

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 1- Tiết 1_____

PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:
- Cung cấp cho HS một số hiểu biết cần thiết để chủ động phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT.
- Học sinh hiểu được các nguyên nhân từ đó có các biện pháp phòng tránh

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL giao tiếp, NL hợp tác, NL tự nghiên cứu
- Thông qua bài nhằm giúp cho HS kỹ năng phòng tránh chấn thương để đảm bảo an toàn trong tập luyện .

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: NL giao tiếp, NL hợp tác, NL tự nghiên cứu
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, có tinh thần vượt khó và có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng, thái độ nghiêm túc trong học tập, ghi chép bài đầy đủ.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

- a. Mục tiêu:** Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học
- b. Nội dung:**
- GV đặt câu hỏi để HS trả lời hoặc thảo luận.
 - GV dẫn dắt vấn đề và cùng HS đi đến kết luận tập TT mà bị xảy ra chấn thương là điều không tốt.
- c. Sản phẩm:**
- Rèn luyện cho HS kỹ năng vận động khoa học
- Đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	- Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn

<ul style="list-style-type: none"> - GV lấy VD cụ thể để minh họa - GV gọi HS lấy VD liên hệ với bài học. - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	<p>thương trong hoạt động TDDT.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mục đích cơ bản và quan trọng nhất khi tham gia tập luyện TDDT là nâng cao sức khoẻ phát triển thể lực của mỗi người. Thế nhưng do không biết hoặc biết nhưng coi thường không chịu tuân theo các nguyên tắc, phương pháp khoa học trong hoạt động TDDT lên người tập đã dễ xảy ra chấn thương. - xây sát nhẹ. - Choáng ngất - Tổn thương cơ. - Bong gân. - Tổn thương khớp và sai khớp. - Giập hoặc gãy xương - Chấn động não hoặc cột sống. <p>Để xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ của người tập do đó có thể nói chấn thương là kẻ thù của TDDT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết được nguyên nhân và cách phòng tránh không để chấn thương xảy ra là YC quan trọng trong quá trình tập
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Tại sao phải phòng tránh chấn thương trong luyện tập TDDT ?

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 1- Tiết 2

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:
- ĐHDN : Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái , sau
- Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông
- Luyện chạy bền trên ĐHTN: hiện tượng thở dốc và cách khắc phục, 1 số ĐT thả lỏng
- Học sinh hiểu được các nguyên, kỹ thuật thực hiện các động tác

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

* Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

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

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

* Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu: Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

-Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh

- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn tập hợp hàng dọc dóng hàng, nghiêm nghị, quay tại chỗ: quay phải, quay trái, đằng sau quay.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>HS theo hướng dẫn, hiệu lệnh của GV để thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV hô, cho lớp thực hiện</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Chạy ngắn</p> <p>Một số động tác bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p>	<p>- Giới thiệu hiện tượng thở dốc.</p> <p>Khi đang chạy nếu thấy hiện tượng khó thở, tức ngực, hoa mắt thì chạy chậm lại hít thở sâu 8-10 lần thấy hiện tượng đỡ thì chạy bình thường.</p> <p>- Chạy trên địa hình tự nhiên cự ly 300 - 400m.</p> <p>- Một số động tác thả lỏng hồi tĩnh</p> <p>Đi lại thả lỏng rũ tay chân.</p> <p>Gập thân hít thở sâu.</p> <p>HS chạy bền với địa hình tự nhiên 300-400m</p>

<p>- HS nghe hiệu lệnh thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 3: Chạy bền:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giới thiệu về chạy bền và hiện tượng thở dốc</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>Cho hs chạy bền với địa hình tự nhiên 300-400m</p> <p>+ Cho hs tập một vài động tác bổ trợ, khởi động</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>GV quan sát, cả lớp theo hiệu lệnh chạy</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn động tác ĐHĐN

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn
- GV nhấn mạnh hiện tượng thở dốc trong chạy bền và cách khắc phục.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 2- Tiết 3

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

DHĐN: Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, đằng sau quay. Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1-2,...1-2. Học biến đổi đội hình 0-2-4

Chạy nhanh: Trò chơi: Chạy tiếp sức, chạy tiếp sức chuyển vật, một số động tác bổ trợ sức nhanh : chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, bài tập phát triển sức nhanh.

- Học sinh hiểu được các nguyên, kỹ thuật thực hiện các động tác

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

* Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

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

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

* Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

-Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh

- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>* ĐHDN</p> <p>Ôn tập hợp hàng dọc dóng hàng, nghiêm nghị, quay tại chỗ: quay phải, quay trái, đằng sau quay.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>- Biến đổi đội hình 0 -2 - 4 cho lớp điểm số 0 - 2 -4 đến hết. Khi có lệnh theo số đã điểm đi đều bước số 2 tiến 2 bước số 4 tiến 4 bước. Chú ý khi xong phải dóng hàng ngang dọc cho ngay ngắn.</p> <p>Khi có lệnh ‘ về vị trí cũ bước’ số 2 và số 4 thực hiện quay đằng sau đi về hàng thực hiện quay đằng sau đứng nghiêm.</p> <p>Động tác hỗ trợ chạy ngắn:</p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.</p>

<p>Một số động tác bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi: “Chạy tiếp sức”: + “Chạy tiếp sức chuyển vật” <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Một số bài tập phát triển sức nhanh. - Chạy tăng tốc độ ở các đoạn ngắn 20-30m - Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ bấm giây. - Chạy biến tốc.
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác ĐHDN

- KT T/h các động tác hỗ trợ chạy ngắn

- GV nhấn mạnh hiện tượng thở dốc trong chạy bền và cách khắc phục.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 2- tiết 4

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, đằng sau quay, biến đổi đội hình 0-2-4

Chạy nhanh. Một số động tác bổ trợ sức nhanh : chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy XP.

- Chạy bền: Học phân phối sức khi chạy, chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

* Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

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

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

* Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh
- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>*ĐHDN</p> <p>- Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, sau , biến đổi đội hình 0 - 2 - 4</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>HS theo hiệu lệnh hô của GV để thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Chạy ngắn</p> <p>- Một số ĐT hỗ trợ sức nhanh : chạy bước nhỏ, nâng cao đùi,</p>	<p>1. *ĐHDN</p> <p>Tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, trái, sau , biến đổi đội hình 0 - 2 - 4</p> <p>2: Chạy ngắn</p> <p>- Tại chỗ đánh tay: TTCB đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân song song rộng bằng vai 2 đầu gối hơi khuỵu 2 tay co trước sau trọng tâm dồn chủ yếu</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>HD 3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học cách phân phối sức khi chạy - Chạy bền trên địa hình tự nhiên <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p>	<p>vào 2 chân . Động tác đánh tay theo nhịp độ tăng dần góc độ giữa cách tay và cẳng tay nhỏ dần đến mức hợp lý khi đánh tay chủ yếu đánh mạnh khuỷu tay về phía sau.</p> <p>- Đứng mặt hướng chạy XP: TTCB đứng 2 bàn chân song song sát nhau mũi bàn chân sát vạch XP người thẳng 2 tay buông tự nhiên. Động tác khi lệnh XP đứng thẳng người lên kiễng chân đổ thân người về trước sau đó nhanh chóng XP chạy về đích.</p> <p>3: Chạy bền</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách phân phối sức khi chạy - HS Chạy bền trên địa hình tự nhiên
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS 	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác ĐHĐN

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn

- GV nhấn mạnh hiện tượng thở dốc trong chạy bền và cách khắc phục.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 3- Tiết 5: _

PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:
- Cung cấp cho HS một số hiểu biết cần thiết để chủ động phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT.
- Học sinh hiểu được các nguyên nhân từ đó có các biện pháp phòng tránh

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: NL vận động, NL thể lực, NL lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thông qua bài nhằm rèn luyện cho HS kỹ năng thực hiện động tác đúng, biết cách phòng tránh chấn thương trong luyện tập.

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

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

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết được một số nguyên nhân xảy ra chấn thương hay mắc
- Cách phòng tránh

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS SV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- GV đặt câu hỏi để HS trả lời hoặc thảo luận.</p> <p>- GV dẫn dắt vấn đề và cùng HS đi đến kết</p>	<p>1. Một số nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương và cách phòng tránh chấn thương.</p>

<p>luyện 1 số nguyên nhân xảy ra chấn thương hay mắc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách phòng tránh <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>a. Một số nguyên nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT như <ul style="list-style-type: none"> * Nguyên tắc hệ thống * Nguyên tắc tăng tiến * Nguyên tắc vừa sức - Không đảm bảo cách nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện nh. <ul style="list-style-type: none"> * Địa điểm phương tiện tập luyện không đảm an toàn vệ sinh * Trang phục không phù hợp * Môi trường tập luyện, ánh sáng không khí nhiệt độ tiếng ồn không đảm bảo * Ăn uống quá nhiều trước khi tập - Không tuân thủ nội quy, kỉ luật trong tập luyện và thi đấu <p>2. Cách phòng tránh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trước các buổi tập phải khởi động kĩ - Cần kiểm tra và vệ sinh sân tập thường xuyên - Mỗi HS cần rèn cho mình một nếp sống lành mạnh
--	---

	- Khi tập nếu thấy mệt mỗi quá mức cần thông báo cho
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 1 số nguyên nhân xảy ra chấn thương hay mắc

- Cách phòng tránh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 3- Tiết 6_

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy

Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Đúng vai hướng chạy xuất phát

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

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1:

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh
- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: ĐHDN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn tập hợp hàng dọc dóng hàng, nghiêm nghị, quay tại chỗ: quay phải, quay trái, đằng sau quay.</p> <p>* Yêu cầu tập hợp đúng cự ly biết cách dóng hàng quay đúng kĩ thuật</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>GV hô để HS thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: HS thực hiện, GV nhắc nhở HS nếu mắc lỗi</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn HS chạy ngắn trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p>	<p>* Một số động tác hỗ trợ.</p> <p>- Chạy bước nhỏ.</p> <p>- Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Chạy gót chạm mông.</p> <p>* Kĩ thuật xuất phát vai hướng chạy</p> <p>* Yêu cầu khi thực hiện thả lỏng khớp cổ chân, đầu gối, thực hiện đúng kĩ thuật.</p> <p>- Cách điều khiển của người chỉ huy:</p> <p>Người chỉ huy khi điều khiển cần chú ý khẩu lệnh cần to rõ và rút khoát, khẩu lệnh cần ngắn gọn tránh dài dòng một cách không cần thiết. Khi hô cần chú ý quan sát người tập để có những điều chỉnh hợp lí</p>

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác ĐHDN

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 4- Tiết 7_

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ- CHẠY NHANH- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

ĐHĐN: Ôn đi đều đứng lại, đi đều vòng trái vòng phải

Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. đứng vai hướng chạy - xuất phát

Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng đau sóc và cách khắc phục

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác hỗ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: ĐHDN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Đi đều đứng lại?</p>	<p>1. ĐHDN</p> <p>- Đi đều đứng lại : Khẩu lệnh đi đều... bước. Dứt động lệnh bước mọi người trong hàng đồng loạt bước chân trái về</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho hs thực hành chạy nhanh trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. 	<p>trước tiếp theo đến chân phải, tay đánh nhịp nhàng. Tốc độ đi khoảng 100 - 110 bước/ phút. Khẩu lệnh đứng lại đứng chữ đứng đầu tiên và chữ đứng cuối cùng đều rơi vào nhịp chân phải tiếp theo bước một nhịp chân trái và thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đi đều vòng bên phải vòng bên trái. khẩu lệnh vòng bên phải (trái) bước. động lệnh rơi vào bên chân phải vòng người đi bước thêm một nhịp chân trái (phải) rồi thực hiện quay một góc 90⁰ rồi tiếp tục đi bình thường <p>* Chú ý khi đi đều cần dóng hàng ngang dọc cho ngay ngắn.</p> <p>2: Chạy nhanh</p> <p>HS thực hành chạy nhanh trên địa hình tự nhiên</p>
---	---

<p>- Chạy gót chạm mông.</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho hs thực hành chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>HS chạy theo hướng dẫn GV</p> <p>Khi chạy bền nếu thấy hiện tượng đau sọc ở bụng, cần chạy chậm lại lấy tay ấn mạnh vào chỗ đau một lát sẽ đỡ đau</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát,</p>	<p>3: Chạy bền</p> <p>Hs thực hành chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>
--	---

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 1 số nguyên nhân xảy ra chấn thương hay mắc

- Cách phòng tránh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 4- Tiết 8_

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

ĐHĐN: Ôn đi đều đứng lại, đi đều vòng trái vòng phải, đổi chân khi đi sai nhịp,

Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Học ngồi xổm xuất phát

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: Sử dụng lời nói, PP trực quan, sửa chữa đăt sai

2. Kỹ thuật dạy học: tập luyện quay vòng...

IV.TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh
- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: ĐHDN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn lại động tác đi đều - đứng lại, đi đều vòng trái , vòng phải, đổi chân khi đi sai nhịp</p> <p>- Thực hiện kiểm tra lấy điểm 15 phút theo nhóm 8 - 10 học sinh</p> <p>- Cho học sinh thực hiện đi đều đứng lại vòng trái phải dưới sự chỉ huy của cán sự hoặc của một thành viên trong nhóm</p> <p>- Giáo viên quan sát và cho điểm từng học sinh</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p>	<p>1: ĐHDN</p> <p>Động tác đi đều - đứng lại, đi đều vòng trái , vòng phải, đổi chân khi đi sai nhịp</p> <p>* Chú ý khi đi đều cần dóng hàng ngang dọc cho ngay ngắn. Yêu cầu khi đi phải giữ khoảng cách cho đều.</p>

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

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

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

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

Hoạt động 2: Chạy ngắn

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Thực hiện một số động tác bổ trợ.

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

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

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

2: Chạy ngắn

Một số động tác bổ trợ.

- Chạy bước nhỏ.
- Chạy nâng cao đùi.
- Chạy gót chạm mông.

* Yêu cầu khi thực hiện thả lỏng khớp cổ chân, đầu gối, thực hiện đúng kỹ thuật.

Kỹ thuật ngồi xổm xuất phát

TTCB học sinh ngồi xổm hai tay chống sát vạch. Mắt nhìn về hướng chạy. khi dứt động lệnh chạy nâng dần trọng tâm cơ thể xuất phát.

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn động tác ĐHDN

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 5- Tiết 9: _

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH-CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:
- **ĐHĐN**: Ôn đi đều đứng lại, đi đều vòng trái vòng phải. đổi chân khi đi sai nhịp. Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4
- **Chạy nhanh**: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Ngồi xổm xuất phát.
- **Chạy bền**: Học biết cách kiểm tra mạch trước khi và sau khi chạy, chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK, tài liệu tham khảo

2. Học sinh: Vở ghi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: Phương pháp giảng giải

2. Kỹ thuật dạy học: nhóm, thảo luận

IV. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn
- Biết cách KT mạch trước và sau vận động

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>HD 1: ĐHĐN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>1. Ôn đi đều đứng lại, đi đều vòng bên trái vòng bên phải, đổi chân khi đi sai nhịp.</p> <p>2. Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy nhanh</p>	<p>* Yêu cầu khi đi cần dóng hàng ngang dọc chon gay ngắn, động tác chính xác và đúng kĩ thuật</p> <p>*Chú ý khi biến đổi xong cần dóng hàng ngang dọc cho ngay ngắn.</p>

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho hs thực hành chạy nhanh trên địa hình tự nhiên</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông. <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho hs thực hành chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>Gv hướng dẫn cách kiểm tra mạch</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>HS chạy theo hướng dẫn GV</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa</p>	<p>* Yêu cầu khi thực hiện thả lỏng khớp cổ chân, đầu gối, thực hiện đúng kĩ thuật.</p> <p>- Kĩ thuật ngồi xổm xuất phát nội dung xem tiết 8</p> <p>hs thực hành chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>Khi chạy bền nếu thấy hiện tượng đau sọc ở bụng, cần chạy chậm lại lấy tay ấn mạnh vào chỗ đau một lát sẽ đỡ đau</p>
---	--

<p>sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>- Cách kiểm tra mạch. Dùng ngón tay đặt lên cổ tay trái để kiểm tra mạch trước và sau khi chạy. Dùng đồng hồ đo số nhịp của mạch đập</p>	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- 1 số nguyên nhân xảy ra chấn thương hay mắc
- Cách phòng tránh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 5 tiết 10_

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ (KT15') - CHẠY NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:

ĐHĐN: Ôn tập một số kỹ năng học sinh còn yếu, biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9. Kết hợp kiểm tra 15 phút

Chạy nhanh: Ôn đứng vai hướng chạy - Ngồi XP. Học tư thế sẵn sàng XP.

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác ĐHDN di chuyển nhanh nhẹn, đúng với hiệu lệnh
- Thực hiện tương đối chuẩn các ĐT hỗ trợ cho chạy

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA HS GV	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: ĐHDN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn một số kĩ năng học sinh còn yếu.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn đứng vai hướng chạy XP.</p>	<p>VD:</p> <p>- Đi đều vòng trái(phải)</p> <p>- Đổi chân khi đi sai nhịp</p> <p>- Ôn đứng vai hướng chạy XP.</p> <p>- Tư thế sẵn sàng XP TTCB 2 bàn tay chống đất rộng bằng vai sát vạch XP 2 chân co mũi bàn chân trước cách vạch 1,5 bàn chân chân sau cách vạch 3 bàn chân. 2 chân chạm đất bằng nửa bàn chân mũi nhô cao bằng vai mắt</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Kiểm tra ĐHDN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>-Biến đổi đội hình 0-2-4</p>	<p>nhìn cách vạch 1-2m.</p> <p>Động tác khi có lệnh, đạp chân sau rồi đưa ra trước sau đó đạp mạnh chân trước phối hợp với đánh tay tích cực để XP.</p> <p>- Ngồi XP TTCB ngồi mũi chân trước sát vạch mũi chân sau cách gót chân trước 5 -10cm, 2 bàn chân chạm đất bằng nửa bàn chân thân người hơi ngả ra trước 2 tay chạm đất hoặc duỗi tự nhiên khi có lệnh XP nhanh chóng nhô người lên XP</p>
--	--

<p>*Loại Đ :Di chuyển linh hoạt ,tương đối chính xác</p> <p>*Loại chưa đạt :sai sót nhiều</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: GV kiểm tra</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV ghi lại kết quả</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn động tác ĐHDN

- KT T/h các động tác bổ trợ chạy ngắn

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 6- Tiết 11:

ĐHĐN- CHẠY NHANH -CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: biến đổi ĐH 0-3-6-9 và 0-2-4 ,một số nội dung còn yếu. ôn vai hướng chạy XP,ngồi XP,tư thế sẵn sàng XP.Chạy bền trên địa hình tự nhiên

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: Trang phục luyện tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Khởi động chung: tập bài TDTK 6 động tác
- Khởi động chuyên môn:
 - + Xoay các khớp, tập các động tác bổ trợ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau
 - + Trò chơi

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

Hoạt động 1: ĐHDN**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Ôn một số kĩ năng học sinh còn yếu.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành
Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

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

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

VD:

- Đi đều vòng trái(phải)

- Đổi chân khi đi sai nhịp thay bằng bước chân sau về trước tiếp tục bước chân trước lên tạo thành bước trượt sau đó đi lại bình thường.

- Đội hình 0 -3 -6 -9.

- Đội hình 0- 2 - 4.

*Yêu cầu biến đổi đội hình nhanh nhẹn đúng kĩ thuật, khi biến đổi xong hàng ngũ ngay ngắn.

<p>- Hoạt động 2: Chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn đứng vai hướng chạy XP.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Chạy bền trên địa hình tự nhiên cự ly: 400 - 500m.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- HS thực hiện</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>- Tư thế sẵn sàng XP TTCB 2 bàn tay chống đất rộng bằng vai sát vạch XP 2 chân co mũi bàn chân trước cách vạch 1,5 bàn chân chân sau cách vạch 3 bàn chân. 2 chân chạm đất bằng nửa bàn chân mũi nhô cao bằng vai mắt nhìn cách vạch 1- 2m.</p> <p>Động tác khi có lệnh, đạp chân sau rồi đưa ra trước sau đó đạp mạnh chân trước phối hợp với đánh tay tích cực để XP.</p> <p>- Ngồi XP TTCB ngồi mũi chân trước sát vạch mũi chân sau cách gót chân trước 5 -10cm, 2 bàn chân chạm đất bằng nửa bàn chân thân người a trước tay chạm đất hoặc duỗi tự nhiên khi có lệnh XP nhanh chóng nhô người lên XP.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Ôn 1 số động tác khó về ĐHDN

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 6- Tiết 12: _

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH (KT 15')

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: biến đổi ĐH 0-3-6-9 và 0-2-4, kiểm tra 15'.
- Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng XP, học chạy đạp sau
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

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

3. Phẩm chất

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ bấm giây...

2. Học sinh: Trang phục luyện tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

Rèn luyện cho HS kỹ năng thực hiện động tác đúng, vận động khoa học

Đảm bảo an toàn trong tập luyện

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>HĐ 1: ĐHĐN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn đội hình 0 - 3 - 6 - 9. Điểm số theo hàng ngang 0 - 3 - 6 - 9 - 0 - 3 - 6 - 9 đến hết .</p> <p>- Ôn đội hình 0 - 2 - 4.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>KT: ĐHĐN 15' Di chuyển đội hình 0-3-6-9</p>	<p>VD: Khi có lệnh theo số đã điểm đi đều bước số 3 tiến 3 bước .Số 6 tiến 6 bước. Số 9 tiến 9 bước. Số 0 đứng nguyên.</p> <p>Khi có lệnh về vị trí cũ bước thì số 3,6,9 thực hiện quay đằng sau và bước về hàng thực hiện quay sau lần thứ 2 và đứng nghiêm.</p> <p>*Cách cho điểm</p> <p>-Loại đạt</p> <p>Thực hiện các động tác cơ bản đều ,đẹp và chính xác .Tuy nhiên có thể còn có động tác cha chính xác hoặc sai sót nhỏ</p> <p>-Loại chưa đạt</p> <p>Thực hiện các động tác cha chuẩn</p>
---	---

<p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. - Tư thế sẵn sàng XP</p> <p>- Học chạy đạp sau.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>xác ,còn sai sót nhiều và lúng túng trong khi thực hiện</p> <p>TTCB đứng chân trước chân sau : ĐT dùng sức của chân sau đạp mạnh xuống đất sao cho chân sau thẳng, chân kia lăng từ dưới lên trên gấp ở khớp gối tay đánh phối hợp với chân, chân tiếp đất bằng 1/2 bàn chân chuẩn bị cho động tác tiếp theo.</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Ôn 1 số ND về ĐN, chạy nhanh

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 7- Tiết 13:

ĐHĐN-CHẠY NHANH-CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Ôn đi đều đứng lại, đổi chân khi sai nhịp, hoặc một số kỹ năng còn yếu. tư thế sẵn sàng XP, chạy đạp sau. Học XP cao chạy 40m. Chạy bền trên địa hình tự nhiên

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

2. Năng lực

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

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: Trang phục luyện tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Kỹ thuật thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

Rèn luyện cho HS kỹ năng thực hiện động tác đúng, vận động khoa học

Đảm bảo an toàn trong tập luyện

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: ĐHDN</p> <p><u>1. ĐHDN:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Ôn đi đều đứng lại nội dung xem tiết 9. - Cách đổi chân khi đi sai nhịp. - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN - Các động tác bổ trợ chạy ngắn <p>Khi đi đều nếu bị sai nhịp thì phải thực hiện đổi chân. Thay vì bước chân sau lên trước ta thực hiện bước trượt tiếp tục bước chân trước lên.</p>

<p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Cho học sinh học tư thế chuẩn bị và tổ chức hoạt động chạy nhanh</p>	<p>Tay giữ nguyên sau đó bước đi bình thường.</p> <p>* Yêu cầu thực hiện nhanh đúng nhịp tránh dừng lại gây ảnh hưởng người phía sau</p> <p>- Tư thế sẵn sàng XP nội dung tiết 11.</p> <p>*Yêu cầu thực hiện đúng tư thế tay chân tập trung nghe hiệu lệnh</p> <p>- Xuất phát cao chạy cự li 40m</p> <p>TTCB đứng chân trước chân sau. Khi có lệnh sẵn sàng từ từ khuỵu gối chân trước hơi ngả người về trước. Tay co trước sau. Dứt động lệnh chạy đạp mạnh chân sau rồi vạch xuất phát.</p> <p>* Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật chạy hết khả năng của bản thân.</p>
--	--

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi 	<p>*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay. Chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên hít thở sâu và đúng nhịp. Phân phối sức hợp lí.</p>
---	---

tiết

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

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

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

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn 1 số ND ĐHĐN khó, động tác bổ trợ chạy...

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 7- Tiết 14

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY NHANH

I. Mục tiêu

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: ĐHĐN, nâng cao kỹ năng đã học. Ôn trò chơi phát triển sức nhanh, tư thế sẵn sàng XP, XP cao chạy nhanh 30m
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

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

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. Có thái độ nghiêm túc và tự giác trong các giờ học TD và tự học tự tập hàng ngày

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: Trang phục luyện tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- HS nắm và thực hiện cơ bản đúng kt thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: ĐHDN</p> <p><u>1. ĐHDN:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn đi đều đứng lại cách đổi chân khi đi sai nhịp nội dung xem tiết 9 - 13.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>* Yêu cầu thực hiện đúng nhịp đi chân khi đi đều, vòng trái phải đúng kỹ thuật. Quay trái phải đằng sau đúng kỹ thuật. Tư thế chuẩn xác đều và đẹp.</p>

<p>Hoạt động 2: Chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tư thế sẵn sàng XP nội dung tiết 11. - Xuất phát cao chạy cự li 30m - Trò chơi phát triển sức nhanh “ Nhảy nhanh, nhảy đúng” <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết</p>	<p>* Yêu cầu thực hiện đúng tư thế tay chân tập trung nghe hiệu lệnh</p> <p>TTCB đứng chân trước chân sau. Khi có lệnh sẵn sàng từ từ khuỵu gối chân trước hơi ngả người về trước. Tay co trước sau. Dứt động lệnh chạy đạp mạnh chân sau rời vạch xuất phát.</p> <p>* Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật chạy hết khả năng của bản thân.</p>
--	--

quả của HS	
------------	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**
- Ôn 1 số ND ĐHĐN khó, động tác bổ trợ chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 8- Tiết 15

KIỂM TRA ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra ĐHĐN, học sinh thực hiện động tác giậm chân tại chỗ sửa sai, đi đều vòng trái, phải

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

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác

3. Phẩm chất:

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, sổ ghi điểm

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh:

- khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT ĐHĐN

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

Kỹ thuật tương đối thành thạo, đúng hiệu lệnh hô của GV

c. Sản phẩm:

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

- Động tác di chuyển linh hoạt

d. Tổ chức thực hiện:

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

uigeli.xyz

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

Chuẩn bị bài giờ sau. _____

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 8- Tiết 16

CHẠY NHANH – TTTC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, XP cao chạy nhanh 30m. Một số động tác bổ trợ cho ném bóng
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.
- Có thái độ nghiêm túc và tự giác trong các giờ học TD và tự học tự tập hàng ngày

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- 1. Giáo viên:** Còi, đồng hồ bấm giây, bóng ném 10 quả

2. Học sinh: Trang phục luyện tập, sân bãi

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Kỹ thuật thực hiện các động tác ĐHDN
- Các động tác bổ trợ chạy ngắn

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>Hoạt động 1: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ĐT chạy bước nhỏ nâng cao đùi chạy đạp sau - Xuất phát cao chạy nhanh cự li 30m <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn HS hoạt động ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p>	<p>=> (Nội dung tiết 12)</p> <p>* Một số động tác bổ trợ ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tung bóng từ tay nọ sang tay kia <p>TTCB 2 chân rộng bằng vai 2 tay hơi co 1 tay cầm bóng</p> <p>Động tác dùng sức của cẳng tay, cổ tay, và các ngón tay để tung bóng lên cao qua đầu từ tay này sang tay kia và bắt bóng bằng 1 tay sau đó tung ngược lại.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cúi người chuyển bóng qua chân <p>TTCB 2 chân rộng hơn vai 2 tay ngang bàn tay sấp 1 tay cầm bóng</p> <p>Động tác cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua chân không để chân co sau đó chuyển lại.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia

<p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>TTCB đứng 2 chân rộng bằng vai 2 tay dang ngang bàn tay hướng trước tay phải cầm bóng</p> <p>ĐT vận mình sang trái tay phải đưa bóng ra trước sang ngang đến tay trái sau đó chuyển bóng sang tay trái và đưa tay phải về vị trí ban đầu tiếp tục bằng cách vận mình sang phải.</p> <p>- Ôn đi đều đứng lại cách đổi chân khi đi sai nhịp ND tiết 9 - 13.</p>
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn 1 số động tác bổ trợ chạy, ném bóng

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 19- Tiết 17:

CHẠY NHANH – TTTC – CHẠY BỀN

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết các tên các động tác bổ trợ chạy nhanh, xuất phát cao chạy nhanh 30m. Học sinh biết tên các động tác bổ trợ ném bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu và biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy nhanh, xuất phát cao chạy nhanh cự ly 30m, thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng, chạy bền.

2. Năng lực:

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

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt:Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.
- Thông qua nội dung chạy nhanh rèn phản xạ nhanh cho học sinh. Rèn khả năng phối hợp cơ thể qua nội dung ném bóng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các đ/tác bỏ trợ ném bóng (nếu có), đường chạy,...

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

Biết cách thực hiện tư thế chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30-40m

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Học nội dung Chạy nhanh.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Nội dung Chạy nhanh.</p> <p>Thực hiện tư thế chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30-40m</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Trong quá trình học, hs thường mất chú ý, phân tâm...GV cần nhắc nhở, tạo sự chú ý <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý thực hiện nội dung bài học theo nhóm - quay vòng luyện <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Biết cách thực hiện tư thế chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30-40m</p> <p>Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, thực hiện được xuất phát cao – chạy nhanh 30m.</p> <p>Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ</p>

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

* Chạy nhanh

- Trò chơi “Chạy đuổi”
- Chia 2 nhóm chơi trò chơi chạy đuổi
- GV hướng dẫn hs cách chơi, quan sát

* Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền 350m(nam), 300m (nữ).
- Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 9: Tiết 18

CHẠY NHANH – TTTC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh biết các tên các động tác bổ trợ chạy nhanh, tư thế sẵn sàng xuất phát tư thế sẵn sàng xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh 30-40m. Học sinh biết tên các động tác bổ trợ ném bóng.
- HS hiểu và biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy nhanh, tư thế sẵn sàng xuất phát tư thế sẵn sàng xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh cự ly 30-40m, các đ/tác bổ trợ ném bóng

2. Năng lực:

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

3. Phẩm chất:

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn.

- Thông qua nội dung chạy nhanh rèn phản xạ nhanh cho học sinh. Rèn khả năng phối hợp cơ thể qua nội dung ném bóng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** - Giáo án, còi, đường chạy
2. **Học sinh:** - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- a. **Mục tiêu:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

- b. **Nội dung:**

Cách thực hiện tư thế chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30m

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Học nội dung Chạy nhanh.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS thực hiện nội dung bài học - Quan sát, sửa sai - HS chú ý thực hiện nội dung bài học theo nhóm - quay vòng luyện tập. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Trong quá trình học, hs thường mất chú ý, phân tâm..GV cần nhắc nhở, tạo sự chú ý <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Cách thực hiện tư thế chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30m</p> <p>Kỹ thuật cơ bản để đúng các động tác bổ trợ, thực hiện được xuất phát cao – chạy nhanh 30m.</p> <p>Các động tác bổ trợ</p>

Hoạt động 2: Học nội dung Ném bóng.**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Các hoạt động của GV

GV hướng dẫn một số động tác hỗ trợ ném bóng:

- Tung bóng từ tay nọ sang tay kia
- Cúi người chuyển bóng qua chân
- Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

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

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

Cách ném bóng và kĩ thuật ném bóng

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Ôn các động tác hỗ trợ chạy nhanh, ném bóng

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 10- Tiết 19:

CHẠY NHANH – TTTC – CHẠY BỀN

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức : - Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, XP cao chạy 30-40m. Một số động tác bổ trợ ném bóng, cách cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng. Chạy bền trên ĐHTN

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

2.Năng lực:

- Qua bài học giáo viên định hướng cho các em năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sáng tạo, năng lực tự quản lí, năng lực hợp tác. Đ

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

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

3. Phẩm chất:

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

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

II. THIẾT BỊ HỌC TẬP VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, sân bãi tập sạch sẽ

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** xp cao

*** Vào bài mới:** Chạy ngắn, ném bóng, chạy bền

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

HS sử dụng được kt cơ bản, thao tác nhanh nhẹn thực hiện đúng với hiệu lệnh.

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ

- Kỹ năng sử lý tình huống nhanh, hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p> <p>- XP cao chạy nhanh 30- 40m.</p> <p>- Ôn tập một số kỹ năng ĐHDN HS còn yếu.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>Hoạt động 1: Chạy ngắn</p> <p>Hoạt động 2: Ném bóng</p>

- Tung bóng từ tay nọ sang tay kia, - Cúi người chuyển bóng qua chân
- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay
- Học cách cầm bóng.

- Tại chỗ ra sức cuối cùng.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

Cán sự điều khiển lớp tập theo đội hình cả lớp, tổ, tập theo đội hình hàng dọc,

- Ôn từng nội dung, ôn tổng hợp.
- Chia nhóm tập luyện đội hình hàng dọc. Cả lớp tập luyện đi đều vòng phải trái, quay các hướng

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

Tình huống phát sinh: XP không đúng hiệu lệnh, kt thực hiện chưa chính xác

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

Cầm bóng bằng tay thuận bóng tiếp xúc với tay từ phần chai tay các ngón trở , giữa và áp út xoè đều để giữ bóng khi cầm bóng.

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

Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Thực hiện 1 số động tác ĐHDN

- Gọi 1- 2 HS lên thực hiện một số kỹ thuật -> GV rút kinh nghiệm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

HS ở nhà thường xuyên luyện tập rèn luyện

- Ôn kỹ nội dung bài, chuẩn bị giờ sau.

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 10- Tiết 20

CHẠY NHANH – TTTC

I.MỤC TIÊU

1. Kiến thức : - Học sinh biết cách thực hiện các động tác: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ,nâng cao đùi,đạp sau,XP cao chạy 30-40m. Một số động tác bổ trợ ném bóng, 2 bước đà chéo ném bóng

2. Năng lực: Qua bài học giáo viên định hướng cho các em năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sáng tạo, năng lực tự quản lí, năng lực hợp tác.

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, đồng hồ

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng,sân bãi tập sạch sẽ

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

- * Ổn định tổ chức:**

- + Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung bài
- + Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.
- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

- * Kiểm tra bài cũ:** Thực hiện KTXP cao

- * Vào bài mới:** Chạy ngắn, ném bóng

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

- a. Mục tiêu:**

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

- b. Nội dung:**

- Nắm được kt cơ bản, thao tác nhanh nhẹn thực hiện đúng với hiệu lệnh.
- Đạt được tốc độ tương đối cao sau chạy lao
- Xử lý bóng khéo léo, Phối hợp tốt các bước di chuyển

- c. Sản phẩm:**

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

- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Chạy ngắn</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>* Một số động tác bổ trợ chạy nhanh</p> <p>Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, - XP cao chạy 30 – 40m</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: TTTC “ Ném bóng” Một số đ/tác bổ trợ ném bóng.</p>	<p>Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, - XP cao chạy 30 – 40m</p>

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Kỹ thuật ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Cán sự điều khiển lớp tập theo đội hình cả lớp, tổ, tập theo đội hình hàng dọc, - Ôn từng nội dung, ôn tổng hợp. - Chia nhóm tập luyện đội hình hàng dọc. Cả lớp tập luyện đi đều vòng phải trái, quay các hướng</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>- Tung bóng từ tay nọ sang tay kia</p> <p>- Cúi người chuyển bóng qua chân</p> <p>- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia</p> <p>- Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay</p> <p>Kĩ thuật 2 bước đà chéo.</p> <p>Bước 1: Bước chân cùng tay với tay cầm bóng ra trước, tay cầm bóng đuổi ra trước vòng xuống dưới</p> <p>Bước 2: Bước chân khác với tay cầm bóng ra trước đưa hông cùng bên và má ngoài bàn chân theo hướng chạy khi bàn chân chạm đất mũi chân hướng vào trong đồng thời xoay ngực và vai hơi chếch theo hướng chạy tay cầm bóng đưa xuống thấp ra sau.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Thực hiện kt xp cao, tư thế 2 bước đà chéo
- Gọi 1- 2 HS lên thực hiện một số kỹ thuật -> GV rút kinh nghiệm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Sáng dậy tập Xp chạy tăng tốc cự ly 15-20m

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 11- Tiết 21_

CHẠY NHANH – TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết các tên các động tác bổ trợ chạy nhanh, chạy bước nhỏ nâng cao đùi chạy đạp sau. Học sinh biết tên các động tác bổ trợ ném bóng.
- Học sinh hiểu và biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy nhanh, thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng.

2. Năng lực

- Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ chạy nhanh chạy nhanh. Hiểu các động tác bổ trợ ném bóng và biết cách thực hiện động tác.

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung: Các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.	

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn một số động tác bổ trợ ném bóng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách cầm bóng. - Tại chỗ ra sức cuối cùng. - Kỹ thuật 4 bước đà chéo. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	HS lắng nghe thực hiện
---	------------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

a. Một số động tác bổ trợ chạy nhanh

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

* Yêu cầu: Thả lỏng tích cực khi chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi thân người không ngã về sau cố gắng đưa đùi lên cao.

- Trò chơi “ Ai nhanh hơn”.

* yêu cầu: Chơi trò chơi vui vẻ, an toàn, tạo được hứng thú cho học sinh.

b. TTTC “ Ném bóng” Một số động tác bổ trợ ném bóng

- Tung bóng từ tay nọ sang tay kia

- Cúi người chuyển bóng qua chân

- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia

- Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay

* Yêu cầu: tập đúng các động tác bổ trợ

c. Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền 350m(nam), 300m (nữ).

*Yêu cầu: Bước chạy phối hợp nhịp nhàng với đánh tay chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên hít thở sâu đúng nhịp phân phối sức hợp

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* **CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi – phúc đáp phục vụ bài học

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 11- Tiết 22:

CHẠY NHANH – TTTC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết các tên các động tác bổ trợ chạy nhanh, chạy bước nhỏ nâng cao đùi chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 50m. Học sinh biết tên các động tác bổ trợ ném bóng.
- Học sinh hiểu và biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy nhanh, xuất phát cao chạy nhanh cự ly 30 - 50m, thực hiện các động tác bổ trợ ném bóng.

2. Năng lực

- Học sinh thực hiện được các động tác bổ trợ chạy nhanh chạy nhanh, chạy nhanh cự ly 30 - 50m tương đối thành thạo. Hiểu các động tác bổ trợ ném bóng và biết cách thực hiện động tác.

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Giáo án, còi, đường chạy, bóng ném...

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập
- Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- Tổ chức thực hiện:**
 - Một số động tác bổ trợ chạy nhanh**
 - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

* Yêu cầu: Thả lỏng tích cực khi chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi thân người không ngã về sau cố gắng đưa đùi lên cao. Chạy đập sau đập mạnh chân xuống đất ở phía sau sao cho đầu gối hông và cẳng chân và thân người chếch với mặt đất phối hợp với chân co gối ở phía trước.

2. XP chạy nhanh 30 – 50m

* Yêu cầu: Phản xạ nhanh với hiệu lệnh XP chạy lao đúng kĩ thuật phát huy tốt tốc độ đạt được thành tích cao nhất của bản thân.

3. TTTC “ Ném bóng” Một số động tác bổ trợ ném bóng.

- Tung bóng từ tay nọ sang tay kia
- Cúi người chuyển bóng qua chân
- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia
- Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay
- cách cầm bóng.
- Tại chỗ ra sức cuối cùng.
- Kĩ thuật 4 bước đà chéo

* Yêu cầu: tập đúng các động tác bổ trợ, cách cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

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

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi – phúc đáp phục vụ bài học

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 12- Tiết 23:

CHẠY NHANH – TTTC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác:- Chạy nhanh: Luyện tập và nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. XP cao chạy nhanh 30 - 60m.

TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác bổ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo. Học giai đoạn ra sức cuối cùng...

2. Năng lực

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời phát huy tốc độ cao 30m

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Sản phẩm dự kiến
<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Hướng dẫn HS nội dung Ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay - cách cầm bóng. - Tại chỗ ra sức cuối cùng. - Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo. - Học giai đoạn ra sức cuối cùng. <p>Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu khi chân khác bên tay cầm bóng đưa ra chạm đất tiếp theo xoay gót chân đạp mạnh xuống đất và xoay thân người từ vai hướng ném thành ngực hướng ném, thân người và tay cầm bóng uốn cong căng như một cung sau đó dồn sức mạnh của tay để ném bóng đi xa, phối hợp</p>

<p>Hoạt động 2: Một số động tác bổ trợ chạy nhanh</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn một số động tác bổ trợ chạy nhanh</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>với lực đạp chân sau và sức mạnh của tay</p> <p>Hoạt động 2: Một số động tác bổ trợ chạy nhanh</p> <p>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau</p> <p>* Yêu cầu: Thả lỏng tích cực khi chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi thân người không ngả về sau cố gắng đưa đùi lên cao.</p> <p>- XP cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>* Yêu cầu: XP nhanh đúng kĩ thuật thực hiện đúng các giai đoạn chạy lao- chạy</p> <p>giữ quãng phát huy hết khả năng của bản thân.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-Ôn KT XP chạy 30-60m

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần

KIỂM TRA CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

- 1. Kiến thức:** Thực hiện kiểm tra nội dung chạy ngắn cự ly 60m
- 2. Năng lực** Rèn luyện kỹ năng khéo léo, chính xác. Đồng phát triển các tố chất nhanh mạnh phản xạ của cơ thể, nắm và thực hiện đúng luật, phát huy kỹ năng tự rèn luyện
- 3. Thái độ:** Nghiêm túc trong giờ kiểm tra
- 4. Năng lực phẩm chất.**
 - Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập
 - Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III: TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

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

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

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

Cách xếp loại

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

Thành tích : Nam <12'', Nữ <13''3

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

Thành tích: Nam >12'', Nữ >13''3

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 13- tiết 25:

TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Chạy nhanh: Luyện tập và nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. XP cao chạy nhanh 30 - 60m.

TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác bổ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo. Học giai đoạn ra sức cuối cùng...

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời biết phân phối sức hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>a. Mục tiêu:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: GV hướng dẫn HS nội dung ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia</p> <p>- Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay.</p> <p>- Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân.</p> <p>TTCB đứng 2 chân rộng hơn vai 2 tay dang ngang, bàn tay sấp, một tay cầm bóng.</p> <p>Động tác cúi người, chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên nhau không để 2 chân bị co.</p> <p>* Yêu cầu: Nghiêm túc tập luyện tập đúng các động tác hỗ trợ</p> <p>- cách cầm bóng.</p> <p>- Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo không bóng.</p> <p>- Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng.</p> <p>Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu khi chân khác bên tay cầm bóng đưa ra chạm đất tiếp theo xoay gót chân đạp mạnh xuống đất và xoay thân người từ vai</p>

<p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Nam chạy 450m, nữ 350m</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>hướng ném thành ngực hướng ném, thân người và tay cầm bóng ưỡn cong căng như một cánh cung sau đó dùng sức mạnh của tay để ném bóng đi xa, phối hợp với lực đạp chân sau và sức mạnh của tay.</p> <p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>HS luyện tập chạy bền: Nam chạy 450m, nữ 350m</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn

Ngày dạy:

Tuần 13- Tiết 29

TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác bổ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo và giai đoạn ra sức cuối cùng học giữ thẳng bằng.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên. _

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời biết phân phối sức hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Sản phẩm dự kiến
Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.	Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.

<p>Giai đoạn ra sức cuối cùng:</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Nam chạy 450m, nữ 350m</p>	<p>- Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng.</p> <p>Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu khi chân khác bên tay cầm bóng chạm đất tiếp theo xoay gót chân đạp mạnh xuống đất và xoay thân người từ vai hướng ném thành ngực hướng ném, thân người và tay cầm bóng uốn cong như một cánh cung sau đó dùng sức mạnh của tay để ném bóng đi xa, phối hợp với lực đạp chân sau và sức mạnh của tay.</p>
--	---

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 14- Tiết 27

TTTC-CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác hỗ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo và giai đoạn ra sức cuối cùng ,giữ thẳng bằng. Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên. _

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- 1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy
- 2. Học sinh:** - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Cách thực hiện các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời biết phân phối sức hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

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

Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:****Nội dung ném bóng:**

- Ôn kỹ thuật 4 bước đà chéo không bóng.
- Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.

- Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia
- Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay.
- Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân.

TTCB đứng 2 chân rộng hơn vai 2 tay dang ngang, bàn tay sắp, một tay cầm bóng.

Động tác cúi người, chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên nhau không để 2 chân bị co.

- Ôn kỹ thuật giữ thăng bằng

Sau khi ném bóng đi thì nhanh chóng bật đổi chân và hóp bụng khụy gối, 2 tay dang ngang

- Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng.

+ Chạy đà 7 - 11 bước thực hiện toàn bộ các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng tập không bóng.

<p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn HS thực hiện:</p> <p><u>Nam chạy 450m, nữ 350m</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>+ Tập chạy đà 11 - 13 bước ném bóng đi xa kết hợp toàn bộ các giai đoạn.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tuần 14- Tiết 28

TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - TTTC: “Ném bóng: ôn một số các động tác hỗ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo và giai đoạn ra sức cuối cùng ,giữ thẳng bằng. Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.

Luyện chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời biết phân phối sức hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn HS nội dung Ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Nam chạy 450m, nữ 350m</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay. - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân. <p>TTCB đứng 2 chân rộng hơn vai 2 tay dang ngang, bàn tay sắp, một tay cầm bóng.</p> <p>Động tác cúi người, chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên nhau không để 2 chân bị co.</p> <p>* Yêu cầu: Nghiêm túc tập luyện tập đúng các động tác hỗ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật giữ thăng bằng <p>Sau khi ném bóng đi thì nhanh chóng bật đổi chân và hóp bụng khụy gối, 2 tay dang ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật 4 bước đà chéo không bóng. - Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng. - Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng.
---	--

<p>hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>+ Tập chạy đà 11 – 13 – 15 bước</p> <p>ném bóng đi xa kết hợp toàn bộ các giai đoạn.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 15- Tiết 29

TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - TTTC: “Ném bóng: ôn một số các động tác hỗ trợ. Ôn chạy 4 bước đà chéo và giai đoạn ra sức cuối cùng ,giữ thẳng bằng. Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng.

Luyện chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo.
- Thực hiện cơ bản đúng, đồng thời biết phân phối sức hợp lý

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Sản phẩm dự kiến
---------------------	------------------

<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV hướng dẫn HS nội dung Ném bóng:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay. - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân. <p>TTCB đứng 2 chân rộng hơn vai 2 tay dang ngang, bàn tay sấp, một tay cầm bóng.</p> <p>Động tác cúi người, chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên nhau không để 2 chân bị co.</p> <p>* Yêu cầu: Nghiêm túc tập luyện tập đúng các động tác bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật giữ thăng bằng <p>Sau khi ném bóng đi thì nhanh chóng bật đổi chân và hóp bụng khuyu gối 2 tay dang ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo không bóng. - Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng. - Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.
---	--

<p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Nam chạy 450m, nữ 350m</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>+ Tập chạy đà 13 - 15 bước ném bóng đi xa kết hợp toàn bộ các giai đoạn.</p> <p>HS thực hiện chạy theo chỉ đạo của GV</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 15- tiết 30:

TTTC(KT 15') – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - TTTC (Ném bóng): Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng, tập một số các động tác bổ trợ của ném bóng. Kiểm tra 15' ném bóng

Luyện chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Ném bóng. - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	* Cách cho điểm : Điểm cho theo mức độ thực hiện kỹ thuật

<p>+ Kiểm tra 15' kĩ thuật ném bóng đi xa.</p> <p>+ Luyện chạy bền: <u>Nam chạy 450m, nữ 350m</u></p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>được.</p> <p>-Loại đạt :Phối hợp và thực hiện tương đối chuẩn xác kĩ thuật 3 giai đoạn ,nhất là giai đoạn ra sức cuối cùng .</p> <p>Loại chưa đạt: Phối hợp và thực hiện kĩ thuật chưa chuẩn xác, còn sai sót nhiều</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay. - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân. <p>* Yêu cầu: Nghiêm túc tập luyện tập đúng các động tác bổ trợ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật giữ thăng bằng - Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo không bóng. - Ôn giai đoạn ra sức cuối cùng. - Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng. <p>+ Tập chạy đà 13 - 15 bước</p>
--	--

	ném bóng đi xa kết hợp toàn bộ các giai đoạn.
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. **Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. **Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập
- c. **Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. **Tổ chức thực hiện:**
 - Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng
 - GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Kiểm tra, ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 16- Tiết 31: _

TTTC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

- **TTTC (Ném bóng):** Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng, tập một số các động tác bổ trợ của ném bóng.

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Biết cách thực hiện các động tác cầm bóng, tại chỗ ra sức cuối cùng, 4 bước đà chéo
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>Hoạt động 1: Học nội dung Ném bóng.</p> <p>GV hướng dẫn HS nội dung ném bóng</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>Một số động tác hỗ trợ ném bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia - Tung bóng phía sau lưng bằng 1 tay. - Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân. <p>TTCB đứng 2 chân rộng hơn vai 2 tay dang ngang, bàn tay sắp, một tay cầm bóng.</p> <p>Động tác cúi người, chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên nhau không để 2 chân bị co.</p> <p>* Yêu cầu: Nghiêm túc tập luyện tập đúng các động tác hỗ trợ.</p>
<p>Hoạt động 2: Luyện chạy bền</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên cự li 500 - 550m. <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập ra sức cuối cùng kết hợp với kỹ thuật giữ thăng bằng. - Ôn kỹ thuật 4 bước đà chéo không bóng. - Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng. <p>+ Tập chạy đà 13 - 15 bước ném bóng đi xa kết hợp toàn bộ các giai</p>

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT ra sức cuối cùng ném bóng

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 16- Tiết 23_

KIỂM TRA NÉM BÓNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích ném bóng đi xa : nhằm đánh giá kết quả học tập của học sinh trong quá trình rèn luyện của học sinh.

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

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

3. Phẩm chất.

- Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Bóng ném, cờ thước đo, sổ ghi thành tích

2. Học sinh: Sân bãi, trang phục thể thao

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III- TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

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

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích ném bóng xa.
- Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra một lần.
- Gọi theo nhóm 5 hs kiểm tra chạy một đợt .

C. CÁCH XẾP LOẠI

Nội dung kỹ thuật và thành tích ném bóng đi xa.

*** Cách cho điểm :** Điểm cho theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích đạt được.

-Loại đạt : Phối hợp và thực hiện tương đối chuẩn xác kỹ thuật 3 giai đoạn ,nhất là giai đoạn ra sức cuối cùng .

Thành tích đối với Nam : > 25 m

Thành tích đối với Nữ : > 15 m

Loại chưa đạt : Phối hợp và thực hiện kỹ thuật chưa chuẩn xác ,còn sai sót nhiều

Thành tích đối với Nam : < 25 m

Thành tích đối với Nữ : < 15 m

Kiểm tra, ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 17- Tiết 33:

ÔN TẬP HỌC KỲ 1 : CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

- **Chạy ngắn:** Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, kỹ thuật xuất phát cao chạy lao chạy giữa quãng, kỹ thuật về đích

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

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ném bóng, bóng ném, đường chạy

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung: -Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy ngắn

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Sản phẩm thực hiện
Hoạt động 1: Chạy ngắn: - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	VD:

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Ôn lại KT 1 số ĐT bổ trợ
- Hoàn thiện KT 4 giai đoạn

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 17- Tiết 34:

CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

- Chạy ngắn:

- Tiếp tục ôn hoàn thiện Kt chạy ngắn

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

2. Năng lực

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

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

- Thực hiện động tác đúng

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, cờ, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, sân bãi sạch sẽ

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

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

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	Nội dung cần đạt
Hoạt động 1: Chạy ngắn: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển sức nhanh.	VD: - Chạy bước nhỏ.

<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện KT xuất phát cao - chạy lao - chạy giữa quãng cự li 60m - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS * Yêu cầu XP nhanh chạy lao đúng kĩ thuật cố gắng duy trì và phát huy tốt kĩ thuật chạy giữa quãng thực hiện đánh đích đúng kĩ thuật. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy gót chạm mông. - Chạy tăng tốc độ 30m
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT 1 số ĐT bổ trợ

- Hoàn thiện KT 4 giai đoạn

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Kiểm tra, ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 15- Tiết 35: _

KIỂM TRA HỌC KÌ CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

-Kiểm tra kĩ thuật chạy ngắn : lấy điểm thành tích và kết hợp xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

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

2. Kỹ năng:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác

- Rèn luyện kỹ năng kiểm tra và thi đấu

3. Phẩm chất :

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Còi, sổ ghi điểm, đồng hồ bấm giây.

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, sân bãi tập sạch sẽ

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

b. Nội dung:

HS thực hiện kỹ thuật tương đối thành thạo, đúng hiệu lệnh hô của GV

- Xuất phát nhanh, chính xác

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh:

- khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT ĐHĐN

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

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

- Cách cho điểm

Loại đạt :Thực hiện và phối hợp kỹ thuật tương đối chuẩn xác giữa các giai đoạn .

Thành tích Nam <10”80

Thành tích Nữ <11”80

-Loại chưa đạt : Thực hiện kỹ thuật chưa chuẩn xác, xuất phát và chạy lao chưa tốt

Thành tích Nam >10''80

Thành tích Nữ >11''80

2. Xếp loại rèn luyện thân thể nữ

- loại giỏi: thành tích < 10''40

- loại khá: thành tích < 11''20

- loại đạt: thành tích < 11' 80

- loại chưa đạt: thành tích >11''80

3. Xếp loại rèn luyện thân thể nam

- loại giỏi: thành tích ít hơn 9''50

- loại khá: thành tích ít hơn 10''20

- loại đạt: thành tích ít hơn 10''80

- loại chưa đạt: thành tích > 10''80

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

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

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tuần 18- Tiết 36:

KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RLTT – BẬT XA

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

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

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

2. Năng lực:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác

- Rèn luyện kỹ năng kiểm tra và thi đấu

3. Phẩm chất:

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh:

- khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT ĐHĐN

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Kiểm tra bật xa theo tiêu chuẩn RLTT

*** Nữ**

- loại giỏi: thành tích đạt từ 175cm trở lên.

- loại khá: thành tích đạt từ 165 - 174cm

- loại đạt: thành tích đạt từ 155 - 164cm

- loại chưa đạt: thành thấp hơn 155cm.

***Nam**

- loại giỏi: thành tích đạt từ 195cm trở lên.
- loại khá: thành tích đạt từ 180 - 194cm
- loại đạt: thành tích đạt từ 170 - 179cm
- loại chưa đạt: thành thấp hơn 170cm.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP - củng cố:

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

5. Hoạt động tìm tòi mở rộng: Tìm hiểu thành tích bật xa tại chỗ của học sinh THCS các nước trong khu vực ĐNA

Ngày soạn :

Ngày dạy

Tiết 37

BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác: - Bài thể dục: Học 2 động tác vươn thở, tay.
- Bật nhảy : Ôn động tác đá lăng trước - sau , trò chơi “ nhảy cừu”
- Chạy bền: : Luyện tập chạy bền 400m với nam, 350m với nữ.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ , hồ nhảy, cuốc xới cát

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
---------------------	------------------

uigeli.xyz

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng, khi đá lên cao, bàn chân trụ theo đà kiễng gót thân vươn lên, mắt nhìn theo chân lăng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác đá lăng sau: Động tác thực hiện như trên nhưng khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.
<p>Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết 	<ul style="list-style-type: none"> -Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền -Thực hiện cơ bản đúng các động tác: -Thực hiện cơ bản đúng thứ tự nhịp điệu và biên độ các động tác. Đồng thời biết

<p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	phân phối sức hợp lý trong khi chạy
---	-------------------------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1,2 bài TD, ĐT đã lăng trước, sau

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 20- Tiết 38:

BÀI TD - BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 2 động tác vươn thở, tay.
Học 2 động tác chân, lườn.

-Bật nhảy : Ôn động tác đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang trò chơi “ nhảy ô tiếp sức”

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

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ , hồ nhảy, cuốc xới cát

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

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: PP sử dụng lời nói, PP trực quan, sửa chữa đăt sai

2. Kỹ thuật dạy học: tập luyện quay vòng...

IV.TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác

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

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Bài TD:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn 2 động tác Vươn thở, tay</p> <p>* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p>	<p>- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác:</p> <p>- Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chéch xuống đất ,bàn tay bao lấy đuôi cán cờ.</p> <p>- Động tác 1: Vươn thở</p> <p>- Động tác 2 : Tay (SGV/24,25)</p> <p>- Học 2 động tác</p> <p>- Động tác 3: Chân (SGV/26)</p> <p>- Động tác 4 : lườn (SGV/27)</p> <p>-Thực hiện cơ bản đúng thứ tự nhịp điệu và biên độ các động tác. Đồng thời biết phân phối sức hợp lý trong khi chạy</p>

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn động tác đá lăng trước. - Động tác đá lăng sau. - Động tác đá lăng sang ngang <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn động tác đá lăng trước. - Động tác đá lăng sau. - Động tác đá lăng sang ngang <p>Động tác dùng sức của đùi đá lăng sang ngang lên cao, sau đó thả lỏng buông xuống(không chạm đất, mà hơi co lại trước hoặc sau chân trụ)</p> <p>Tiếp theo lấy đà tiếp tục đá chân sang ngang, lên cao. Động tác lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng.</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1,2 bài TD, ĐT đá lăng trước, sau, đá lăng ngang

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy:

Tuần 21- Tiết 39

BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn.
- Bật nhảy : Ôn động tác đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang trò chơi “ Bật xa tiếp sức”
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- #### **1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ ,

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cờ

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Bài TD</u>: Ôn 2 động tác Vươn thở, tay.</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Tư thế chuẩn bị :</p> <p>* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá</p>	<p>- Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chệch xuống đất ,bàn tay bao lấy đuôi cán cờ.</p> <p>- Động tác 1: Vươn thở (SGV/24)</p> <p>- Động tác 2 : Tay (SGV/25)</p> <p>- Động tác 3: Chân (SGV/26)</p> <p>- Động tác 4 : lườn (SGV/27)</p>

kết quả của HS

Hoạt động 2: Bật nhảy:

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

- Chuẩn bị các động tác khởi động
- Trò chơi “ Bật xa tiếp sức”

* Yêu cầu HS nghiêm túc chơi, khi chơi bảo đảm an toàn

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

Hoạt động 3: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

- Ôn động tác đá lăng trước.
- Động tác đá lăng sau.
- Động tác đá lăng sang ngang
- Trò chơi “ Bật xa tiếp sức”

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện

-Ôn lại KT động tác 1,2 bài TD, ĐT đã lăng trước, sau

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy:

Tuần 21- tiết 40

BÀI TD - BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn.
- Bật nhảy : Ôn động tác đá lăng trước - sau , đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy vào hố cát.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ , hố nhảy, cuốc xới cát

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>2. Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Hướng dẫn HS bật nhảy</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p>	<p>- Ôn động tác đá lăng trước. - Động tác đá lăng sau, sang ngang</p> <p>- Tập đà 1 bước giậm nhảy vào hố cát</p> <p>TTCB đứng chân lăng trước, chân giậm sau, 2 tay buông tự nhiên</p> <p>Động tác chân giậm bước ra trước một bước, gót bàn chân giậm chạm đất. Giậm nhảy nhanh mạnh tích cực đồng thời đá chân lăng từ sau ra trước lên cao, 2 tay đánh mạnh từ sau ra trước lên cao ở tư thế 2 tay khuỳnh sang hai bên thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.</p>
---	--

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-4 bài TD, ĐT đà 1 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 22- Tiết 41

BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn.
- Bật nhảy : Ôn động tác đà 1 bước giậm nhảy đá lăng. Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng vào hố cát
- Chạy bền: : Luyện tập chạy bền 400m với nam, 350m với nữ.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- #### **1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác:
- Thực hiện cơ bản đúng thứ tự nhịp điệu và biên độ các động tác. Đồng thời biết phân phối sức hợp lý trong khi chạy

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Bài TD</u> :	

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn 4 động tác Vươn thở, tay, chân, lườn.</p> <p>* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chệch xuống đất ,bàn tay bao lấy đuôi cán cờ. - Động tác 1: Vươn thở - Động tác 2 : Tay - Động tác 3: Chân - Động tác 4 : lườn (SGV/27)
--	---

quả của HS

Hoạt động 2: Bật nhảy:

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

- Ôn đà 1 bước giậm nhảy
- Đà 3 bước giậm nhảy.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

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

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

Hoạt động 3: Chạy bền: Trên địa hình TN

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

Cho HS chạy bền trên địa hình TN

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

TTCB đứng chân lăng trước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, 2 tay buông tự nhiên. Động tác chạy tăng dần tốc độ sau đó giậm nhảy mạnh bằng chân giậm nhảy đưa người lên cao, ra trước tiếp theo co chân giậm đưa về trước phối hợp với chân lăng chạm đất bằng 2 chân 2 tay phối hợp tự nhiên.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS | |
|---|--|

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-4 bài TD, ĐT đà 1 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 22- Tiết 42

BÀI TD - BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn. Học 2 động tác mới bụng và phối hợp.
- Bật nhảy : Ôn động tác đã 1 bước giậm nhảy đá lăng. Đã 3 bước giậm nhảy đá lăng vào hố cát. Trò chơi “ai nhanh hơn”
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ , hồ nhảy, cuộc xới cát

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm còi và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

-Thực hiện cơ bản đúng thứ tự nhịp điệu và biên độ các động tác. Đồng thời biết phân phối sức hợp lý trong khi chạy.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: 1. <u>Bài TD:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn 4 động tác Vươn thở, tay.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p>	<p>- Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chéch xuống đất, bàn tay bao lấy đuôi cán cờ.</p> <p>- Động tác 5: Bụng</p> <p>SGV trang 28</p> <p>- Động tác 6: Phối hợp</p> <p>SGV trang 29.</p> <p>Đà 1 bước giậm nhảy</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Ôn đà 1 bước giậm nhảy - Đà 3 bước giậm nhảy. <p>Trò chơi “ Ai nhanh hơn”.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đà 3 bước giậm nhảy. <p>TTCB đứng chân lăng trước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, 2 tay buông tự nhiên. Động tác chạy tăng dần tốc độ sau đó giậm nhảy mạnh bằng chân giậm nhảy đưa người lên cao, ra trước tiếp theo co chân giậm đưa về trước phối hợp với chân lăng chạm đất bằng 2 chân 2 tay phối hợp tự nhiên- Trò chơi “ Ai nhanh hơn”.</p>
---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-4 bài TD, ĐT đà 1,3 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 23- Tiết 43

BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 6 động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng , phối hợp
- Bật nhảy : Ôn động đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát. Học trò chơi “Khéo vướng chân”
- Chạy bền: : Luyện tập chạy bền 450m với nam, 400m với nữ
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>Hoạt động 1: 1. Bài TD:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn 6 ĐT: Vươn thở, tay, chân, lườn.</p> <p> </p> <p>* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p>	<p>- Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chéch xuống đất ,bàn tay bao lấy đuôi cán cờ.</p> <p>- Động tác: 1 Vươn thở, 2 tay, 3chân, 4lườn,5 bụng, 6phối hợp.</p>

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-6 bài TD, ĐT đà 3 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

NgàySoạn :

Ngày dạy :

Tuần 23- Tiết 44:

BÀI TD - BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 6 động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng , phối hợp. Học 2 động tác thăng bằng, nhảy
- Bật nhảy : Ôn động đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát. Học trò chơi “Khéo vương chân”
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy

- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Bài TD</u>:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>+ Ôn 6 động tác Vươn thở, tay, chân, lườn.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p>	<p>- Tư thế chuẩn bị : đứng nghiêm ,2 tay cầm cờ hướng xuống đất hơi chếch xuống đất ,bàn tay bao lấy đuôi cán cờ.</p> <p>- Học 2 động tác</p> <p>Động tác 7: Thăng bằng</p> <p>Động tác 8: Nhảy</p>

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

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

Hoạt động 2: Bật nhảy:

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv Hướng dẫn HS thao tác để bật nhảy

- Đả 3 bước giậm nhảy.

- Trò chơi “ khéo vướng chân”

+ Chuẩn bị 1 túi cát 0,3kg buộc với 1 sợi dây dài 3- 5m tập hợp HS thành vòng tròn mặt hướng tâm mỗi em cách nhau 0,5m 1 em đứng vào tâm vòng tròn 2 tay cầm đầu dây túi cát.

+ Cách chơi đứng ở tâm vòng tròn HS cầm dây điều khiển túi cát lảng theo vòng tròn ở tầm cao khoảng 20cm vị trí của túi cát đi qua vị trí đứng của từng người túi cát đến đâu thì người đó phải nhảy bật lên cao để khỏi vướng vào dây nếu ai bị vướng thì bị loại và phải đứng ra ngoài vòng tròn sau 3m . người ở tâm tiếp tục lảng thêm 2- 4 vòng rồi dừng lại .

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

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

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-6 bài TD, ĐT đà 1,3 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

NgàySoạn :

Ngày dạy:

Tuần 24- Tiết 45

BÀI TD - BẬT NHẢY (KT 15') - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Ôn 8 động tác đã học. Học động tác điều hòa
- Bật nhảy : Kiểm tra 15' nội dung bật nhảy -
- Chạy bền: : Luyện tập chạy bền 450m với nam, 400m với nữ.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, thành tích KT ở mức đạt trở lên
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, sổ ghi điểm, còi, Tranh các động tác bổ trợ

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

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- T/hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác, TT ở mức đạt trở lên.

- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác

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

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

Hoạt động 1:**1. Bài TD:****- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:****- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Ôn 8 động tác Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

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

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

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

Hoạt động 2: Bật nhảy:**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Kiểm tra thành nhiều đợt nam, nữ riêng, mỗi đợt 3-5 HS được bật xa 3 lần lấy thành tích của lần xa nhất.

* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.

- Học động tác điều hoà

=> Kết quả bài kiểm tra:

CÁCH CHO ĐIỂM

Điểm kiểm tra cho theo mức độ kĩ thuật và thành tích đạt được

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>của từng học sinh.</p> <p>-Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác, thành tích đạt với Nam từ 1m60 trở lên ,với Nữ từ 1m40 trở lên</p> <p>-Loại chưa đạt: Kỹ thuật thiếu chính xác, thành tích dưới mức đạt</p> <p>Hoạt động 3: <u>Chạy bền:</u> Trên địa hình TN</p>
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-8 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Soạn :

Ngày dạy :

Tuần 24- Tiết 46

BÀI TD - BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác

- Bật nhảy : Ôn chạy đà tự do nhảy xa, động tác nhảy bước bộ trên không.Trò chơi “ Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”

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

2. Năng lực

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

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

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

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

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>1. <u>Bài TD</u>: Ôn 9 động tác BTĐ.</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy</u>:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>* Yêu cầu: HS thực hiện chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục, biết thở đúng nhịp khi thực hiện các động tác.</p> <p>- Ôn chạy đà tự do của nhảy xa</p> <p>- Ôn động tác bước bộ trên không</p>

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 1,3 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 25- Tiết 49

BÀI TD - BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bài thể dục: Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác
- Bật nhảy : Ôn chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.
- Chạy bền: : Luyện tập chạy bền 500m với nam, 450m với nữ.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- #### **1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhây, cuốc xới cát

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- Cách cầm cờ và cách thực hiện biên độ và nhịp điệu các động tác
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- Thực hiện cơ bản đúng thứ tự nhịp điệu và biên độ các động tác. Đồng thời biết phân phối sức hợp lý trong khi chạy

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1:</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Bài TD:</u> Ôn 9 động tác BTD.</p> <p>- Học động tác điều hoà</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn chạy đà tự do tập đà 7, 9, 11.</p> <p>-GV hướng dẫn HS bật nhảy</p>	<p>* Yêu cầu: HS thực hiện chính xác, đẹp, đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục, biết thở đúng nhịp khi thực hiện các động tác.</p> <p>* Yêu cầu: HS thực hiện đúng đẹp động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác mới và nghiêm túc trong tập luyện.</p> <p>- Ôn chạy đà tự do tập đà 7, 9, 11. Động tác chạy tốt độ tăng dần chạy đà phải đạt được tốc độ cao khi bước cuối cùng chân giậm đưa nhanh mạnh tích cực từ trên xuống dưới giậm cả bàn chân vào ván và bật người lên cao về trước sau khi rời khỏi mặt đất giữ tư thế “Bước bộ” sau đó đưa chân giậm về trước phối hợp với chân lăng thành tư thế ngồi xổm. sau đó vươn hai chân về trước, thân người ngã ra trước 2 tay đánh vòng từ trên cao</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: <u>Chạy bền</u>: Trên địa hình TN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p>	<p>ra trước</p> <p>Xuống thấp ra sau. Khi chạm đất cần nhanh chóng co gối kết hợp với thân trên ngả ra trước 2 tay đưa từ sau ra trước để giữ thẳng bằng và khuy gối để giảm chấn động</p>
---	--

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy:

Tiết 48.

KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra bài thể dục phát triển chung 9 động tác.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

- Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Sân ném bóng kẻ sẵn đánh dấu số m, bóng ném 5-10 quả

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

III: TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.**

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra hoàn thiện bài TD cờ lớp 7
- Mỗi HS được kiểm tra 1 lần.
- Gọi lần lượt từng nhóm
- Mỗi nhóm 3 em
- Cán sự lớp hô cho các bạn tập.

C. CÁCH XẾP LOẠI**1. Nội dung kiểm tra :**

- Kiểm tra toàn bài thể dục cờ

2. Cách cho điểm :

Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện động tác của HS.

***Loại đạt** :cơ bản thuộc toàn bài, động tác đều đẹp, tương đối chuẩn xác, phối hợp động tác tương đối linh hoạt.

-Loại chưa đạt: Cơ bản chưa thuộc bài, còn nhiều động tác sai

- Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
- Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế

Ngày soạn :

Ngày dạy:

Tuần 26- Tiết 49

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Trò chơi nhảy vào vòng tròn tiếp sức , học chạy đà chính diện giậm
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng đùi,Tung cầu bằng má bàn trong chân.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập
- Thực hiện cơ bản đúng các động tác. Đồng thời biết phân phối sức hợp lý trong khi chạy

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Ôn tăng cầu bằng đùi. 	<p>TTCB Đứng chân thuận phía sau hơi co gối nửa bàn chân trên chạm đất trọng tâm dồn vào chân trước</p> <p>Động tác: Tung cầu lên cao khoảng 30- 40 cm cách ngực khoảng 20-40 cm mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng cầu rơi. Di chuyển về phía cầu rơi co gối chân thuận dùng đùi tăng cầu lên cao tiếp theo di chuyển theo hướng cầu tăng tiếp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tăng cầu bằng má trong bàn

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết</p>	<p>chân.</p> <p>TTCB Đứng hai chân rộng bằng vai tay thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng</p> <p>Động tác tay cầm cầu hơi hạ cổ tay và căng tay xuống một chút để lấy đà rồi tung cầu lên cao khoảng 40- 60 cm. Cách ngực khoảng 30 -80 cm. Mắt nhìn theo cầu di chuyển về phía cầu rơi. Dồn trọng tâm vào chân trụ chân thuận co căng chân hướng má trong bàn chân lên cao để tăng cầu. Tiếp theo hạ chân xuống di chuyển về phía cầu rơi để tăng cầu</p>
---	---

<p>quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đà chính diện co chân qua xà * YC chạy đà nghiêm túc vuông góc với xà co chân nhảy qua xà <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3: Chạy bền: Trên địa hình TN</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>GV cho HS chạy bền trên địa hình TN</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết 	<p>HS thực hành bật nhảy theo hướng dẫn</p>
---	---

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

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

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

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 26- Tiể 50:

BẬT NHẢY- ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà:Trò chơi “Lò cò tiếp sức”
- Đá cầu : Ôn tâng cầu bằng đùi,Tâng cầu bằng má bàn trong chân. Học tư thế chuẩn bị và di chuyển bước trượt ngang và bước trượt chéo.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- #### **1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u> -</p> <p>Ôn tâng cầu bằng đùi, má trong</p> <p>- KT bước trượt chéo :</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p>	<p>Ôn tâng cầu bằng đùi, má trong</p> <p>- Kỹ thuật di chuyển bước trượt ngang.</p> <p>Để đón cầu ở hai bên thân cần sử dụng bước trượt ngang cầu bay sang bên phải thì chân phải bước trước chân trái bước theo sau cầu bay sang bên trái thì thực hiện ngược lại</p> <p>- KT bước trượt chéo : Để đón cầu của đối phương đá sang bay bổng ở phía trước ta cần dùng bước trượt chéo. Cầu rơi về phía nào thì chân phía đó bước trước, sau đó đến chân kia cả hai chân đều trượt là</p>

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

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

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

Hoạt động 2: Bật nhảy:

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Chạy đà chính diện co chân qua xà

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

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

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

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

TTCB Đứng chân lăng trước chân giậm phía sau hơi co mũi chân chạm đất thân người thẳng hai tay buông tự nhiên trọng tâm dồn vào chân trước mặt quay về hướng xà điểm giậm nhảy cách xà hơn độ dài của chân một chút

Động tác chạy đà 3-5 bước giậm nhảy chân lăng đá mạnh ra trước lên cao tiếp theo giữ chân lăng thẳng co chân giậm nhảy hơi ngả thân trên qua xà

<p>thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 27: Tiết 51

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn đà ba bước giậm nhảy vào hố cát , chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

Đá cầu : Ôn tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má bàn trong chân. Học tâng cầu bằng mu bàn chân

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

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

2. Năng lực

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

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

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy
- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu
- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS | |
|---|--|

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. **Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. **Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập
- c. **Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. **Tổ chức thực hiện:**
 - Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy
 - GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 27- Tiết 52

BẬT NHẢY - ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Đá cầu : Ôn tăng cầu bằng đùi tăng cầu bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân
- Bật nhảy ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà . Học bật nhảy bằng hai chân tay vớ vào vật trên cao, trò chơi lò cò tiếp sức
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

<p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà nội dung xem tiết 49 -51 <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>TTCB đứng hai chân rộng gần bằng vai mũi hai bàn chân hướng vào trong hai tay buông tự nhiên. Điểm dọi của vật treo cao cách mũi chân khoảng 30- 40 cm</p> <p>Động tác co hai chân lấy đà đồng thời mắt nhìn vật trên cao phối hợp với hai tay đưa ra sau. Giậm nhảy mạnh bằng hai chân bật người chéch trước hướng lên cao hai tay hoặc một tay với vào vật. Khi tiếp đất chú ý khuỵu gối để giảm chấn động cho cơ thể.</p> <p>* YC kết hợp tốt sức lực phối hợp nhịp nhàng với vật trên ca</p>
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tuần 58-Tiết 53

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng đùi, Tung cầu bằng má bàn trong chân. Học tung cầu bằng mu bàn chân
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT bổ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

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

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong (T49) - Tâng cầu bằng mu bàn chân <p> </p> <p>* Yêu cầu phối hợp nhịp nhàng đúng kĩ thuật chân tay xác định đúng hướng cầu</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong (T49) - Tâng cầu bằng mu bàn chân <p>TTCB đứng chân trước chân sau, chân cùng tay cầm cầu phía sau chạm đất bằng nửa bàn chân tay cầm cầu cao ngang thắt lưng</p> <p>Động tác tung nhẹ cầu lên cao khoảng 30 -80 cm co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi dùng mu bàn chân tâng cầu lên ở độ cao hợp lí .</p>

Hoạt động 3: Chạy bền :**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Chạy trên địa hình tự nhiên.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

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

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

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

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

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 54

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. Học chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong luật đá cầu.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt

c. Sản phẩm:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Ôn tâng cầu bằng đùi, má trong(T49)</p> <p>- Tâng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Tung cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p>	<p>Ôn tâng cầu bằng đùi, má trong(T49)</p> <p>- Tâng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>Động tác thực hiện, tung nhẹ cầu lên cao khoảng 30 -80 cm co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi dùng mu bàn chân tâng cầu lên ở độ cao hợp lí .</p> <p>- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Động tác bước chân trụ một bước ra trước, dồn trọng tâm lên chân trụ kết hợp tay cầm cầu tung lên cao về trước khoảng vừa tầm đá chân. Tiếp theo co chân dùng mu bàn chân đá cầu sang sân đối phương</p> <p>TTCB Đứng chân lăng trước chân giậm phía sau hơi co mũi chân chạm đất thân người thẳng hai tay buông tự nhiên trọng tâm dồn vào chân trước mặt quay về hướng xà điểm</p>

<p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 2: <u>Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT hỗ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV</p>	<p>giậm nhảy cách xà hơn độ dài của chân một chút</p> <p>ĐT đà 3-5 bước giậm nhảy chân lăng đá mạnh ra trước lên cao giữ chân lăng thẳng co chân giậm nhảy hơi ngả thân trên qua xà</p>
--	---

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

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

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

Ngày soạn :

Ngày dạy:

Tuần 29- Tiết 55

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Học một số điểm trong luật đá cầu.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

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

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

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
---------------------	------------------

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p>Hoạt động 3. <u>Chạy bền</u> : - Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	giậm rồi đến chân lẫm
---	-----------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

GV : Gọi HS nêu các kiến thức trọng tâm trong bài.

HS :

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn : 29-2-

Tuần 29

Ngày dạy :

Tiết 56

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. Học chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đầu tập.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung:

được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
---------------------	------------------

hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

Hoạt động 2: Bật nhảy:

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

HS theo hướng dẫn FV bật nảy

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.

Động tác chạy đà 3-5 bước giậm nhảy chân lăng đá mạnh ra trước lên cao tiếp theo giữ chân lăng thẳng co chân giậm nhảy hơi ngả thân trên qua xà

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

- GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 57

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn bật nhảy bằng hai chân tay với vào vật trên cao, trò chơi (Lò cò tiếp sức)
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Học một số điểm trong luật đá cầu.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Thái độ.

- Rèn cho HS có thói quen tập luyện thể dục thể thao tác phong nhanh nhẹn, khéo léo
- Thông qua nội dung chạy nhanh rèn luyện sức mạnh cho học sinh. Rèn sức bền cho các em qua nội dung chạy bền.

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học: PP sử dụng lời nói, PP trực quan, sửa chữa đăc sai

2. Kỹ thuật dạy học: tập luyện quay vòng...

IV.TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Đá cầu</u>: - Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân	<p>Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>ĐT: Nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi dùng mu bàn chân tăng cầu lên ở độ cao hợp lí.</p> <p>- Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Chuyển cầu bằng mu bàn chân. Nội dung xem tiết 54</p> <p>* YC phát cầu chuyển cầu đúng kỹ thuật tư thế ĐT chuẩn xác.</p>

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2: Bật nhảy

- Học kĩ thuật bật nhảy tay với vật trên cao

TTCB đứng hai chân rộng gần bằng vai mũi hai bàn chân hướng vào trong hai tay buông tự nhiên. Điểm dọi của vật treo cao cách mũi chân khoảng 30-40

Động tác co hai chân lấy đà đồng thời mắt nhìn vật trên cao phối hợp với hai tay đưa ra sau. Giậm nhảy mạnh bằng hai chân bật người chếch trước hướng lên cao hai tay hoặc một tay với vào vật. Khi tiếp đất chú ý khuỵu gối để giảm chấn động cho cơ thể.

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 3. Chạy bền :

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

+ Chạy trên địa hình tự nhiên..

*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

-Ôn lại KT động tác 1-9 bài TD, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Kiểm tra, ngày tháng năm

Ngày soạn : 6-3-

Tuần 30

Ngày dạy :

Tiết 58

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, bật nhảy bằng hai chân tay vớ vào vật trên cao. Trò chơi (Lò cò tiếp sức)
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đầu tập.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u> Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học	- Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân Động tác tung nhẹ cầu lên cao khoảng 30 -80 cm co

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ</p> <p>- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p> <p><u>Hoạt động 2: Bật nhảy:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>Gv hướng dẫn hs bật nhảy</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <p>- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét</p>	<p>chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi dùng mu bàn chân tăng cầu lên ở độ cao hợp lí .</p> <p>- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Động tác bước chân trụ một bước ra trước, dồn trọng tâm lên chân trụ kết hợp tay cầm cầu tung lên cao về trước khoảng vừa tầm đá chân.</p> <p>Tiếp theo co chân dùng mu bàn chân đá cầu sang sân đối phương.</p> <p>Hs Tự luyện tập</p>
--	--

- Bước 4: Kết luận, nhận định

- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.

Động tác chạy đà 3-5 bước giậm nhảy chân lăng đá mạnh ra trước lên cao tiếp theo giữ chân lăng thẳng co chân giậm nhảy hơi ngả thân trên qua xà

- KT bật nhảy hai tay với vào vật trên cao nội dung xem tiết 57

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Tuần 31- Tiết 59

Ngày dạy :

ĐÁ CẦU – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.
- Đá cầu : Ôn tung cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- #### **1. Giáo viên:** - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Hoạt động 1: <u>Đá cầu:</u></p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn tảng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>- Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p>	<p>- Ôn tảng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>ĐT: Nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu roi dùng mu bàn chân tảng cầu lên ở độ cao hợp lí.</p> <p>- Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Chuyển cầu bằng mu bàn chân. Nội dung xem tiết 54</p> <p>* YC phát cầu chuyển cầu đúng</p>

<p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>Hoạt động 3. Chạy bền :</p> <p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy trên địa hình tự nhiên.. <p>*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay</p> <p>- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết <p>- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành</p> <p>- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS</p>	<p>trên cao nội dung xem tiết 57</p>
---	--------------------------------------

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy, KT tăng cầu

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 60

ĐÁ CẦU (KT 15') – BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn chạy đà tự do nhảy xa, bước bộ trên không, trò chơi nhảy vào vòng tròn tiếp sức
- Đá cầu : **Kiểm tra 15' kỹ thuật đá cầu:** Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân. Học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đầu tập.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc xới cát, cầu đá

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy

- HS nắm và thực hiện được KT tăng cầu

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
---------------------	------------------

tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT động tác đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS nắm và thực hiện KT tăng cầu, di chuyển tương đối tốt

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 61

KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Thực hiện kiểm tra kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn ,tâng cầu bằng đùi .

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Năng lực tự quản lý, hợp tác, năng lực vận động, tự đánh giá trong học tập

-Thực hiện tương đối thành thạo các nội dung kiến thức được kiểm tra

3. Phẩm chất:

- Tự lập, tự tin, trung thực

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- Sân đá cầu, lưới

2. Học sinh:

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, cầu đá

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số
- Giáo viên phổ biến nội dung bài học
- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 6 động tác
- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

- Kiểm tra hoàn thiện bài TD cò lớp 7
- Mỗi HS được kiểm tra 1 lần.
- Gọi lần lượt từng nhóm
- Mỗi nhóm 3 em
- Cán sự lớp hô cho các bạn tập.

C. NỘI DUNG KIỂM TRA

-kiểm tra kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân,tâng cầu bằng đùi

Cách cho điểm.

-Loại đạt :Thực hiện kỹ thật tương đối chuẩn xác ,di chuyển hợp lý, thể hiện được sự khéo léo.Tuy nhiên còn vài sai sót nhỏ

-loại chưa đạt : Kỹ thuật thiếu chính xác, động tác còn lúng túng ,di chuyển không hợp lý

- Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xếp loại cho học sinh nghe
- Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 62

BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn nhảy “ Bước bộ” trên không.
Trò chơi “ Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi..

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát,

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- Học sinh nắm được KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

- Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Bật nhảy</u>	- Ôn nhảy bước bộ trên

<p>- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Ôn nhảy bước bộ trên không</p>	<p>không</p> <p>Chuẩn bị đứng chân lăng chạm đất cả bàn chân sát vạch XP cách ván từ 3-5 bước đà chân giậm ở phía sau thân người thẳng 2 tay buông tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.</p> <p>Động tác Chạy 3-5 bước đà đặt cả bàn chân vào ván giậm nhảy, sau đó dùng sức mạnh của chân đạp mạnh xuống đất để bật người lên cao ra trước. Tiếp theo chân giậm nhảy duỗi thẳng ở phía sau, chân lăng nâng đùi lên cao, căng chân thả lỏng, 2 tay đánh phối hợp cách tay ngang vai để giữ thăng bằng. Giữ nguyên tư thế như vậy ở trên không gọi là giai đoạn bước bộ trên không. trong một thời nhất định. Sau đó chân lăng chủ động tiếp đất, chùng gối để giảm chấn động.</p>
---	---

- Trò chơi “ Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”

chú ý đảm bảo an toàn.

- Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2. Chạy bền :

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Chạy trên địa hình tự nhiên..

*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 63

BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn nhảy “ Bước bộ” trên không. Trò chơi “ Lò cò chọi gà ” Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.
- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc xới cát,

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân, cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT bổ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

-Biết cách thực hiện các ĐT bổ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Bật nhảy</u> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	- Ôn nhảy bước bộ trên không Chuẩn bị đứng chân lăng chạm đất

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2. Chạy bền :

- **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Chạy trên địa hình tự nhiên..

*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay

- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành

- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá

HS chạy theo hướng dẫn của GV

kết quả của HS	
----------------	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 64

BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn nhảy “ Bước bộ” trên không.
Trò chơi “ Nhảy vượt rào tiếp sức ” Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.

Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

-Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt:Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác bổ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hố nhảy, cuốc xới cát,

III- TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Bật nhảy</u> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:	

<p>HS thực hành</p> <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS <p>Hoạt động 2. Chạy bền :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - Chạy trên địa hình tự nhiên.. <p>*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: - GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ - GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết - Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành <p>Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, 	<p>HS chạy theo hướng dẫn của GV</p>
--	--------------------------------------

nhận xét	
----------	--

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn :

Ngày dạy :

Tiết 65

BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy : Ôn nhảy “ Bước bộ” trên không. Trò chơi “ Nhảy vượt rào tiếp sức ” Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.

- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, Tranh các động tác hỗ trợ

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập, hồ nhảy, cuốc xới cát,

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

- KT cơ bản các ĐT hỗ trợ cho bật nhảy, KT chạy đà giậm nhảy

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: <u>Bật nhảy</u>	

chi tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS

Hoạt động 2. Chạy bền :

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

- Chạy trên địa hình tự nhiên..

*Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ

- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: GV cho HS thực hành

Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và

hướng dẫn lại - Nhóm 1 thực hiện – nhóm 2 quan sát, nhận xét - Bước 4: Kết luận, nhận định: GV đánh giá kết quả của HS	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

-Ôn lại KT, ĐT đà 3,5 , 7 bước giậm nhảy

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

* CHUẨN BỊ Ở NHÀ

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết : 66

KIỂM TRA BẬT NHẢY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Thực hiện kiểm tra kĩ thuật bật nhảy nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- **Năng lực:** Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sáng tạo, năng lực tự quản lí

3. Phẩm chất :

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực, tự lập, vui vẻ .

3. Phẩm chất :

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực ,vui vẻ ,tự tin quyết đoán .Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ HỌC TẬP VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: còi, sổ điểm, thước dây

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, ván giậm

III. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT chạy ngắn

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung: Kiểm tra

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Bật nhảy	

- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:

Điểm kiểm tra cho theo mức độ kỹ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh.

-Loại đạt :Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,thành tích đạt với Nam từ 1m60 trở lên,với Nữ từ 1m40 trở lên

- Loại chưa đạt: Kỹ thuật và thành tích ở dưới mức đạt

- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:

1. Thực hiện chạy cự ly 60m tính thành tích, kết hợp KT

2. Các hoạt động của GV

- GV hướng dẫn HS thực hiện

- GV bấm thời gian khi HS chạy

3. Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:

HS thực hiện theo nhóm

- Bước 4: Kết luận, nhận định: GV

đánh giá kết quả của HS

-HS thực hiện kỹ thuật tương đối thành thạo, đồng thời phần đầu đạt thành tích cao

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra
- công bố điểm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết : 67

ÔN TẬP HỌC KÌ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên chuẩn bị kiểm tra học kì

- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác mới

- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập

3. Phẩm chất

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: - Giáo án, còi, đồng hồ bấm giây

2. Học sinh: - Học sinh trang phục gọn gàng

III- TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

- Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động: bài thể dục tay không - Khởi động chuyên môn: Xoay kỹ khớp cổ chân ,cổ tay, vai, hông, đầu gối- Kiểm tra bài cũ: từ 1-2 học sinh

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

-Biết cách thực hiện các ĐT hỗ trợ và kt cơ bản về các giai đoạn chạy bền

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1:_Chạy bền	

- Chạy trên địa hình tự nhiên
- * Yêu cầu bước chạy phải phối hợp nhịp nhàng với đánh tay, chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trên tay đánh nhịp nhàng ăn khớp với chân. Hít thở sâu và đúng nhịp biết cách phân phối sức cho hợp lí khi chạy cố gắng hết khả năng của bản thân.
- Trò chơi “ Nhảy vượt rào tiếp sức ”
- **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**
- GV hướng dẫn HS thực hiện 1 số ĐT bổ trợ
- GV hướng dẫn học sinh các động tác khó chi tiết
- **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV cho HS thực hành
- Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại
- **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV đánh giá kết quả của HS

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. **Mục tiêu :** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. **Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập
- c. **Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. **Tổ chức thực hiện:**

-GV yêu cầu HS biết cách phân phối sức và kết hợp thở khi chạy

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- Giáo viên cho hs tự trao đổi các câu hỏi về nội dung bài học liên quan đến thực tiễn xung quanh hs. (Ghi lại những câu hay của hs để tích lũy)

*** CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

Hướng dẫn HS tìm hiểu thêm các nội dung liên quan đến bài học.

HD học sinh tự học, tự tìm hiểu về bài cũ và bài mới đưa ra các câu hỏi

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Tiết 68:

KIỂM TRA HỌC KÌ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Thực hiện kiểm tra kĩ thuật bật nhảy nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác, đạt thành tích cao

3. Phẩm chất:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực, tự lập, vui vẻ .

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: còi, sổ điểm, thước dây

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, ván giậm

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT chạy ngắn

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung:

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động 1: Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên

- **Lại đạt :**Thực hiện kỹ thuật tương đối chuẩn xác ,phân phối sức hợp lý .Thành tích đạt được Nam từ 25"/100m trở lên ,đối với Nữ từ 27"/100m trở lên

-**Loại chưa đạt :**Phân phối sức chưa hợp lý ,kỹ thuật bước chạy chưa tốt .Thành tích Nam dưới 25"/100m ,Nữ dưới 27"/100m

- **Loại chưa đạt:** Kỹ thuật và thành tích ở dưới mức đạt

***Các biện pháp thực hiện**

1. Thực hiện chạy cự ly 60m tính thành tích, kết hợp KT

2. Các hoạt động của GV

- GV hướng dẫn HS thực hiện

- GV bấm thời gian khi HS chạy

3. Nếu HS không thực hiện được hoặc thực hiện sai thì GV cần quan sát, sửa sai và hướng dẫn lại

4. HS thực hiện theo nhóm

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra

- Công bố điểm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết : 69

KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Thực hiện kiểm tra kĩ thuật bật nhảy nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác, đạt thành tích cao

3. Phẩm chất:

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực, tự lập, vui vẻ .

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: còi, sổ điểm, thước dây

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, ván giậm

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A.HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS
- b. Nội dung:** HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.
- c. Sản phẩm:** HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.
- d. Tổ chức thực hiện:**

*** Ổn định tổ chức:**

- + Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học
- + Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.
- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT chạy ngắn

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung: Kiểm tra, đánh giá

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Hoạt động 1: Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên - Kiểm tra chạy tùy sức thời gian 5 phút	

<ul style="list-style-type: none"> - Cách xếp loại theo bảng rèn luyện thân thể - Nam loại tốt thành tích > 960m - Nam loại đạt thành tích > 870m - Nam loại chưa đạt thành tích < 870m - Nữ loại tốt thành tích > 850m - Nữ loại đạt thành tích > 770m - Nữ loại tốt thành tích < 770m 	-HS thực hiện kỹ thuật tương đối thành thạo, đồng thời phần đầu đạt thành tích cao
--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra
- công bố điểm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để vận dụng luyện tập

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

Ngày soạn:

Ngày dạy :

Tiết : 70

KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Học sinh biết cách thực hiện các động tác : - Bật nhảy: Thực hiện kiểm tra kỹ thuật bật nhảy nhằm đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác, đạt thành tích cao

3. Phẩm chất :

- Tạo cho học sinh thói quen về cách thực hiện nề nếp học tập hàng ngày
- Rèn cho học sinh tính cách trung thực , vui vẻ , tự tin quyết đoán . Tinh thần nghiêm túc trong giờ kiểm tra

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: còi, sổ điểm, thước dây

2. Học sinh: Học sinh trang phục gọn gàng, hồ nhảy, ván giậm

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: giới thiệu về chủ đề bài học, tạo hứng khởi cho HS

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Ổn định tổ chức:**

+ Giáo viên :Kiểm tra sĩ số, - phổ biến nội dung bài học

+ Học sinh: - khởi động chung 5 động tác phát triển toàn thân.

- Khởi động chuyên môn, xoay kĩ các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông bả vai

*** Kiểm tra bài cũ:** Không

*** Vào bài mới:** KT chạy ngắn

B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

a. Mục tiêu:

Hoàn thành tốt thao tác của bài tập và nắm được nội dung bài học

b. Nội dung: Kiểm tra, đánh giá

c. Sản phẩm:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập

d. Tổ chức thực hiện

Hoạt động 1: Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên : Thực hiện chạy cự ly 60m tính thành tích, kết hợp KT

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

- Kiểm tra chạy tùy sức thời gian 5 phút

- Cách xếp loại theo bảng rèn luyện thân thể

- Nam loại tốt thành tích > 960m

- Nam loại đạt thành tích > 870m

- Nam loại chưa đạt thành tích $< 870\text{m}$
- Nữ loại tốt thành tích $> 850\text{m}$
- Nữ loại đạt thành tích $> 770\text{m}$
- Nữ loại tốt thành tích $< 770\text{m}$

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra
- công bố điểm

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

Sáng dậy chạy 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe