. 	nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 6
Tiết 12

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném
- Học mới: Tung và bắt bóng hai tay, một tay. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác phối hợp tung và bắt bóng bằng hai tay.**
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung, bắt bóng bằng hai tay.

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

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

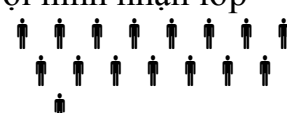
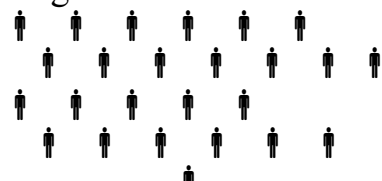
II. Thiết bị dạy học và học liệu

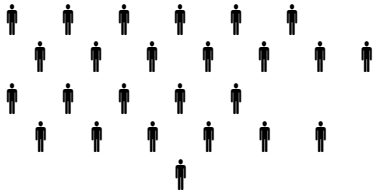
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . - Học mới: Tung và bắt bóng hai tay, một tay.	18-20'	GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác

		sốt thường gặp trong khi tập	mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập cách cầm bóng Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(Đội nào ném bóng xa hơn)	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng Luyện tập cách cầm bóng Tung và bắt bóng bằng hai, và một tay.	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài Xuống lớp:Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

--	--	--	--

Tuần 7
Tiết 13

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném
- Học mới: động tác ném bóng bằng một tay trên cao. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác ném bóng bằng một tay trên cao** . trò chơi phát triển sức mạnh của tay. trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay động tác ném bóng bằng một tay trên cao.

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

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

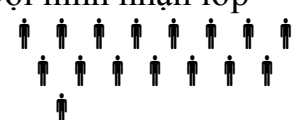
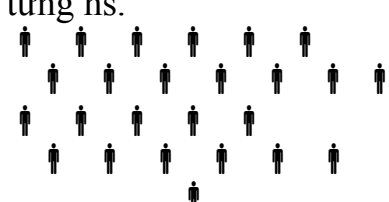
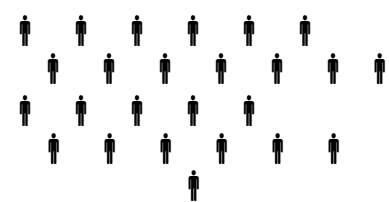
II. Thiết bị dạy học và học liệu

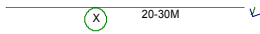
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 	<p>5– 7’</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <ul style="list-style-type: none"> - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu nội dung nội bài học . - Học mới: <p>động tác ném bóng bằng một tay trên cao</p> 	<p>18-20’</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>động tác ném bóng bằng một tay trên cao</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(Đội nào ném bóng xa hơn)</p>	<p>10’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện

		chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	 <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
4. Hoạt động vận dụng động tác ném bóng bằng một tay trên cao	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài <p>Xuống lớp: Gv hô giải tán.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 7
Tiết 14

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném
- Học mới: Kỹ thuật ra sức cuối cùng. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo

khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kỹ thuật ra sức cuối cùng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

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

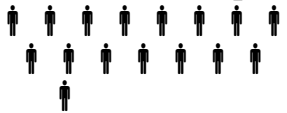
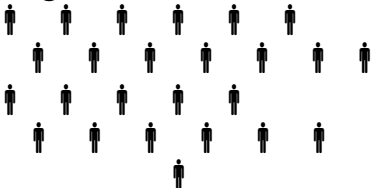
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

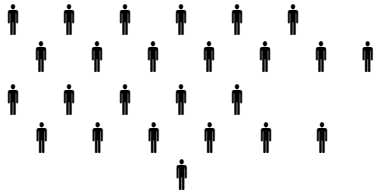
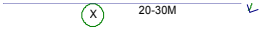
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung bài học . - Ôn: Kỹ thuật ra sức cuối cùng	18-20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, ra sức cuối cùng. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe,

<p>Hình 1. Kỹ thuật ra sức cuối cùng</p>		<p>các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>quan sát các hình ảnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>đồng tác ném bóng bằng một tay trên cao</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo)</p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Kỹ thuật ra sức cuối cùng</p>	<p>3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p>	<p>4'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ 	

- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
--	--	---	---

Tuần 8
Tiết 15

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném
- Ôn Kỹ thuật ra sức cuối cùng. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kỹ thuật ra sức cuối cùng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

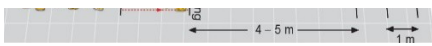
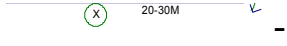
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

[illegible]

ném bóng xa hơn)		sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	 <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng Kỹ thuật ra sức cuối cùng	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 8
Tiết 16

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Học mới: Kỹ thuật Giữ thăng bằng
- Ôn Kỹ thuật ra sức cuối cùng. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động kỹ thuật giữ thăng bằng, trò chơi phát triển

sức mạnh của tay (Con sâu đo). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Học mới: Kỹ thuật Giữ thẳng bằng
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ném bóng bằng một tay trên cao, ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác giữ thẳng bằng.

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

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

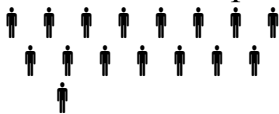
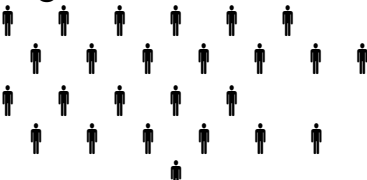
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

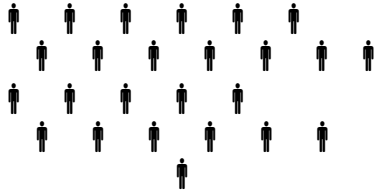
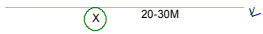
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . - Học mới: Kỹ thuật Giữ thẳng bằng	18-20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, giữ thẳng bằng. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về

11111 2. 11111 11111
để giữ thẳng bằng

<p>Hình 3. Nhảy đôi chân để giữ thăng bằng</p>		<p>đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>đồng tác ném bóng bằng một tay trên cao</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(con sâu đo)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật Giữ thăng bằng 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện

nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp: Gv hô giải tán.	theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
--	--	---	---

Tuần 9
Tiết 17

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Ôn tập: Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

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

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

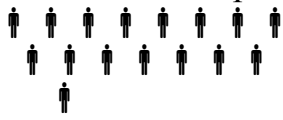
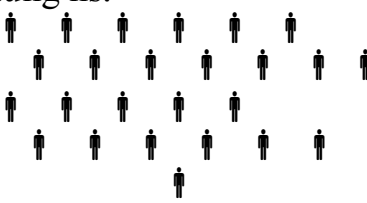
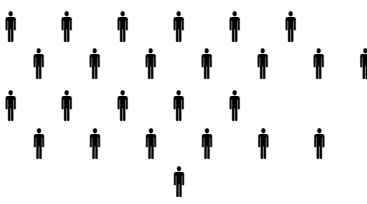
II. Thiết bị dạy học và học liệu

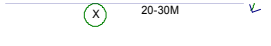
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1.Hoạt động mở đầu</p> <p>+ Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 	<p>5– 7’</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu nội dung bài học . - Ôn tập: <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p> <p>Hình 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng</p> <p>Hình 3. Nhảy đôi chân để giữ thăng bằng</p>	<p>18- 20’</p>	<p>GV giới thiệu về kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(đôi nào)</p>	<p>10’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Đội hình tập luyện</p>

ném bóng xa hơn)		luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	 <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 9
Tiết 18

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 2: RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Ôn tập: Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng. Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước một số điều luật trong cơ bản trong ném bóng, trò chơi

phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết một số điều luật trong cơ bản trong ném bóng

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

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

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

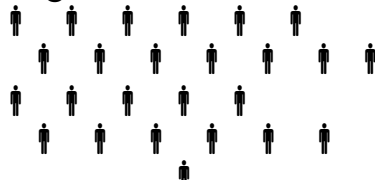
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

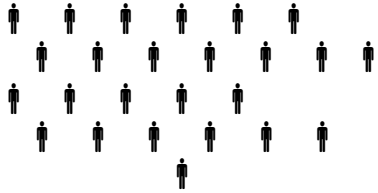
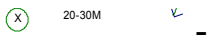
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . - Ôn tập: Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng	18-20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình

Hình 1. Kỹ thuật ra sức cuối cùng

<p>Hình 3. Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>thành biểu tượng đúng về động tác</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(Con sâu đo)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p>	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.

		sử dụng SGK .xuống lớp: Gv hô giải tán.	- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
--	--	---	--

Tuần 10
Tiết 19

Ngày soạn:
Ngày dạy:

KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I CHẠY CỤ LI NGẮN

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

Kiểm tra kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :**
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hoàn thành chạy cự li 60m

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

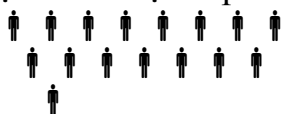
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

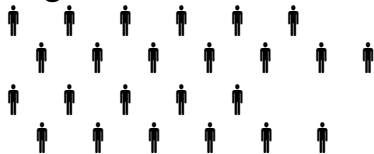
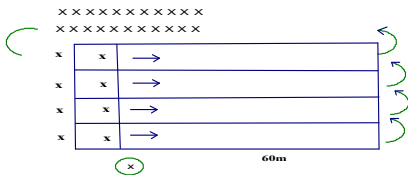
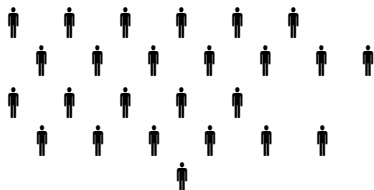
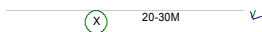
II. Phương tiện:

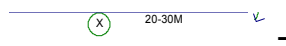
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, đồng hồ, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 

- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...																						
<div>2. Hoạt động hình thành kiến thức</div> <div>- Giới thiệu nội dung nội bài học .</div> <div>- kiểm tra: kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :</div>	18-20'	<div>GV giới thiệu về nội dung kiểm tra</div> <div>- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 2-3 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ)</div> <div>- GV theo dõi để đánh giá</div> <div>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</div>	<div>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</div> <div></div> <div>- Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2</div> <div></div>																			
<div>3 Hoạt động tập luyện</div> <div>kĩ thuật và thành tích xuất phát cao - chạy 60m :</div>	10'	<div>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</div> <div>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</div> <div>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra</div> <div><table><tr><th colspan="2">NỘI DUNG</th><th>CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)</th></tr><tr><td rowspan="2">Chạy 30 m tốc độ cao</td><td>NAM</td><td>- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td><td>- Đạt được thành tích từ 5,60 – 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td><td>- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td></tr><tr><td>NỮ</td><td>- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td><td>- Đạt được thành tích từ 6,50 – 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td><td>- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</td></tr><tr><td colspan="2">Các động tác bổ trợ</td><td>- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tư giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.</td><td>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.</td><td>- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.</td></tr></table></div>	NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)	Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 5,60 – 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	NỮ	- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 6,50 – 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	Các động tác bổ trợ		- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tư giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.	<div>- HS lắng nghe</div> <div>- Tập luyện theo cá nhân</div> <div>- Tập luyện theo cặp đôi</div> <div>- Tập luyện theo nhóm</div> <div></div> <div>- Đội hình tập luyện</div> <div></div> <div>- HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.</div>
NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 – 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 – 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 – 10 ĐIỂM)																		
Chạy 30 m tốc độ cao	NAM	- Đạt được thành tích trên 6,60 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 5,60 – 6,60 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 5,60 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.																		
	NỮ	- Đạt được thành tích trên 7,50 giây. - Chưa tư giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích từ 6,50 – 7,50 giây. - Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	- Đạt được thành tích dưới 6,50 giây. - Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.																		
Các động tác bổ trợ		- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chưa tư giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Tích cực trong hoạt động rèn luyện.	- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện. - Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.																		
<div>4. Hoạt động vận dụng</div>	3'	<div>- Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS</div>	<div>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</div>																			

Luyện tập hàng ngày ở nhà		bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài dây liên hoàn và chạy bền - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và .	- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động kết thúc - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 10
Tiết 20

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

- Học mới: Chuẩn bị chạy đà

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.

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

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

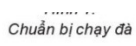
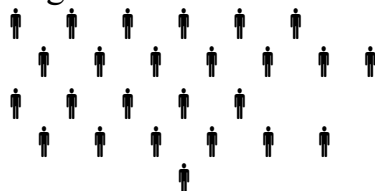
II. Phương tiện:

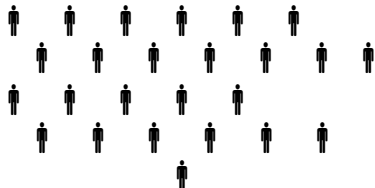
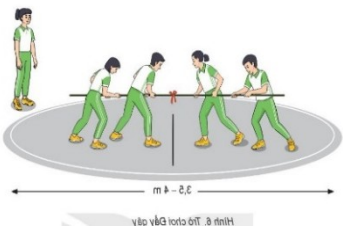
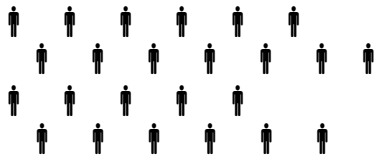
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung bài học . - Học mới: Chuẩn bị chạy đà 	18-20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
3 Hoạt động tập luyện	10'	- GV phổ biến nội dung	- HS lắng nghe

<p>Chuẩn bị chạy đà</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đẩy gậy)</p>		<p>và yêu cầu luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <p>HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng. 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK <p>.xuống lớp:Gv hô giải tán.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 11
Tiết 21

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

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

- Ôn tập: Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng
- Ôn chuẩn bị chạy đà.
- Học: giai đoạn chạy đà

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác ra sức cuối cùng.

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

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

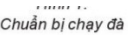
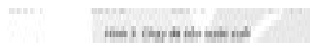
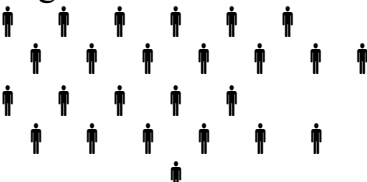
II. Thiết bị dạy học và học liệu

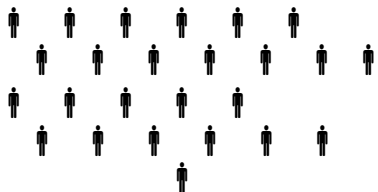
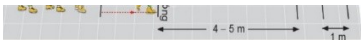
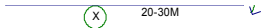
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>5– 7'</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học . Ôn chuẩn bị chạy đà. - Học: giai đoạn chạy đà</p> <p><i>Chuẩn bị chạy đà</i></p>  	<p>18-20'</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chuẩn bị chạy đà và chạy đà. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>- HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung</p>	<p>- HS lắng nghe</p>

<p>chuẩn bị chạy đà. Giai đoạn chạy đà</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay(đội nào ném bóng xa hơn)</p>		<p>và yêu cầu luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>chuẩn bị chạy đà. Giai đoạn chạy đà</p>	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK <p>.xuống lớp:Gv hô giải tán.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

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

- Ôn chuẩn bị chạy đà và giai đoạn chạy đà

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng,** trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động

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

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

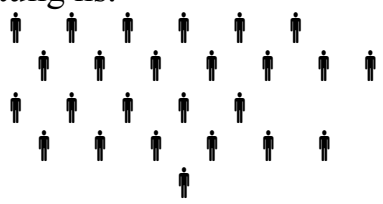
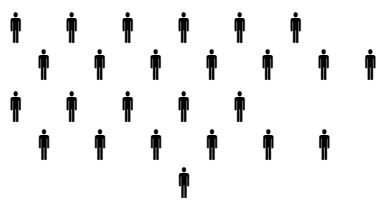
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 

<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học . Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p>  <p>Hình 1. Chuẩn bị chạy đà</p>	<p>18-20'</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, chuẩn bị chạy đà và chạy đà . hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>- HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo)</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>Hình 4. Trò chơi Con sâu đo</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p>	<p>3'</p>	<p>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi</p>

Ôn chuẩn bị chạy đà và chạy đà.		thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và .	của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  20-30M  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 12
Tiết 23

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

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

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

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

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

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.

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

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

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

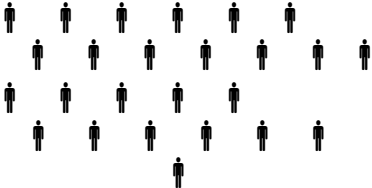
II. Thiết bị dạy học và học liệu

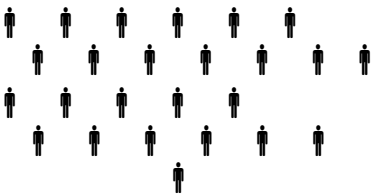
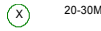
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung bài học . - Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng 	18- 20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
3 Hoạt động tập luyện Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm

<p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (con sâu đo)</p>		<p>nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	 <p>- Đội hình tập luyện</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng, tư thế chuẩn bị.</p>	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 12
Tiết 24

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

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

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

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

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

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác phối hợp bốn bước chạy đà trong kỹ thuật ném bóng

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

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

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

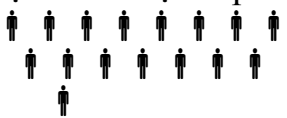
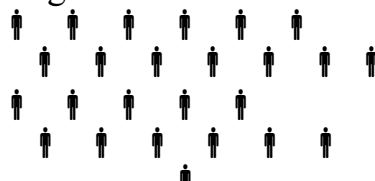
II. Thiết bị dạy học và học liệu

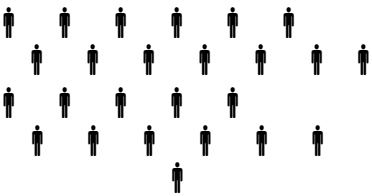
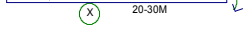
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . - Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng	18-20'	GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV</i>

<p>bằng</p> 		<p><i>làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn)</p>	<p>10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Kĩ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng, tư thế chuẩn bị.</p>	<p>3'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và . 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>

5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK xuống lớp: Gv hỗ trợ giải tán	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
---	----	---	---

Tuần 13

Tiết 25

Ngày soạn:

Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 2 NÉM BÓNG

BÀI 3: CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

I. Mục tiêu bài học

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

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

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

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

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác phối hợp bốn bước chạy đà trong kỹ thuật ném bóng.

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

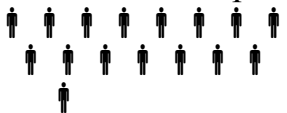
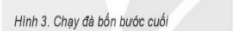
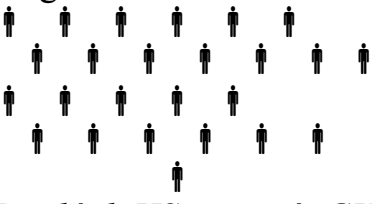
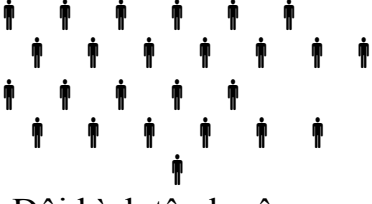
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

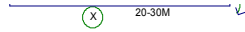
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>5– 7'</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Giới thiệu nội dung bài học . - Học một số điều luật trong ném bóng - Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p> 	<p>18-20'</p>	<p>GV giới thiệu về kỹ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh.</p>	<p>- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>

Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn)		- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	 - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng, tư thế chuẩn bị.	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và .	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK xuống lớp: Gv hỗ trợ giải tán	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 13
Tiết 26

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. Mục tiêu bài học

1. kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình
- Ôn Chạy bước nhỏ.
Chạy nâng cao đùi
Chạy đạp sau.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn.**

chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau .trò chơi phát triển sức bền(Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

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

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

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

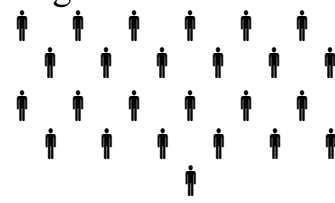
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

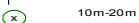
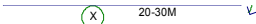
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn - Ôn Chạy bước nhỏ. Chạy nâng cao đùi Chạy đạp sau Học: đi chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép.	18- 20'	GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và chạy đạp sau. đi chạy thở sâu theo nhịp đơn. Sau đó cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về

 		nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập	động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
3 Hoạt động tập luyện Luyện tập chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy đạp sau Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) đi chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép.	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện  - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Luyện tập chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới

- Xuống lớp		mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
-------------	--	-------------------------------------	------------------------------------

Tuần 14

Tiết 27

Ngày soạn:

Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. Mục tiêu bài học

1. kiến thức

- Luyện tập các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình

Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luôn cộc, và chạy theo đường đích dắc.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, chạy theo đường hình số 8, đường đích dắc, chạy luôn cộc.**

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

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

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

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

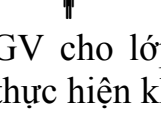
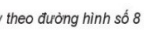
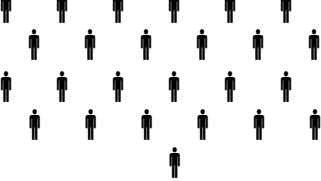
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1.Hoạt động mở đầu</p> <p>+ Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... 	<p>5– 7’</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV HD học sinh khởi động. 	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li trung bình. <p>Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luân cộc, và chạy theo đường đích dắc.</p> <div style="text-align: center;">    </div>	<p>18- 20’</p>	<p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy.</p> <p>Sau đó cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp hô của cán sự lớp và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luân cộc, và chạy theo đường đích dắc.</p>	<p>10’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <div style="text-align: right;">  </div> <p>- Đội hình tập luyện</p>

		- Sửa sai cho học sinh.	
4. Hoạt động vận dụng - Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luân cộc, và chạy theo đường dích dắc ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát.	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  20-30M - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải t	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 14
Tiết 28

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG ĐƯỜNG VÒNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng
 Biết thực hiện các động tác bổ trợ.

- Học kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.**trò chơi phát triển sức bền(Chạy theo đường hình số 8) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

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

2.2. Năng lực đặc thù:

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

+ Học sinh: sgk , trang phục ...

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

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

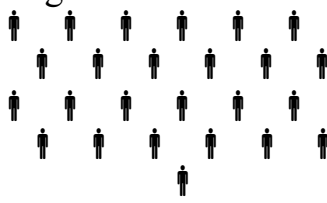
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học về chạy cự li ngắn. Biết thực hiện các động tác hỗ trợ. Học kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.	18-20'	GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác hỗ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. Sau đó cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.

<p>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</p>		<p>nhip theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<ul style="list-style-type: none"> - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy trên đường hình số 8)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết thực hiện các động tác chạy theo hình số 8, chạy luân cộc, và chạy theo đường dích dắc ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ 	

luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp		nhàn, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe
---	--	--	---

Tuần 15
Tiết 29

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG ĐƯỜNG VÒNG

TIẾT 29

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng
Biết thực hiện các động tác bổ trợ.

- Học kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng.** trò chơi phát triển sức bền (nhảy dây) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng.
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng.

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

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

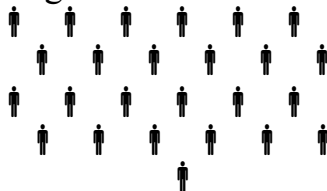
II. Thiết bị dạy học và học liệu

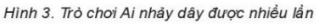
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung bài học về chạy cự li ngắn. Biết thực hiện các động tác bổ trợ. Học kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.	18-20'	GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng Sau đó cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
3 Hoạt động tập luyện Thực hiện các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. Trò chơi phát triển sức nhanh (Nhảy dây)	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh.	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  - Đội hình tập luyện

		- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.	 - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng - Biết Thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 15
Tiết 30

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 2: CHẠY GIỮA QUÃNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG ĐƯỜNG VÒNG

I. Mục tiêu bài học

- Biết thực hiện các động tác bổ trợ.
- Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.
- Học: một số luật trong thi đấu các môn chạy.

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

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

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.**trò chơi phát triển sức bền (nhảy dây) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác hỗ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Biết thực hiện các động tác hỗ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng.

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

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

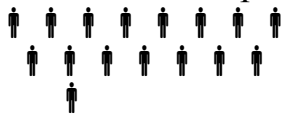
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Biết thực hiện các động tác hỗ trợ. Ôn kĩ thuật chạy giữa	18-20'	GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác hỗ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường	GV quan sát sửa sai cho từng hs. 

<p>quãng trên đường thẳng và trên đường vòng. Học: một số luật trong thi đấu các môn chạy.</p> <p><small>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</small></p> <p><small>Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng</small></p>		<p>thẳng và trên đường vòng.</p> <p>Sau đó cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập 	<p></p> <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác - Thực hiện các động tác theo nhịp hô và động tác mẫu của giáo viên. - HS lắng nghe
<p>3 Hoạt động tập luyện.</p> <p>Thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, trên đường vòng.</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Nhảy dây)</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện <p><small>Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết Thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và trên đường vòng. ở nhà vào buổi sáng sớm hay buổi chiều mát 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>

		luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn.	Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 16
Tiết 31

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 3: XUẤT PHÁT TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy về đích.
- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau
- Học mới: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.** Ôn tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trò chơi phát triển sức bền (nhảy ba bố) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.

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

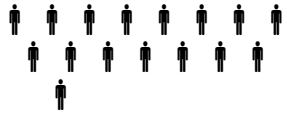
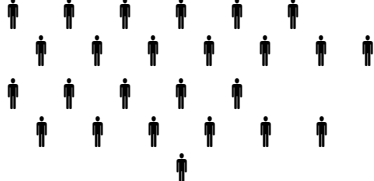
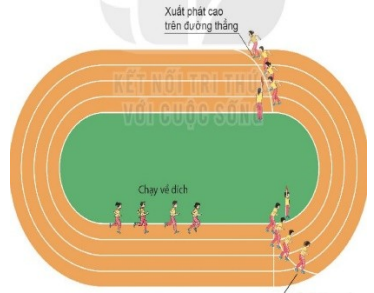
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

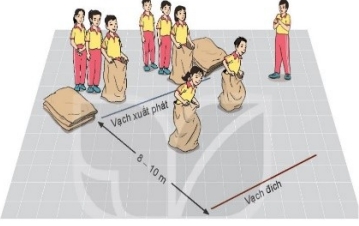
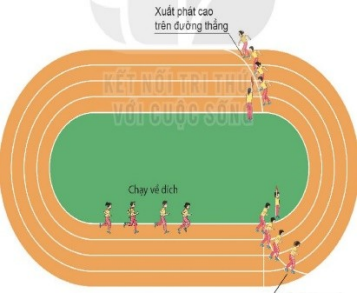
II. Thiết bị dạy học và học liệu

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

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau - Học mới: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát.	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy lao sau xuất phát. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt. 
3 Hoạt động tập luyện	10'	- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân,	- HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi

<p>Luyện tập xuất phát cao chạy giữa quãng, kết hợp với thở</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Nhảy ba bộ)</p>		<p>cặp đôi và theo nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện  <p>Hình 2. Trò chơi Nhảy bao bố</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

CHỦ ĐỀ 3 CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**BÀI 3: XUẤT PHÁT TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH****I. Mục tiêu bài học****1. Kiến thức:**

Biết tên và cách thực hiện các động tác

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau
- Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.

Một số điều luật

2. Về năng lực:**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.** trò chơi phát triển sức bền (Chơi gà) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.

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

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

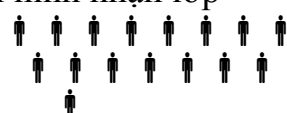
II. Thiết bị dạy học và học liệu

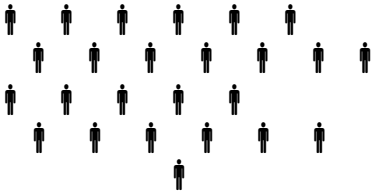
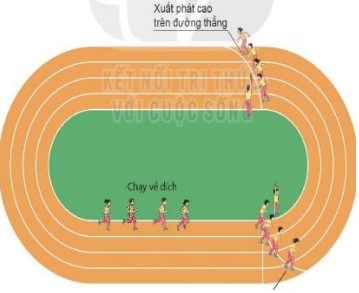
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

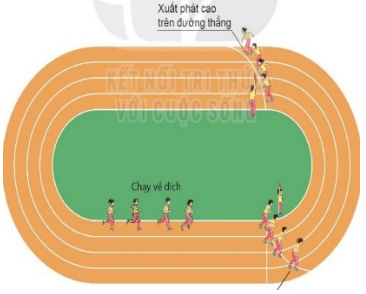
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức	18-20'		HS th- HS nhận nhiệm vụ

<p>- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p> <p>- Học mới: Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích. Một số điều luật.</p> 		<p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích. - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích. và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	<p>mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.</p> 
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Động tác về đích - chạy tăng tốc độ và về đích.</p> <p>Trò chơi phát triển sức nhanh (Chơi gà)</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Chơi gà</p> <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Luyện tập chạy giữa quãng và các yêu cầu vận dụng của GV</p>	<p>4'</p>	<p>- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.</p> <p>- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>

		học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn	 <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện</p>
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	3'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán.	 <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe</p>

Tuần 17
Tiết 33

Ngày soạn:
Ngày dạy:

CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

BÀI 3: XUẤT PHÁT TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức:

Biết tên và cách thực hiện các động tác

- Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau
- Phối hợp các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự li trung bình

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước một số điều luật trong thi đấu các môn chạy** trò chơi phát triển sức bền (Chơi gà) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li trung bình. Và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Động tác hiện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li trung bình.

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

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

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu

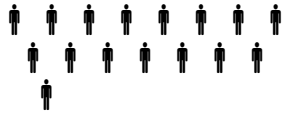
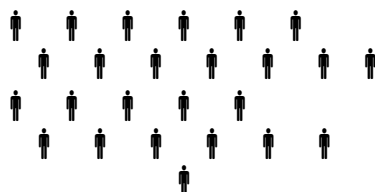
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

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

Nội dung	LVD	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7'	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Ôn tập: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau - Phối hợp các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự li trung bình	18-20'	- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV Thực hiện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li trung bình - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu Thực hiện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li trung bình. và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.	HS th- HS nhận nhiệm vụ mới  Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác thực hiện đồng loạt.

3 Hoạt động tập luyện Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình Trò chơi phát triển sức nhanh (Nhảy ba bố)	10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện <p>Hình 2. Trò chơi Nhảy bao bố</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li trung bình 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải 	<ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện

		tán.	- HS đáp khỏe
--	--	------	---------------

Tuần 17
Tiết 34

Ngày soạn:
Ngày dạy:

ÔN TẬP NÉM BÓNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác kĩ thuật phối hợp bốn bước chạy đà**, trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đội nào ném bóng xa hơn). trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn
- Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà, ra sức cuối cùng, và giữ thăng bằng
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
 - NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác tư thế chuẩn bị, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác phối hợp bốn bước chạy đà trong kĩ thuật ném bóng.

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

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

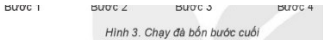
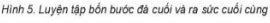
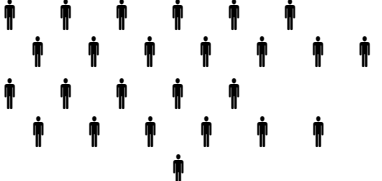
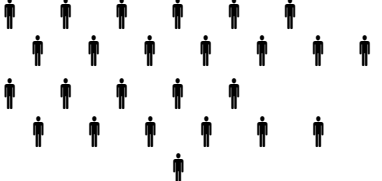
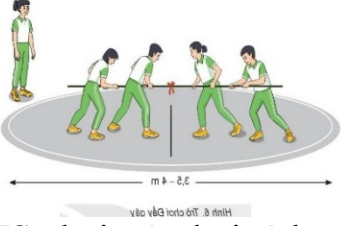
II. Thiết bị dạy học và học liệu

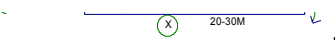
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS

<p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p>	<p>5– 7'</p> <p>2 x 8N</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p> 
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng</p>  	<p>18-20'</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p>	<p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p>  <p>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.</p> <p>- HS lắng nghe</p>
<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng</p> <p>Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (đẩy gậy)</p>	<p>10'</p>	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p>	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p>  <p>HS chơi trò chơi tích cực,</p>

			vui vẻ.
4. Hoạt động vận dụng Kỹ thuật ra sức cuối cùng, và giữ thẳng bằng, tư thế chuẩn bị.	3'	- Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và .	- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm  Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp	4'	- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK xuống lớp: Gv hỗ trợ giải tán	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe

Tuần 18
Tiết 35

Ngày soạn:
Ngày dạy:

KIỂM TRA HỌC KÌ I NÉM BÓNG

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Kiểm tra kỹ thuật và thành tích ném bóng xa

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: kỹ thuật và thành tích ném bóng xa.**
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

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

- NL vận động cơ bản: **kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.**

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

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

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

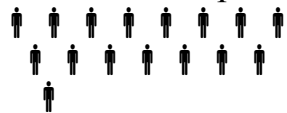
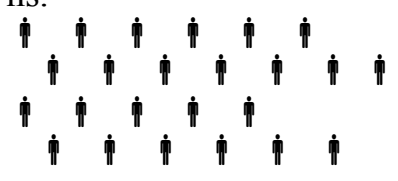
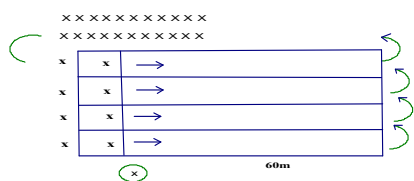
II. Thiết bị dạy học và học liệu

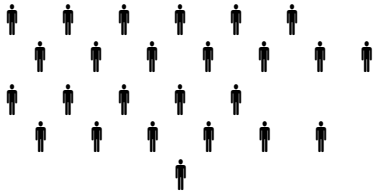
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, đồng hồ, còi phục vụ trò chơi.

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

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...	5-7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức - Giới thiệu nội dung nội bài học . - kiểm tra: kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.	18-20'	GV giới thiệu về nội dung kiểm tra - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3-4 học sinh - GV theo dõi để đánh giá - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập	GV quan sát sửa sai cho từng hs.  - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2 

<p>3 Hoạt động tập luyện</p> <p>kĩ thuật và thành tích ném bóng xa.</p>	10'	<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra</p> <table border="1"> <caption>GỢI Ý ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG</caption> <thead> <tr> <th>NỘI DUNG</th><th>CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NAM</td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 25 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. </td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 25 - 30 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. </td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 30 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. </td></tr> <tr> <td>Ném bóng</td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 15 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. </td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 15 - 20 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. </td><td> <ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 20 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. </td></tr> </tbody> </table> <p>Đội hình tập luyện</p>  <p>- HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.</p>	NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)	NAM	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 25 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 25 - 30 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 30 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. 	Ném bóng	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 15 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 15 - 20 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 20 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. 	<p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>
NỘI DUNG	CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)												
NAM	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 25 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 25 - 30 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 30 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. 												
Ném bóng	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích dưới 15 m. Chưa thực hiện được toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy cả 3 lần ném Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích từ 15 - 20 m. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng xa có đà. Phạm quy ít hơn 2 lần ném. Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> Đạt được thành tích trên 20 m. Thực hiện đúng toàn bộ kĩ thuật ném bóng xa có đà. Không phạm quy lần ném nào. Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động. Hỗ trợ giáo viên và bạn bè trong quá trình rèn luyện. 												
<p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập hàng ngày ở nhà</p>	3'	<p>- Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài dây liên hoàn và chạy cự li trung bình</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và .</p>	<p>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</p> <p>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</p> <p>Đội hình tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.</p>												
<p>5. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Phục hồi sau tập luyện</p> <p>- Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà</p> <p>- Xuống lớp</p>	4'	<p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động.</p> <p>- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK</p> <p>.xuống lớp:Gv hô giải tán.</p>	<p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện</p> <p>- HS đáp khỏe</p>												

Tuần 18
Tiết 36

Ngày soạn:
Ngày dạy:

KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

Kiểm tra trrltt của học sinh : chạy cự li trung bình (700 - 1000m)

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra: chạy cự li trung bình (700 - 1000m)**
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hoàn thành chạy cự li trung bình (700 - 1000m)

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

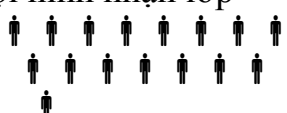
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

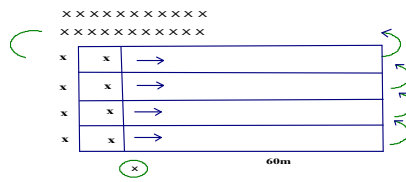
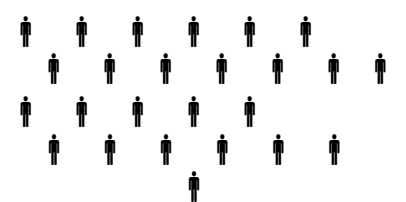
II. Thiết bị dạy học và học liệu

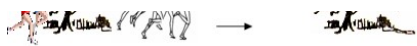
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, đồng hồ, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học

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

Nội dung	LVĐ	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	Hoạt động HS
1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép	5– 7' 2 x 8N	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp  - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động. 

ngang, ép dọc...																						
<div>2. Hoạt động hình thành kiến thức</div> <div><div>- Giới thiệu nội dung nội bài học .</div><div>- kiểm tra: chạy cự li trung bình (700- 1000m)</div></div>	18-20'	<div>GV giới thiệu về nội dung kiểm tra</div> <div><div>- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 5-7 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ)</div><div>- GV theo dõi để đánh giá</div><div>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</div></div>	<div>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</div> <div></div> <div><div>- Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2</div></div>																			
<div>3 Hoạt động tập luyện</div> <div><div>- chạy cự li trung bình (700 -1000m)</div></div>	10'	<div><div>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</div><div>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</div><div>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra</div></div> <table><tr><th colspan="2">NỘI DUNG</th><th>CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)</th><th>HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)</th></tr><tr><td rowspan="2">Chạy 5 phút túy sức</td><td>NAM</td><td><div>- Đạt được cự li chạy dưới 820 m.</div><div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td><td><div>- Đạt được cự li chạy từ 820 - 940 m.</div><div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td><td><div>- Đạt được cự li chạy trên 940 m.</div><div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td></tr><tr><td>NỮ</td><td><div>- Đạt được cự li chạy dưới 710 m.</div><div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td><td><div>- Đạt được cự li chạy từ 710 - 820 m.</div><div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td><td><div>- Đạt được cự li chạy trên 820 m.</div><div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div></td></tr><tr><td colspan="2">Các động tác bổ trợ</td><td><div>- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div><div>- Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div></td><td><div>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div><div>- Tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div></td><td><div>- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div><div>- Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div><div>- Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.</div></td></tr></table>	NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)	Chạy 5 phút túy sức	NAM	<div>- Đạt được cự li chạy dưới 820 m.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy từ 820 - 940 m.</div> <div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy trên 940 m.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	NỮ	<div>- Đạt được cự li chạy dưới 710 m.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy từ 710 - 820 m.</div> <div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy trên 820 m.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	Các động tác bổ trợ		<div>- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div>	<div>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div>	<div>- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div> <div>- Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.</div>	<div><div>- HS lắng nghe</div><div>- Tập luyện theo cá nhân</div><div>- Tập luyện theo cặp đôi</div><div>- Tập luyện theo nhóm</div></div> <div></div> <div><div>- Đội hình tập luyện</div></div> <div><div><div>X</div>20-30M</div></div> <div><div>- HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.</div></div>
NỘI DUNG		CHƯA HOÀN THÀNH (0 - 4 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH (5 - 7 ĐIỂM)	HOÀN THÀNH TỐT (8 - 10 ĐIỂM)																		
Chạy 5 phút túy sức	NAM	<div>- Đạt được cự li chạy dưới 820 m.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy từ 820 - 940 m.</div> <div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy trên 940 m.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>																		
	NỮ	<div>- Đạt được cự li chạy dưới 710 m.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy từ 710 - 820 m.</div> <div>- Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>	<div>- Đạt được cự li chạy trên 820 m.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.</div>																		
Các động tác bổ trợ		<div>- Chưa thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div>	<div>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div>	<div>- Thực hiện đúng, đẹp các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.</div> <div>- Chủ động và tích cực trong hoạt động rèn luyện.</div> <div>- Biết hỗ trợ bạn bè trong các hoạt động rèn luyện.</div>																		
<div>4. Hoạt động vận dụng</div> <div><div>Luyện tập hàng ngày ở nhà</div></div>	3'	<div><div>- Nhận xét kết quả kiểm tra công bố điểm và dặn dò HS bài tập về nhà: Ôn các động tác đã học của bài dây liên hoàn và chạy bền</div><div>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng</div></div>	<div><div>- Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.</div><div>- Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.</div><div>Đội hình tập luyện theo nhóm</div></div>																			

		và .	 - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập.
5. Hoạt động tìm tòi mở rộng <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp 	4'	<ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. 	 - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe