

Trường THPT HOÀNG CẦU

Tổ : Tổng Hợp

Môn : Thể dục

Họ tên giáo viên : Nguyễn Hữu Khải

Tiết 01: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDNĐ:** - Nam học TD liên hoàn từ động tác 1-9.
 - Nữ học TDNĐ động tác 1-2
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên, cách thở trong khi chạy.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số.

+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động: (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ <u>Đội hình khởi động chuyên môn.</u> Kiểm tra bài cũ: Kiểm tra kết hợp trong tiến trình lên	6 phút	- Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2.Khởi động: - Khởi động chung + Chạy nhẹ nhàng. + Xoay các khớp + Ép dây chằng + Căng các cơ - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp.Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, Chạy đạp sau, tăng tốc
--	---------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

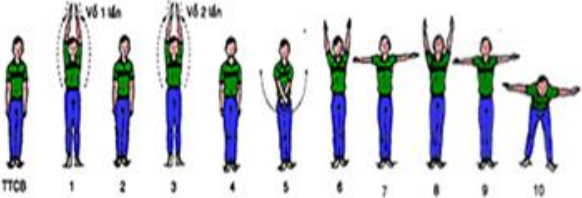
Hoạt động 1: Động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 9

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 9

b. Nội dung: GV hướng dẫn HS thực hiện động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 9, HS quan sát luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Lớp phân nhóm nam nữ luyện tập riêng Gv thị phạm 2 – 3 lần 10 động tác nam và hướng dẫn HS tập luyện:  Động tác: TD liên hoàn + Động tác 1: + Động tác 2: + Động tác 3: + Động tác 4:	10 phút 4-6L 4-6L 4-6L	1. Động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 9 + Kiễng chân 2 tay vung thẳng từ dưới – sang ngang – lên cao, bàn tay chạm nhau (vỗ tay 1 lần) thân người căng mắt nhìn thẳng. + Hai tay đưa thẳng từ trên cao – sang – ngang - xuống dưới, hạ gót chân về tư thế đứng nghiêm. + Kiễng chân 2 tay vung thẳng từ dưới – qua ngang – lên cao, bàn tay chạm nhau (vỗ tay 2 lần) thật nhanh

+ Động tác 5 & 6: + Động tác 7: + Động tác 8: + Động tác 9: Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	4-6L 4-6L 2-4L 2-4L 2-4L	thân người căng mắt nhìn thẳng. + Như động tác 2. + Hai tay lăng thẳng sát thân từ dưới – lên cao, đan chéo trước thân thực hiện 2 nhịp liên tục, kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chéch cao mắt nhìn thẳng. + Xoay lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, hạ 2 tay sang bên, đồng thời căng thân và ngửa đầu ra sau, 2 chân khép duỗi thẳng mắt nhìn lên cao. + Ngã người về trước thành tư thế đứng khép chân, thân người thẳng hai tay chéch cao mắt nhìn theo tay. + Như động tác 7.
---	---	---

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 1 - 2

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ từ 1- 2

d. Tổ chức thực hiện:

6

• Động tác 2: Phối hợp (2 x 8 n)  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	2 – 4 lần	Kết thúc nhịp 8 lần hai thu chân trái về tư thế nghiêm. + TTCB: Đứng nghiêm * Nhịp 1: Giậm chân trái và đưa tay trái ra trước. * Nhịp 2: Giậm chân phải và đưa tay phải ra trước. * Nhịp 3: Giậm chân trái và đưa tay trái lên cao. * Nhịp 4: Giậm chân phải và đưa tay phải lên cao. * Nhịp 5: Giậm chân trái và tay trái hạ ngang vai. * Nhịp 6: Giậm chân phải và tay phải hạ ngang vai. * Nhịp 7: Giậm chân trái và hạ tay trái về TTCB. * Nhịp 8: Giậm chân phải và hạ tay phải về TTCB.
---	------------------	--

Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Học sinh luyện tập chạy bền Nam chạy 5 vòng sân Nữ chạy 3 vòng sân Học sinh tập cách thở trong khi chạy . Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	10 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập	10 phút	HS tập luyện các động tác đã

Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: Thực hiện lại 6 động tác nam và 2 động tác nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	3 - 5 lần	học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 9 + Nữ: bài TD số 1 - 2. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 02: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDND:** - Nam ôn nội dung TDLH từ 1 – 9, học TD liên hoàn từ động tác 10-20.

- Nữ ôn nội dung TDNĐ từ 1 – 2, học TDNĐ động tác 3
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng đau sót trong khi chạy và cách khắc phục.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

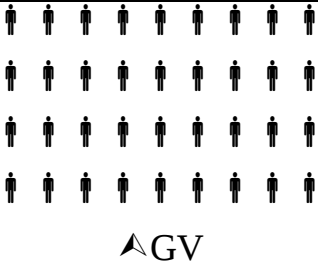
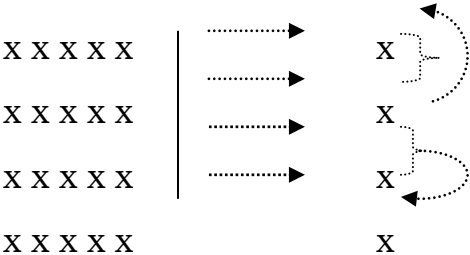
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- d. Tổ chức thực hiện:**

[illegible]

 GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ <u>Đội hình khởi động chuyên môn.</u>  X Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Chạy nhẹ nhàng. + Xoay các khớp + Ép dây chằng + Căng các cơ - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Nam từ nhịp 1 -9 TDLH Nữ từ bài 1 – 2 TDNĐ
--	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Động tác TD liên hoàn Nam từ 10- 20

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 20

b. Nội dung:

+ Ôn tập động tác liên hoàn từ 1 - 9

+ Động tác 16: + Động tác 17, 18, 19: + Động tác 20: Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	2-3L 2-3L 2 -3L	+ Thu chân trái về với chân phải, thành tư thế ngồi xổm trước hai mũi bàn chân, hai tay chống xuống đất. + Bật hai chân ra sau thành tư thế chống hai tay xuống đất. + Chống đẩy. + Thu hai chân thành tư thế ngồi xổm như nhịp 15.
---	--------------------------------------	---

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 3

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ 3

b. Nội dung:

+ Ôn động tác TDNĐ Nữ từ 1- 2

+ Học động tác 3 bài TDNĐ nữ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

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

	LƯỢNG	
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV cho HS tự ôn tập động tác 1 – 2 bài TDNĐ nữ * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 lần động tác nữ cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện, HS tập luyện. Động tác 3: Di chuyển tiến lùi. (2 x 8 Nhịp). 	5 phút 2-4L 10 phút 2 – 4 lần	2. Động tác TDNĐ Nữ 3 * Ôn động tác 1 – 2 bài TDNĐ nữ * Học động tác 3 *Nhịp 1: Bước chân trái lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân trái, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay. * Nhịp 2: Bước chân phải lên 1 bước trọng tâm dồn vào chân phải, 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay. * Nhịp 3: Như nhịp 1. *Nhịp 4: khụy gối trái chân phải đưa thẳng trước, tì bằng gót chân 2 cẳng tay lồng vào nhau và quay tròn quanh trục cánh tay. * Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân lùi về và tì gót chân trái.
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác		

- Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

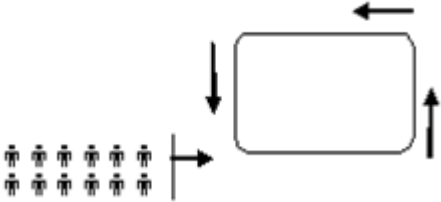
Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Học sinh luyện tập chạy bền  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định:	10 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: Thực hiện lại động tác 10 - 20 bài TDLH nam và động tác 3 bài TDNĐ nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	10 phút 3 - 5lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ♣ GV	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân va toàn thân.

GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 20 + Nữ: bài TD số 1 - 3 Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 03: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDNĐ:** - Nam ôn nội dung TDLH từ 1 – 20, học TD liên hoàn từ động tác 21 -20.
 - Nữ ôn nội dung TDNĐ từ 1 – 3, học TDNĐ động tác 4
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên, một số bài tập hỗ trợ
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

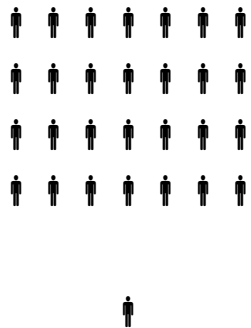
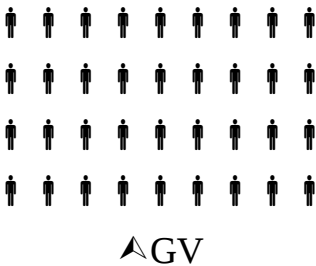
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- Tổ chức thực hiện:**

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

- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung + Chạy nhẹ nhàng. + Xoay các khớp + Ép dây chằng + Căng các cơ - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, Chạy đạp sau, tăng tốc
- Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	3. Kiểm tra bài cũ Nam từ nhịp 1 - 20 TDLH Nữ từ bài 1 – 3 TDNĐ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Động tác TD liên hoàn Nam từ 21- 30

+ Động tác 24	2-3L	trái, thành tư thế khuyu gối
+ Động tác 25:	2-3L	chân trái, chân phải duỗi thẳng.
+ Động tác 26:	2-3L	+ Về tư thế đứng nghiêm. + Như ĐT 23 nhưng đổi chân.
+ Động tác 27:	2-3L	+ Thu chân phải về tư thế đứng thẳng, hai chân khép,
+ Động tác 28:	2 - 3 L	hai tay đưa thẳng lên cao,
+ Động tác 29:	2 - 3 L	long bàn tay hướng vào nhau.
+ Động tác 30:		+ Đá thẳng lẳng chân trái về phía trước, hạ thẳng hai tay về trước, chạm mũi chân trái.
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ		+ Như 26.
- Học sinh chú ý nghe, quan sát.		+ Như 27 nhưng đổi chân.
- HS tiến hành luyện tập theo nhóm		+ Về TTCB.
- GV quan sát sửa sai cho từng HS.		
Bước 3: Báo cáo, thảo luận:		
- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác		
- Các HS khác theo dõi, nhận xét		
Bước 4: Kết luận, nhận định:		
GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 1 - 4

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ 1- 4

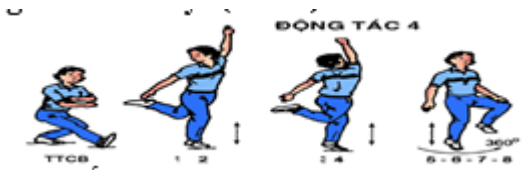
b. Nội dung:

+ Ôn động tác TDNĐ Nữ từ 1- 3

+ Học động tác 4 bài TDNĐ nữ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV cho HS tự ôn tập động tác 1 – 3 bài TDND nữ * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 lần động tác nữ cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện, HS tập luyện. Động tác 4: Nhảy (2 x 8 Nhịp).  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các	5 phút 2-4L 10 phút 5 lần	2. Động tác TDND Nữ 1- 4 * Ôn động tác 1 – 2 bài TDND nữ * Học động tác 4 TTCB : Kết thúc động tác 3. N 1: Bật nhảy đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, chân trái nhảy lên cao ra trước, tay phải ra sau, thẳng về mũi chân trái, mắt nhìn ra sau. N 2 : Nhảy bật về tư thế chuẩn bị. N 3 : Như 1 nhưng đổi bên. N 4 : Nhảy bật về tư thế chuẩn bị. N 5,6,7,8 : Co gối chân trái tỳ tay trái vào gối, tay phải thả lỏng, nhảy quay 360 độ theo nhịp hô. N8: lần 2 về TTCB.

động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Bài tập bổ trợ chạy 100m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ 100m X x x x x _____ x x x x x x _____ x Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - GV yêu cầu HS thực hiện bài tập bổ trợ: chạy 100m mỗi hs thực hiện 3 lần Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền 100m Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV cho mỗi HS chạy 3 lần 100m - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của	10 phút	3. Chạy bền Bài tập bổ trợ: chạy 100m mỗi hs thực hiện 3 lần

HS		
----	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện lại động tác 21 - 30 bài TDLH nam và động tác 4 bài TDNĐ nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ♣ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng	10 phút 3 - 5 lần 2 phút 21 x 8n	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 30 + Nữ: bài TD số 1 - 4 Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 04: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDNĐ:** - Nam ôn nội dung TDLH từ 1 – 30
 - Nữ ôn nội dung TDNĐ từ 1 – 4, học bài mới 5 - 6
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên, phân phối sức trong khi chạy
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp	1 phút	1. Nhận lớp:

b. Nội dung:

+ Ôn tập động tác TD liên hoàn nam từ 1 - 30

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Lớp phân nhóm nam nữ luyện tập riêng * GV thị phạm động tác, hướng dẫn HS tập luyện động tác bài TDLH nam từ 1 - 30 Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7-8 phút 5 – 6L	1. Ôn tập động tác TD liên hoàn Nam từ 1-30 * Ôn tập động tác liên hoàn từ 1 – 30

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 1 - 6

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ 1- 6

b. Nội dung:

+ Ôn động tác TDNĐ Nữ từ 1- 4

+ Học động tác 5 - 6 bài TDNĐ nữ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV cho HS tự ôn tập động tác 1 – 4 bài TDNĐ nữ * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 lần động tác nữ cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện, HS tập luyện. Động tác 5: Di chuyển ngang (2 x 8 Nhịp).  Động tác 6: Động tác lưng (2 x 8 Nhịp).	7 phút 3L 8 phút 5 – 6L 8 phút 5 – 6L	2. Động tác TDNĐ Nữ 1- 6 * Ôn động tác 1 – 4 bài TDNĐ nữ * Học động tác 5 TTCB: Đứng thẳng, buông lỏng hai tay. N1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang lòng bàn tay sấp. N2: Chân phải bước sang trái ra sau chân trái, mũi chân trái, đồng thời gấp cẳng tay lòng bàn tay hướng ra trước, căng ngực. N3: Như 1. N4: Thu chân phải cùng về với chân trái, mũi chân đồng thời vỗ tay. N5,6,7,8: Như 1,2,3,4 nhưng đổi bên di chuyển sang phải. * Học động tác 6 TTCB : Kết thúc động tác 5.

ĐỘNG TÁC 6 : Động tác lưng  TTCB 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8 Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	N 1- 2: Bước chân trái sang trái rộng bằng vai, đánh hông sang trái, tay trái đưa sang ngang lòng tay sấp, căng tay gấp trước ngực, căng ngực, mặt hướng sang trái. N 3-4 : Như 1-2 nhưng đánh hông và đưa tay sang phải. N 5-6: Gập thân về phía trước, căng ngực ngẩng đầu, hai tay dang ngang lòng tay sấp. N 7,8 : Nâng thân, đồng thời khép chân hạ tay về TTCB. 8 nhịp lần 2 Như 1 nhưng đổi bên.
--	--

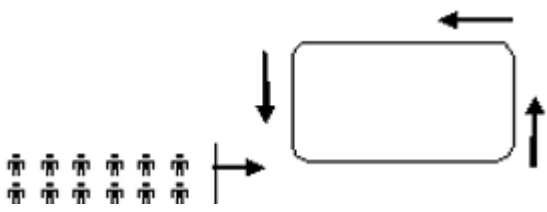
Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên Nam chạy 5 vòng sân Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	10 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

	LƯỢNG	
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện lại động tác 1 - 30 bài TDLH nam và động tác 5 - 6 bài TDNĐ nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc	10 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
--	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 30 + Nữ: bài TD số 1 - 6 Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 05: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDNĐ:** - Nam ôn nội dung TDLH từ 1 – 30, học mới động tác 31 - 40
 - Nữ ôn nội dung TDNĐ từ 1 – 6, học bài mới 7 – 8
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm, sức khỏe, giới tính,... cách tự đo mạch trong khi chạy.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

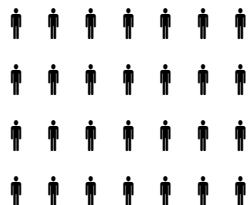
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Lớp phân nhóm nam nữ luyện tập riêng * GV thị phạm động tác, hướng dẫn HS tập luyện động tác bài TDLH nam từ 1 – 30 * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 - 3 lần động tác TDLH nam cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện: Thực hiện ghép nhạc. Học động tác từ 31 – 40:  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận:	3 phút 3 lần 12 phút 5 lần	1. Động tác TD liên hoàn Nam từ 1-40 * Ôn tập động tác liên hoàn từ 1 – 30 * Học động tác 31 – 40: N 31: Lãng chân trái ra sau, hai tay giơ lên cao uốn thân. N 32: về TTCB. N 33: Như 31 nhưng đổi bên. N 34: Như 15. N 35: Như 10. N36: Như động tác 34. N 37: Như 35 nhưng đổi bên. N 38: Thu chân phải về thành tư thế ngồi xổm, hai tay chống hông. N 39: Bật nhảy về trước. N 40: Bật nhảy về phía sau.

- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 1 - 8

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ 1- 8

b. Nội dung:

+ Ôn động tác TDNĐ Nữ từ 1- 6

+ Học động tác 7 - 8 bài TDNĐ nữ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV cho HS tự ôn tập động tác 1 – 6 bài TDNĐ nữ * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 lần động tác nữ cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện, HS tập luyện. Thực hiện ghép nhạc Động tác 7: Bật nhảy co gối (2 x 8 Nhịp).	5 phút 3L 8 phút 5 – 6L	2. Động tác TDNĐ Nữ 1- 8 * Ôn động tác 1 – 6 bài TDNĐ nữ * Học động tác 7 TTCB: Đứng thẳng, buông lỏng hai tay. N1 : Bật nhảy co gối chân trái ra trước lên cao, hai bàn tay đặt nhẹ

Động tác 8: Bật nhảy thẳng chân (2 x 8 Nhịp). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét	8 phút 5 – 6L	lên gối. N2: Bật nhảy hạ chân trái về, hai tay dang ngang lòng tay sấp. N3: Như nhịp 1 nhưng đổi chân. N4: Như 2. N5,6,7,8: Như 1, 2, 3, 4 * Học động tác 8 TTCB : Đứng thẳng, buông lỏng hai tay. N1: Nhảy bật đồng thời tách hai chân, hai tay dang ngang lòng bàn tay sấp. N2: Bật nhảy đồng thời thu hai chân về hai tay đan chéo trước ngực. N3: Như 1. N4 : Như 2 nhưng hai tay vỗ trước ngực. N5,6,7,8 như 1,2,3,4.
---	--------------------------	---

Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

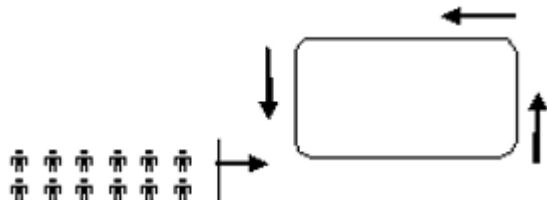
Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên - Nam chạy 5 vòng sân - Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của	10 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

HS		
----	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện lại động tác 31 - 40 bài TDLH nam và động tác 7 - 8 bài TDNĐ nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ♀ GV </pre>	10 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 40 + Nữ: bài TD số 1 - 8 Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 06: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDNĐ:** - Nam ôn nội dung TDLH từ 1 – 40, học mới động tác 41 - 50
 - Nữ ôn nội dung TDNĐ từ 1 – 6, học động tác 9
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

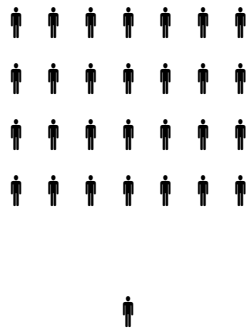
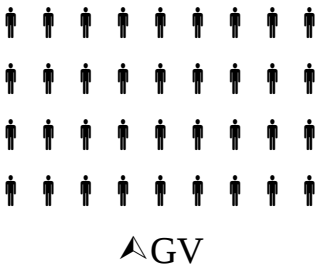
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- Tổ chức thực hiện:**

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

- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung + Chạy nhẹ nhàng. + Xoay các khớp + Ép dây chằng + Căng các cơ - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, Chạy đạp sau, tăng tốc
- Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	3. Kiểm tra bài cũ Nam từ nhịp 21 - 30 TDLH Nữ từ bài 7 – 8 TDNĐ

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 50

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TD liên hoàn Nam từ 1- 50

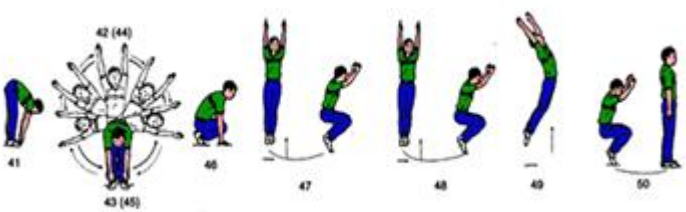
b. Nội dung:

+ Ôn tập động tác TD liên hoàn nam từ 1 – 40

+ Học mới động tác TDLH nam từ 41 - 50

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Lớp phân nhóm nam nữ luyện tập riêng * GV thị phạm động tác, hướng dẫn HS tập luyện động tác bài TDLH nam từ 1 – 40. HS luyện tập, thực hiện ghép nhạc. * Gv nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 - 3 lần động tác TDLH nam cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện: Học động tác từ 41 – 50:  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ	3 phút 3 lần 12 phút 5 lần	1. Động tác TD liên hoàn Nam từ 1-50 * Ôn tập động tác liên hoàn từ 1 – 40 * Học động tác 41 – 50: ĐT 41: Duỗi thẳng hai chân thành tư thế đứng gập thân, hai chân khép hai tay duỗi, ngón tay chạm mục bàn chân. ĐT 42 - 43: Quay thân, vòng từ dưới lên cao theo chiều từ trái sang phải, kết thúc động tác giống 41. ĐT 44 – 45: Như 42-43 nhưng quay theo chiều từ phải qua trái.

- Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	ĐT 46: Gập gối thành tư thế ngồi xổm, hai tay chống đất. ĐT 47: Bật nhảy lên cao quay người 180^o theo chiều từ trái – sang phải, hai tay lên cao. Kết thúc hai chân chụm khuyu gối. ĐT 48: Như 47. ĐT 49: Bật nhảy căng thân, chân và hai tay đưa thẳng ra phía sau, đầu ngửa. ĐT 50: Rơi xuống thành tư thế đứng co gối, hai nửa trước bàn chân, mắt nhìn theo tay. Duỗi thân thành tư thế đứng nghiêm.
--	--

Hoạt động 2: Động tác TDNĐ Nữ 1 - 9

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác TDNĐ Nữ 1- 9

b. Nội dung:

+ Ôn động tác TDNĐ Nữ từ 1- 8

+ Học động tác 9 bài TDNĐ nữ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ	5 phút	2. Động tác TDNĐ Nữ 1- 8

* GV cho HS tự ôn tập động tác 1 – 8 bài TDNĐ nữ. HS luyện tập kết hợp ghép nhạc * GV nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. - GV thị phạm 2 lần động tác nữ cho HS nắm, hướng dẫn HS tập luyện, HS tập luyện. Động tác 9: Kiễng gót từng chân (2 x 8 Nhịp). <i>Động tác 9 : Kiễng gót từng chân (2 x 8 nhịp hoặc 4 x 8 nhịp) – TTCB : Như nhịp 8 của động tác 8 (H. 11).</i>  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét	3L 10 phút 5 – 6L	* Ôn động tác 1 – 6 bài TDNĐ nữ * Học động tác 9 Nhịp 1-2: Chân trái co gối, tì bằng mũi chân, đưa hai tay ra trước lên cao và đan chéo, lòng bàn tay hướng trước, căng ngực ngẩng đầu. Nhịp 3-4: Kiễng gót chân phải, hai tay đưa từ cao- sang ngang – xuống dưới và đan chéo trước bụng. Nhịp 5-6: Như 1 – 2. Nhịp 7-8: Như 3 – 4.
---	--	---

Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

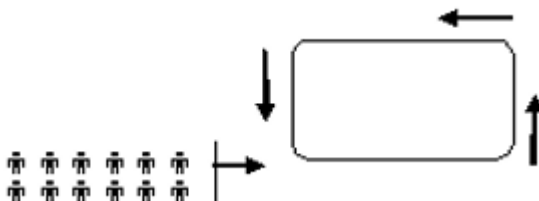
Hoạt động 3: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên - Nam chạy 5 vòng sân - Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của	7 - 8 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

HS		
----	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện lại động tác 41 - 50 bài TDLH nam và động tác 9 bài TDNĐ nữ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ♣ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng	10 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Nam: động tác 1 - 50 + Nữ: bài TD số 1 - 9 Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 07: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **TDND:** Ôn tập hoàn thiện bài TDND và bài TDPTC
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, chuẩn bị còi.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp	1 phút	1. Nhận lớp:

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác bài TDNĐ và Bài TDPTC cho nam và nữ, tiến hành ghép nhạc

b. Nội dung:

+ Thực hiện ghép nhạc, ôn tập hoàn thiện động tác

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Lớp phân nhóm nam nữ luyện tập riêng GV Tiến hành ghép nhạc và hoàn thiện chỉnh sửa động tác. GV lưu ý chỉnh sửa cho HS những động tác khó, phức tạp để hoàn thiện Kỹ thuật động tác. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS chia nhóm luyện tập Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số nhóm lên thực hiện các động tác - Các nhóm khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	17 phút	1. Ôn tập hoàn thiện bài TDNĐ và bài TDPTC cho nam và nữ.

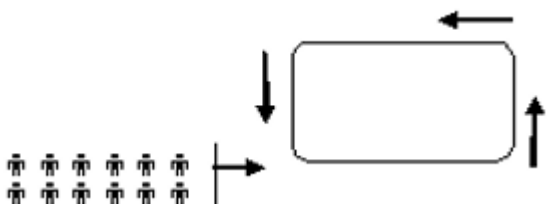
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên - Nam chạy 5 vòng sân - Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	3. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

	LƯỢNG	
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện lại động tác 1 - 50 bài TDLH nam và động tác 1 - 9 bài TDNĐ nữ theo nhạc. - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc	10 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
--	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Thực hiện bài TDND Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 08: KIỂM TRA THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU– THỂ DỤC LIÊN HOÀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

Kiểm tra: Nội dung Thể dục liên hoàn và TDNĐ.

Yêu cầu: - Học sinh nghiêm túc trong giờ kiểm tra

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

- Năng lực giải quyết vấn đề về bài thể dục nhịp điệu

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

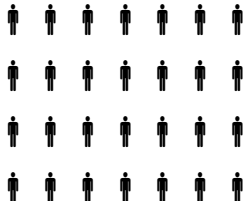
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

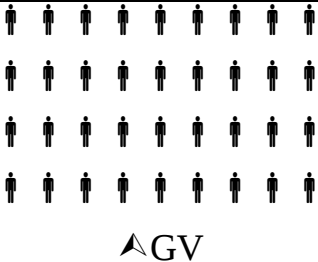
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, loa, bài nhạc
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:	1 phút 6 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2.Khởi động:

 (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV cho HS ôn tập GV phổ biến nội dung Kiểm tra . HS tự Ôn tập trong 10 phút, Các HS tự ôn tập.	10 phút	- Khởi động chung + Chạy nhẹ nhàng. + Xoay các khớp + Ép dây chằng + Căng các cơ - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Ôn tập
--	---------	---

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung Thể dục liên hoàn và TDNĐ.

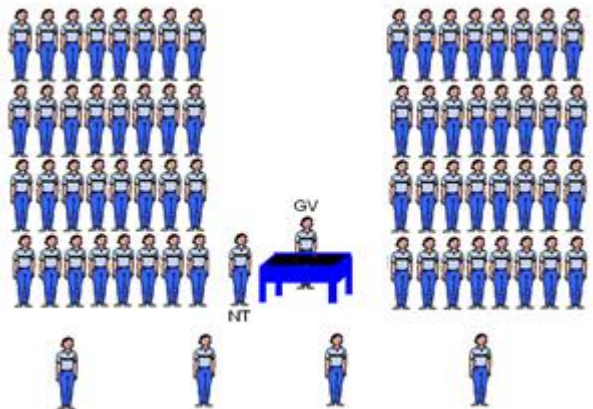
b. Nội dung:

+ Kiểm tra nội dung Thể dục liên hoàn và TDNĐ.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Gv tiến hành kiểm tra: + Ôn định lớp tiến hành kiểm tra theo nhóm	30 phút	1. Kiểm tra * Kiểm tra bài TD nam: <u>-Cách tính điểm:</u> +Điểm 9-10 thuộc bài kĩ thuật chính xác có tính liên hoàn,đẹp và có tính nhịp điệu.

 Mỗi lần kiểm tra 4 HS + Lấy điểm kỹ thuật	+Điểm 7-8 thuộc bài đúng kỹ thuật có tính liên hoàn nhưng chưa đẹp còn vài sai sót. +Điểm 5-6 làm bài không có tính liên hoàn. +Điểm 4 -5 không nhớ động tác nhắc có thể thực hiện được. +Điểm 1 -2 không nhớ và không thực hiện được bài tập cho dù đã được giáo viên nhắc. * Kiểm tra bài thể dục nữ: -Cách tính điểm: +Điểm 9-10 thuộc bài kỹ thuật và đẹp khớp nhạc vấp 1 vài nhịp. +Điểm 7-8 thuộc bài đúng kỹ thuật tương đối đẹp khớp nhạc chưa thuộc 2 động tác có vấp vài nhịp. +Điểm 5-6 thực hiện cơ bản đúng và động tác đẹp khớp nhạc chưa thuộc 2-3 động tác và còn vấp +Điểm 4 -5 không thực hiện đúng kỹ thuật động tác xấu chưa khớp nhạc không thuộc nhiều động tác. +Điểm 1 -2 chưa thuộc 2/3 bài. - Tại chỗ 2. Kết thúc kiểm tra
	5 phút

* Kết thúc kiểm tra: - Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, giáo viên nhận xét tiết kiểm tra 	- Nhận xét: Giáo viên nhận xét đánh giá kết quả kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.
---	---

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 09: CHẠY TIẾP SỨC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Chạy tiếp sức:** tập 1 số bài tập bổ trợ, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, loa, bài nhạc.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

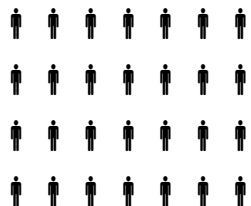
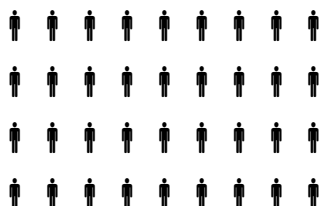
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  ↓ + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ:	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung: + Động tác tay cao phía trước + Động tác vặn mình + Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi

GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Cách phối hợp giữa nhịp thở và các bước chạy trong chạy bền.
--	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Chạy tiếp sức

a. Mục tiêu: HS thực hiện được các động tác hỗ trợ chạy tiếp sức

b. Nội dung:

- + Ôn tập các động tác bổ trợ
- + Giới thiệu về chạy tiếp sức

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

[illegible]

chân về trước chạm đất bằng $\frac{1}{2}$ mũi bàn chân trên điểm chạm đất cách bàn chân trụ 0,10m thân thả lỏng chân linh hoạt *Nâng gối cao ngang hông căng chân thả lỏng chạm đất bằng $\frac{1}{2}$ chân trước điểm chạm đất cách bàn chân trụ 0,25-0,40m thân thả lỏng người không nhảy, *Gối cao ngang hông căng chân và đùi vuông góc chân sau duỗi thẳng thân người ngã ra sau. *Thân người thẳng chạy bằng $\frac{1}{2}$ bàn chân trước. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		*Chạy nâng cao đùi: *Chạy đạp sau; *Chạy gót chạm mông: *Chạy tăng tốc:
---	--	---

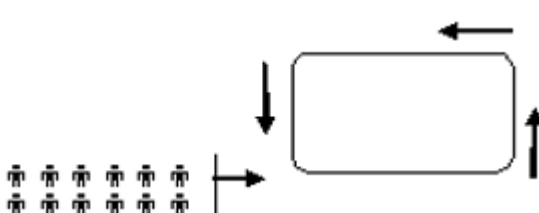
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên Nam chạy 5 vòng sân Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Các động tác bổ trợ - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục.	5 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
-------------------------------------	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Các động tác bổ trợ chạy tiếp sức Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 10: CHẠY TIẾP SỨC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Chạy tiếp sức:** + Ôn tập 1 số bài tập bổ trợ, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- + Tập cách trao nhận tín gậy
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi bổ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng đề tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

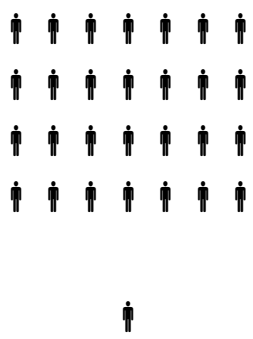
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

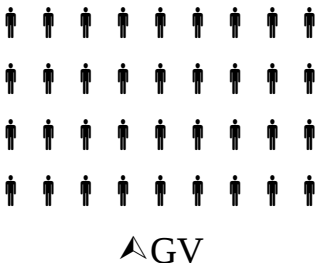
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, loa, bài nhạc.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

của lớp. - GV cho HS khởi động:  △GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	6 phút 1 - 2 phút	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Động tác tay cao phía trước + Động tác vặn mình + Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Một số động tác bổ trợ chạy tiếp sức.
--	---------------------------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Chạy tiếp sức

a. Mục tiêu: HS thực hiện được các động tác trao nhận tín gậy

b. Nội dung:

+ Ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức

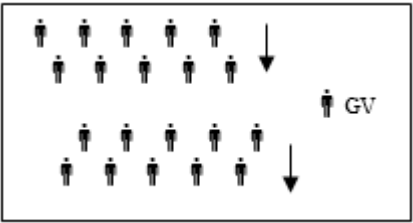
+ Học động tác trao nhận tín gậy

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

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

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Giáo viên cho HS tự ôn tập các động tác hỗ trợ chạy tiếp sức * Học sinh tập kĩ thuật đánh tay không nhận tín gậy - GV thị phạm 2 cách trao nhận gậy 2-3 lần cho HS nắm, và cho HS tập cách trao gậy từ dưới lên, hướng dẫn HS tập luyện. Cách 1 Cách 2 + Đội hình tập luyện tại chỗ đánh tay - Tại chỗ tập đánh tay trao tín gậy theo khẩu lệnh - Tại chỗ tập đánh tay nhận tín gậy theo khẩu lệnh + Đội hình tập tại chỗ theo nhóm	5 - 6 phút 12 phút	1. Chạy tiếp sức * Ôn tập các động tác hỗ trợ chạy tiếp sức * Học kĩ thuật trao nhận tín gậy Trao nhận tín gậy: Có 2 cách <i>Cách 1 Trao từ dưới lên:</i> Tín gậy được đưa từ dưới lên vào giữa ngón cái và ngón trỏ của bàn tay người nhận. Người nhận tính gậy khi đưa tay về sau, cánh tay duỗi thẳng cố định. Bàn tay xòe ra như đo gang, các ngón con hướng chéch ra ngoài xuống dưới; ngón cái hướng chéch vào trong, lòng bàn tay hướng về sau xuống dưới. <i>Cách 2 Trao từ trên xuống:</i> Người nhận phải bẻ cổ tay ra sau để nhận gậy nhưng phải tập nhiều lần mới thuần thục. Thời điểm thích hợp để trao tín gậy cho người nhận người trao phải phát tín hiệu
---	----------------------------------	---

 Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi những HS làm tốt và những HS còn thực hiện yếu để HS phân biệt và sửa chữa - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		bằng miệng và trao ngay sau 1 nhịp đánh tay. Thời điểm trao nhận tín gậy tối ưu là cả hai người đều đạp sau cách nhau khoảng 1-1,3m và trao nhận ở cuối khu vực trao nhận tín gậy là hợp lý nhất.
---	--	---

Hoạt động 2: Chạy bền

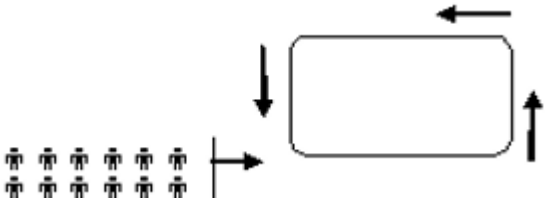
a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên	7 - 8 phút	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

 Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền trên địa hình tự nhiên Nam chạy 5 vòng sân Nữ chạy 3 vòng sân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ:	5 phút 3 - 5lần	HS tập luyện các động tác đã học

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Các động tác bổ trợ chạy tiếp sức + 2 cách trao nhận tín gậy Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 11: CHẠY TIẾP SỨC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Chạy tiếp sức:** + Ôn tập 1 số bài tập bổ trợ, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- + Ôn tập cách trao nhận tín gậy

- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác ; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

 (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Kỹ thuật trao nhận tín gậy
--	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Chạy tiếp sức

a. Mục tiêu: HS thực hiện được các động tác trao nhận tín gậy

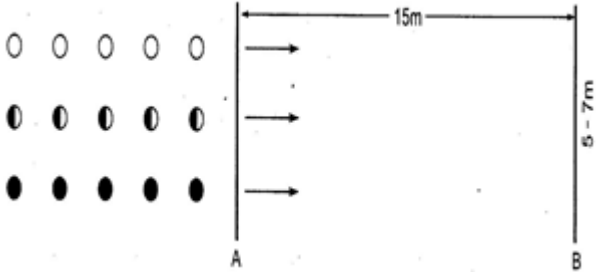
b. Nội dung:

- + Ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức
- + Học động tác trao nhận tín gậy

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ		1. Chạy tiếp sức
* Giáo viên cho HS tự ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức	5 - 6 phút	* Ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức
* GV thị phạm động tác, hướng dẫn HS	12 phút	* Ôn tập kỹ thuật trao

luyện tập, HS luyện tập Bài tập1: Tại chỗ tập động tác trao tín gậy: TTCB: Đứng chân trước chân sau, người ở hàng thứ 2 cầm tín gậy. Động tác: Đánh tay nhịp nhàng, khi có tín hiệu “gậy” thì hàng 1 đưa tay về sau và hàng 2 trao tín gậy theo kỹ thuật trao gậy từ trên xuống. Bài tập 2: Tại chỗ tập động tác nhận gậy. (Như BT1). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm + Đội hình trao nhận tín gậy  + Từng hàng hoặc từng đôi đi trao gậy, chạy chậm trao gậy. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi những HS làm tốt và những HS còn thực hiện yếu để HS phân biệt và sửa chữa - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định:	nhận tín gậy
--	---------------------

GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

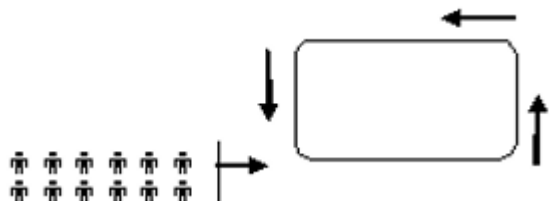
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh chạy bền thả lỏng Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Luyện tập trao nhận tín gậy - Dưới sự chủ trì của từng nhóm trưởng, từng HS luyện tập theo nhóm từ 4 – 6 em - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ♣ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
---	--	--

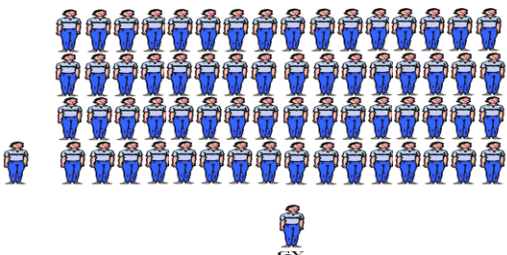
D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Các động tác bổ trợ chạy tiếp sức + Kỹ thuật trao nhận tín gậy Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 12: CHẠY TIẾP SỨC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Chạy tiếp sức:** + Ôn tập 1 số bài tập bổ trợ
 - + Ôn tập cách trao nhận tín gậy
 - + Giới thiệu một số luật trong nội dung chạy tiếp sức
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe và giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi bổ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, loa, bài nhạc.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

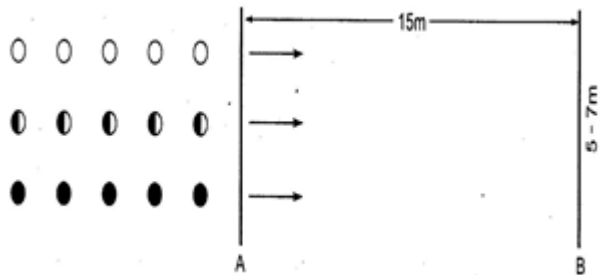
c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Giáo viên cho HS tự ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức * GV thị phạm động tác, hướng dẫn HS luyện tập, HS luyện tập + Đội hình trao nhận tín gậy  + Từng hàng hoặc từng đôi đi trao gậy, chạy chậm trao gậy. * Đội hình chia thành 4 hàng, 2 hàng 2 bên quay mặt vào giữa	20 phút 2 lần 5 lần 5 phút	1. Chạy tiếp sức a) Ôn tập * Ôn tập các động tác bổ trợ chạy tiếp sức * Ôn tập kĩ thuật trao nhận tín gậy Học xuất phát của người số 1: Tập xuất phát thấp với tín gậy: Động tác như xuất phát thấp, cầm tín gậy ở tay phải, khi tay chống để xuất phát ngón cái và ngón trỏ tách ra như đo gang, chống phía sau sát vạch xuất phát nắm tín gậy bằng các ngón còn lại. Xuất phát của người số 2: 3 người còn lại thực hiện xuất phát cao với 3 điểm chống. BT3: Từng đội tại chỗ tập trao nhận tín gậy. BT4: Chạy, phối hợp trao

XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX GV hướng dẫn Luật cho HS nắm. - Giáo viên nói ngắn gọn, đồng thời thị phạm và một số lưu ý trong luật thi đấu. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - Lắng nghe GV giới thiệu luật Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	nhận tín gậy. b) Bài mới Luật Điền Kinh: Sân bãi dụng cụ: Đoạn đường Chạy tiếp sức có 3 ô trao nhận tín gậy mỗi ô có cự li là 20m. Gậy bằng gỗ, kim loại, dài 30cm, chu vi 12 – 13 cm, trọng lượng 50 g. Sơn hai màu khác nhau để dễ nhận biết. Luật thi đấu : + VĐV phải luôn cầm tín gậy trong tay khi chạy và trao trực tiếp vào tay đồng đội của mình. + Mỗi VĐV chỉ được chạy một cự li trong mỗi đợt chạy. + VĐV sau khi chạy xong không được xâm lấn qua ô đối phương . + Mỗi đội chỉ chạy trên ô riêng biệt của mình. + VĐV nào làm rơi gậy thì phải nhặt lên trao cho đồng đội, nếu rơi vào ô đối phương
--	--

		phải đợi đối phương chạy qua hết mới được nhặt gậy. + Đội nào phạm luật sẽ bị loại.
--	--	--

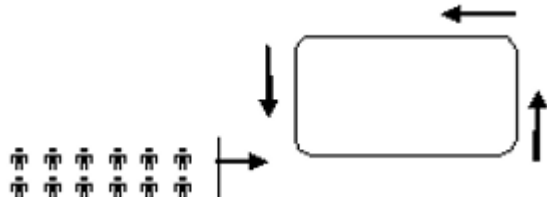
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền và tự thả lỏng sau khi chạy Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của	7 - 8 phút	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

HS		
----	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV gọi 2 HS nhắc lại một số luật thi đấu nội dung chạy tiếp sức + HS trả lời, GV nhấn mạnh lại điều luật và một số lưu ý	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
---	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật trao nhận tín gậy Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 13: CHẠY TIẾP SỨC – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Chạy tiếp sức:** + Hoàn thiện kĩ thuật chạy tiếp sức, phối hợp nhuần nhuyễn trao nhận tín gậy trong đội
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe và giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, loa, bài nhạc.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

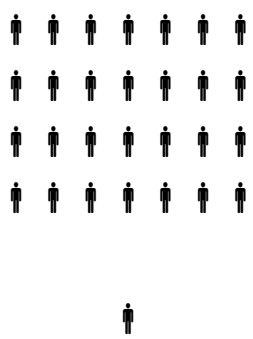
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

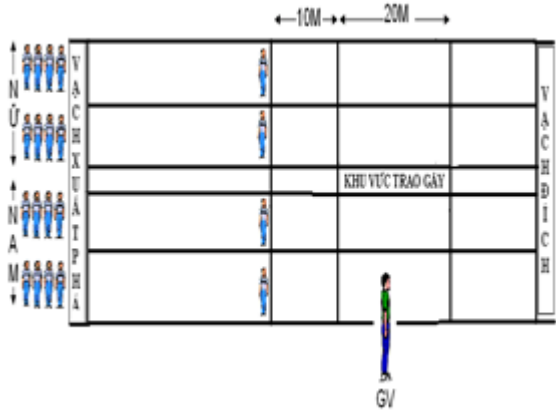
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

	LƯỢNG	
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV chia HS thành các nhóm, tiến hành ôn tập hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức Đội hình luyện tập:  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 1 số nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	23phút 5 lần	1. Ôn tập chạy tiếp sức Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức, chuẩn bị kiểm tra thử cho HS.

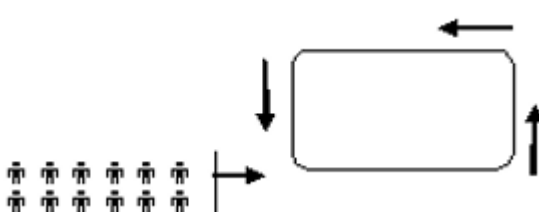
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập	5 phút	HS tập luyện các động tác đã

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật trao và nhận tín gậy Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 14: KIỂM TRA CHẠY TIẾP SỨC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra chạy tiếp sức

- **Yêu cầu:** HS nghiêm túc trong giờ kiểm tra, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

(Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV cho HS ôn tập + Ôn tập kĩ thuật chạy tiếp sức	1 - 2 phút	+ Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Ôn tập
--	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: HS thực hiện được các kĩ thuật chạy tiếp sức

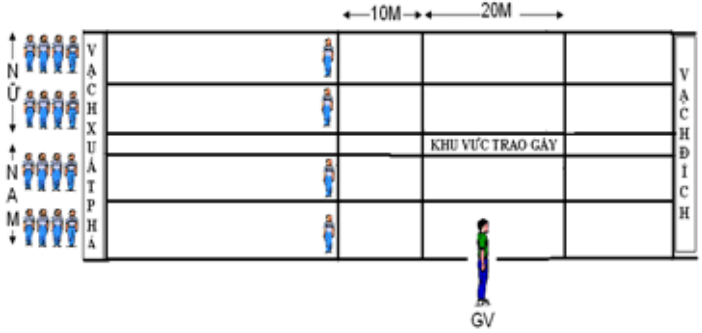
b. Nội dung:

+ Kiểm tra chạy tiếp sức

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
* Kiểm tra chạy tiếp sức - Ổn định lớp tiến hành kiểm tra theo từng nhóm. Mỗi lần kiểm tra 2 ô chạy (4 h/s thực hiện 1 lần chạy và chạy đúng ô của mình). - Đội hình kiểm tra:	32phút	<u>- Cách tính điểm:</u> + Điểm 9-10 cả đội phối hợp nhịp nhàng, trao nhận được tín gậy, tốc độ trên trung bình. + Điểm 7-8 cả đội chưa phối hợp nhịp nhàng, trao nhận được tín gậy, tốc độ trên trung bình. + Điểm 5-6 hoàn thiện đợt

 - Lấy điểm kĩ thuật * Kết thúc kiểm tra: - Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, giáo viên nhận xét tiết kiểm tra △ GV	5 phút	chạy còn lúng túng khi trao gậy. + Điểm 3-4 hoàn thiện đợt chạy nhưng tốc độ còn thấp. + Điểm 1-2 Phạm quy do không trao nhận gậy trong khu vực quy định, hoặc làm rơi tín gậy hoặc chạy với tốc độ quá chậm. Nhận xét: - Nhận xét: Giáo viên nhận xét đánh giá kết quả kiểm tra, công bố điểm cho học sinh. - Nhắc nhở học sinh về nhà có kế hoạch tập luyện thêm môn đá cầu và tiết tới các em tiếp tục học môn nhảy cao.
--	---------------	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 15: ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Đá cầu:** Ôn Tập giật cầu. Kỹ thuật di chuyển “bước lướt”.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe và giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

 (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Động tác vặn mình + Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Kỹ thuật tăng giật cầu năm lớp 10 đã học
--	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, di chuyển bước lướt

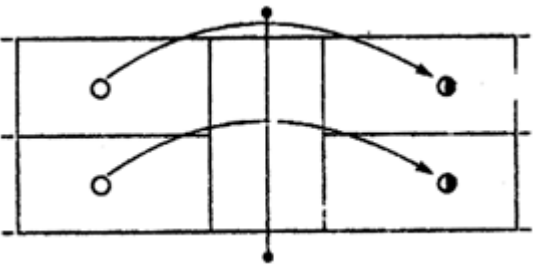
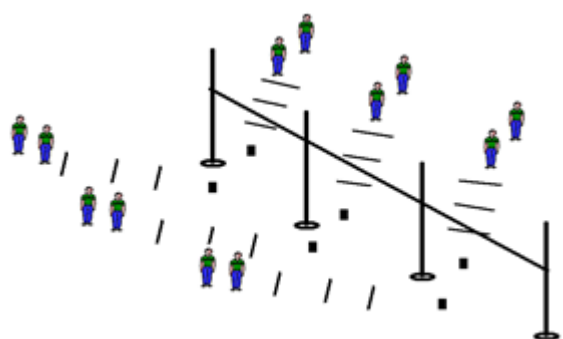
b. Nội dung:

- + Ôn tập tăng giật cầu
- + Di chuyển bước lướt

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV thị phạm và hướng dẫn cho HS tập	15 phút	1. Đá cầu Ôn tăng giật cầu.

luyện.  Tâng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 – 10 lần 5 lần	Tâng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân. Di chuyển bước lướt: Đây là kỹ thuật cơ bản và quan trọng trong tập luyện và thi đấu: TTCB: Hai chân song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu trọng tâm thấp và dồn đều vào hai chân.. Động tác: dung sức mạnh bật phát của chân thuận phối hợp với chân còn lại bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh về trước theo hướng cầu rơi, chân thuận nhanh chóng tiếp xúc cầu và xử lý cầu theo tình huống. Kết thúc động tác: Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu.
--	--------------------------------	--

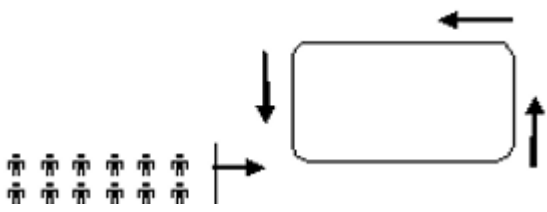
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong lúc chạy

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập	5 phút	HS tập luyện các động tác đã

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật di chuyển bước lướt Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 16: ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Đá cầu:** Học tung cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, Ôn kỹ thuật di chuyển “bước lướt”.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe và giới tính.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD nêu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

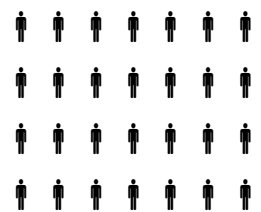
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động)	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung: + Động tác tay cao phía trước + Động tác vặn mình + Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Kỹ thuật di chuyển bước lướt
---	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân

b. Nội dung:

+ Ôn tập tăng giạt cầu

+ Học tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV thị phạm và hướng dẫn cho HS tập luyện.	5 phút 15 phút 5 lần	1. Đá cầu a, Ôn tăng giạt cầu. b, Tăng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân:

Tâng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	4 phút	CHUYỂN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN Đây là kỹ thuật cơ bản trong đá đơn, khi cầu bay ra phía sau hay sang hai bên của đầu thủ, người phòng thủ tâng cầu một nhịp rồi đá tấn công sang sân đối phương. TTCB: Tương tự như động tác tâng giạt cầu nhưng lưng thẳng. Động tác: Khi thấy cầu bay sang sân người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân trụ, rồi xoay người theo cầu chân đá nâng thẳng và cao về phía cầu thân trên ngã về sau theo hướng ngược lại để giữ thăng bằng. tiếp xúc cầu khi cầu còn ở độ cao 1,2-1,5m, lúc này người tập xoay nhẹ bàn chân sau cho tiếp xúc đúng vị trí để cầu rồi vẩy nhẹ cổ chân cho cầu bay bổng về phía lưới theo đường vòng cung, sau đó di chuyển đến vị trí thích hợp đá cầu qua lưới. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị . c, Di chuyển bước lướt
--	---	---

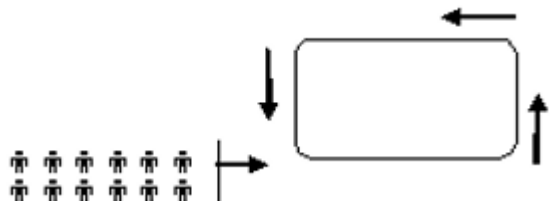
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong lúc chạy

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Kỹ thuật tăng cầu 1 nhịp – đá cầu tấn công bằng mu bàn chân Sau đó gọi 2 hs thực hiện kỹ thuật tăng cầu 1 nhịp – đá cầu tấn công bằng mu bàn chân GV quan sát, sửa sai chung 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục.	5 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
-------------------------------------	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật tâng cầu 1 nhịp – đá cầu tấn công bằng mu bàn chân Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 17: ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Đá cầu:** Ôn tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, Ôn kỹ thuật di chuyển “bước lướt”.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

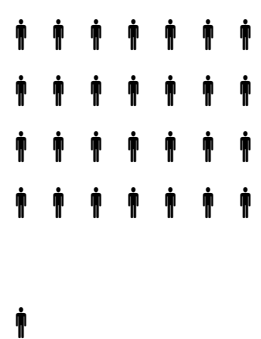
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD nêu có, cầu đá.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

của lớp. - GV cho HS khởi động: ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	6 phút	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Động tác tay cao phía trước + Động tác vặn mình + Động tác lưng bụng + Động tác lườn + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Kỹ thuật tung cầu 1 nhịp – đá cầu bằng mu bàn chân
	1 - 2 phút	

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác tung cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, kỹ thuật di chuyển bước lướt.

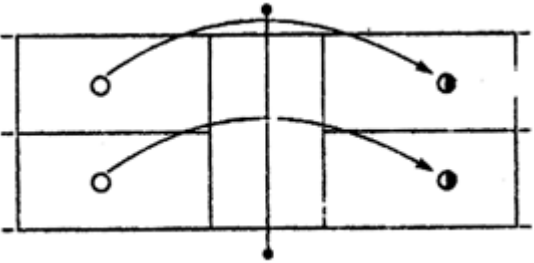
b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật di chuyển bước lướt, kỹ thuật tung cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

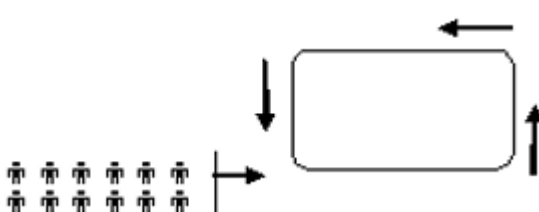
d. Tổ chức thực hiện:

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

	LƯỢNG	
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện.  Tâng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	22 phút 5 lần 7 lần	1. Đá cầu Ôn tập - Kỹ thuật di chuyển “bước lướt”. - Di chuyển bước lướt phối hợp tâng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân Tập di chuyển bước lướt phối hợp với tâng giạt cầu khi không có cầu. Tập di chuyển bước lướt phối hợp với tâng giạt cầu khi có cầu

Hoạt động 2: Chạy bền

- Mục tiêu:** HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên
- Nội dung:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- Sản phẩm:** Hs thực hiện đúng động tác
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong lúc chạy

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Di chuyển bước lướt phối hợp tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 18: ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Đá cầu:** Ôn tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, Ôn kỹ thuật di chuyển “bước lướt”. Đá tập
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

(Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - Kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy tăng tốc độ 3. Kiểm tra bài cũ Kết hợp di chuyển bước lướt tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân
---	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân, kỹ thuật di chuyển bước lướt.

b. Nội dung:

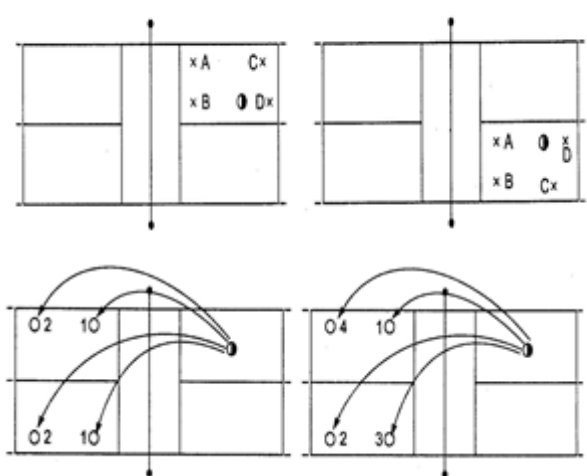
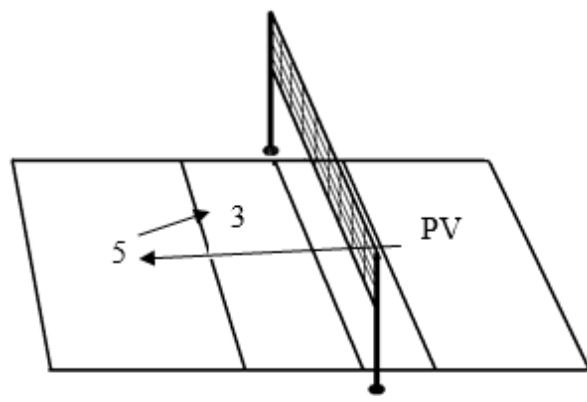
+ Ôn tập kỹ thuật di chuyển bước lướt, kỹ thuật tăng cầu một nhịp - đá tấn công bằng mu bàn chân

+ Đấu tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và thực hiện đấu tập:	6 phút 5 lần	1. Đá cầu Ôn tăng giật cầu. Tăng cầu một nhịp – đá tấn công

- Phát cầu chuẩn tập trung vào các vị trí yếu của đối phương. - Đá cầu dài treo cầu cao sâu về phía chân không thuận đối phương để gây bất ngờ và khó khăn cho đối phương.  Bài đấu tập đá cầu  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác	15 phút 12 phút	bằng mu bàn chân. Di chuyển bước lướt Đấu tập:
---	-------------------------------	---

- Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

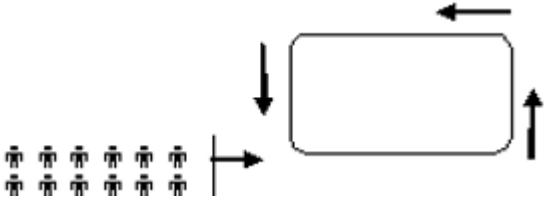
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong lúc chạy

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi hs lên thực hiện kĩ thuật kết hợp di chuyển và đá cầu tấn công GV quan sát, sửa sai chung	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.		
---	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật kết hợp di chuyển và đá cầu tấn công Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 19: ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Đá cầu:** Ôn các nội dung đã học. Đá tập
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD nêu có, cầu đá.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

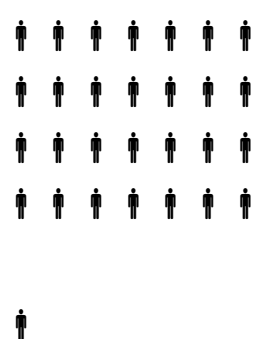
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

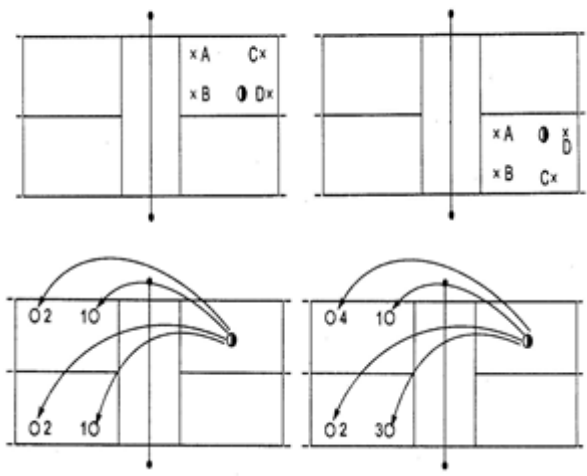
d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

+ Đấu tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và thực hiện đấu tập: - Phát cầu chuẩn tập trung vào các vị trí yếu của đối phương. - Đá cầu dài treo cầu cao sâu về phía chân không thuận đối phương để gây bất ngờ và khó khăn cho đối phương. - Buộc đối phương di chuyển nhiều để tiêu hao thể lực. - Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công mọi vị trí trên sân  Bài đấu tập đá cầu	8 phút 5 lần 15 phút	1. Đá cầu Ôn tập giặt cầu. Tâng cầu một nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân. Di chuyển bước lướt Kĩ thuật đánh đầu Đấu tập:

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi nhóm HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

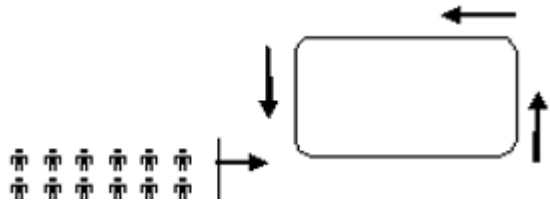
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận:	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong lúc chạy

- Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi hs lên thực hiện kĩ thuật kết hợp di chuyển và đá cầu tấn công GV quan sát, sửa sai chung	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật kết hợp di chuyển và đá cầu tấn công Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

- HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 20: KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đá cầu
- **Yêu cầu:** HS nghiêm túc trong giờ kiểm tra, nắm và thực hiện tốt kĩ thuật động tác

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng đề tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, còi, cầu đá.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

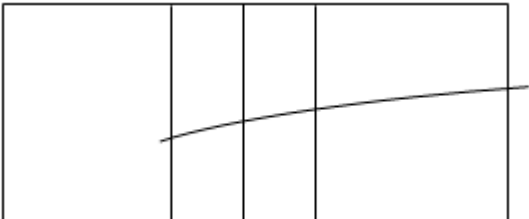
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, ôn tập

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
* Kiểm tra đá cầu - Ổn định lớp tiến hành kiểm tra  Phát cầu qua sân	30phút	Nội dung kiểm tra Tâng cầu nhịp 1 – đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. Thành tích: phát 6 quả (1 quả thử và 5 quả tính điểm).
* Kết thúc kiểm tra: - Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, giáo viên nhận xét tiết kiểm tra  △ GV	5 phút	Nhận xét: - Nhận xét: Giáo viên nhận xét đánh giá kết quả kiểm tra, công bố điểm cho học sinh. - Nhắc nhở học sinh về nhà có kế hoạch tập luyện thêm môn đá cầu và tiết tới các em tiếp tục học môn nhảy cao.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 21: BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:**Giới thiệu một số luật trong bóng chuyền

+ Thực hiện được chuyền bóng cao tay và đệm bóng.

- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
 - Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

 ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ		ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc.
--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay, đệm bóng

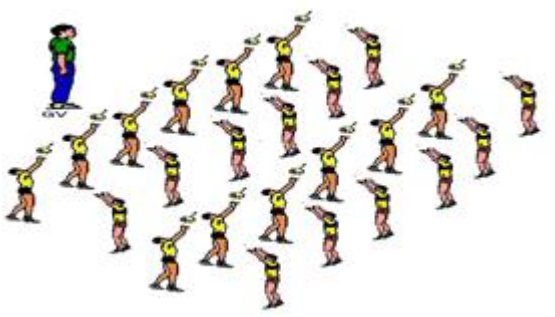
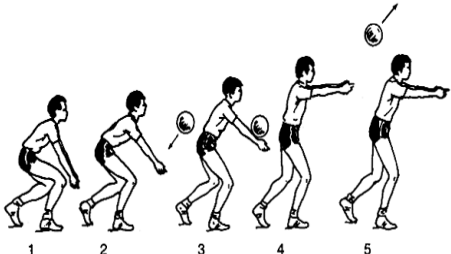
b. Nội dung:

- + Ôn tập tư thế cơ bản, kỹ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay, đệm bóng
- + Ôn các nội dung đã học lớp 10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình học bóng chuyền	3 phút 2 phút 3 lần 10 phút 3 lần 10 phút 3 lần	1. Bóng chuyền Ôn tư thế cơ bản. Ôn di chuyển, Chuyền bóng cao tay Đệm bóng.

 - Gv quan sát, sửa sai cho học sinh Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	 KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG Ôn Các nội dung đã học ở lớp 10.
---	---

Hoạt động 2: Chạy bền

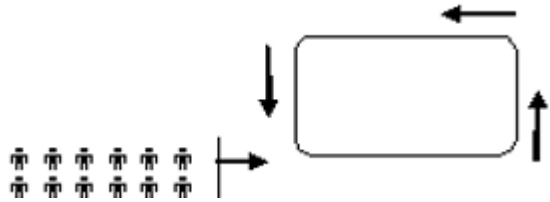
a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

 Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi hs lên thực hiện kĩ thuật ném bóng	5 phút 3 - 5lần	HS tập luyện các động tác đã học

+ Kỹ thuật chuyền bóng cao tay + Kỹ thuật đệm bóng Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
--	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 22: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Bước đầu làm quen với kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện, biết phối hợp một số bài tập khi thi đấu bóng chuyên.
- + Thực hiện được chuyền bóng cao tay và đệm bóng.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

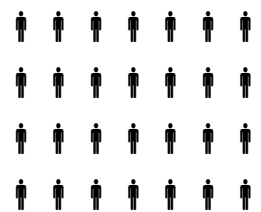
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động)	6 phút 2lx8n	2. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay và đệm bóng. Có nhận xét cho điểm từng em	1-2 phút	+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đập sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ + Kĩ thuật chuyền bóng cao tay và đệm bóng
--	----------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện

b. Nội dung:

+ Ôn tập tư thế cơ bản, kĩ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình học bóng chuyền	15 phút 4l/HS 15 phút 7-10 lần	1. Bóng chuyền Ôn tư thế cơ bản. Ôn di chuyển, Chuyền bóng cao tay Đệm bóng. Ôn phát bóng thấp tay chính diện

- Gv Quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	
--	---

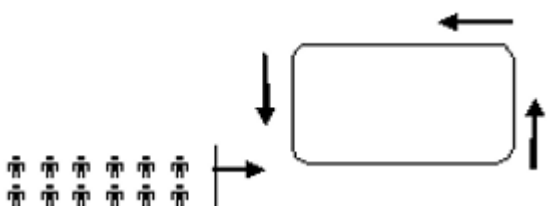
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 23: BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:**+ Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện,
+ Thực hiện được chuyền bóng cao tay và đệm bóng.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi bổ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

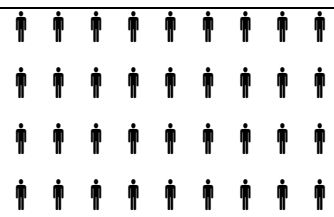
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:**giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- d. Tổ chức thực hiện:**

[illegible]

 ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. Có nhận xét cho điểm từng em	2lx8n 1 -2 phút	- Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ + Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt
---	-------------------------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật động tác đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện

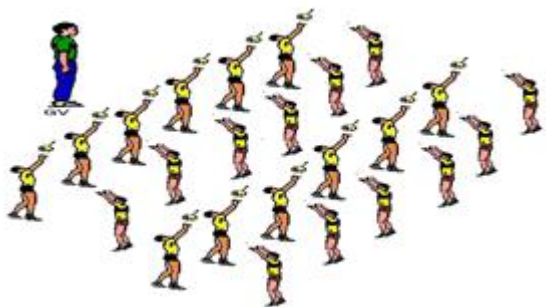
b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện

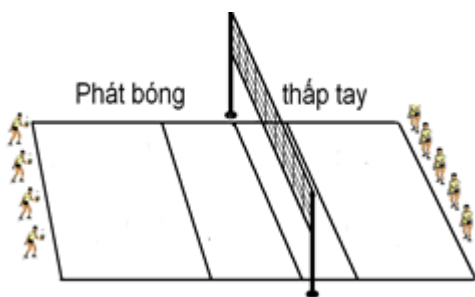
c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội ôn tập đệm bóng	10 phút 5l/HS	1. Bóng chuyền Ôn kỹ thuật Đệm bóng.



- Gv Quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện
- Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay chính diện



- Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV

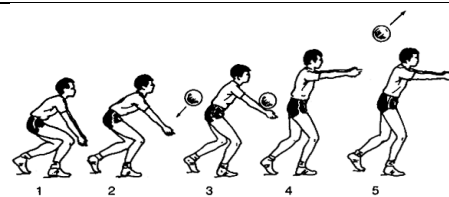
Bước 3: Báo cáo, thảo luận:

- GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác
- Các HS khác theo dõi, nhận xét

Bước 4: Kết luận, nhận định:

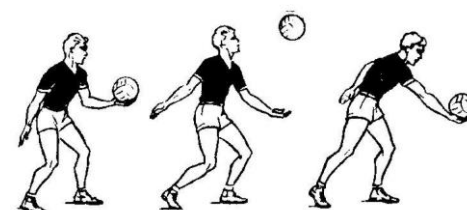
GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS

15 phút
7-10 lần



KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG

Ôn Phát bóng thấp tay chính diện.



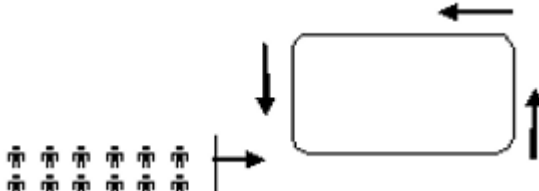
Hoạt động 2: Chạy bền

a. **Mục tiêu:** HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. **Nội dung:** Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. **Sản phẩm:** Hs thực hiện đúng động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. **Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. **Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi 2 hs lên thực hiện kĩ thuật đệm bóng và phát bóng thấp tay chính diện GV quan sát, sửa sai chung	5 phút 3 - 5lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ↑ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 24: BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:**+ Thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Thực hiện được một số bài tập phối hợp trong thi đấu bóng chuyền

- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

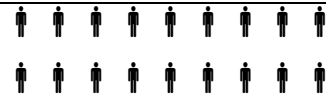
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền.
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- d. Tổ chức thực hiện:**

[illegible]

 GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện Có nhận xét cho điểm từng em	1-2 phút	+ Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ + Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt
---	----------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

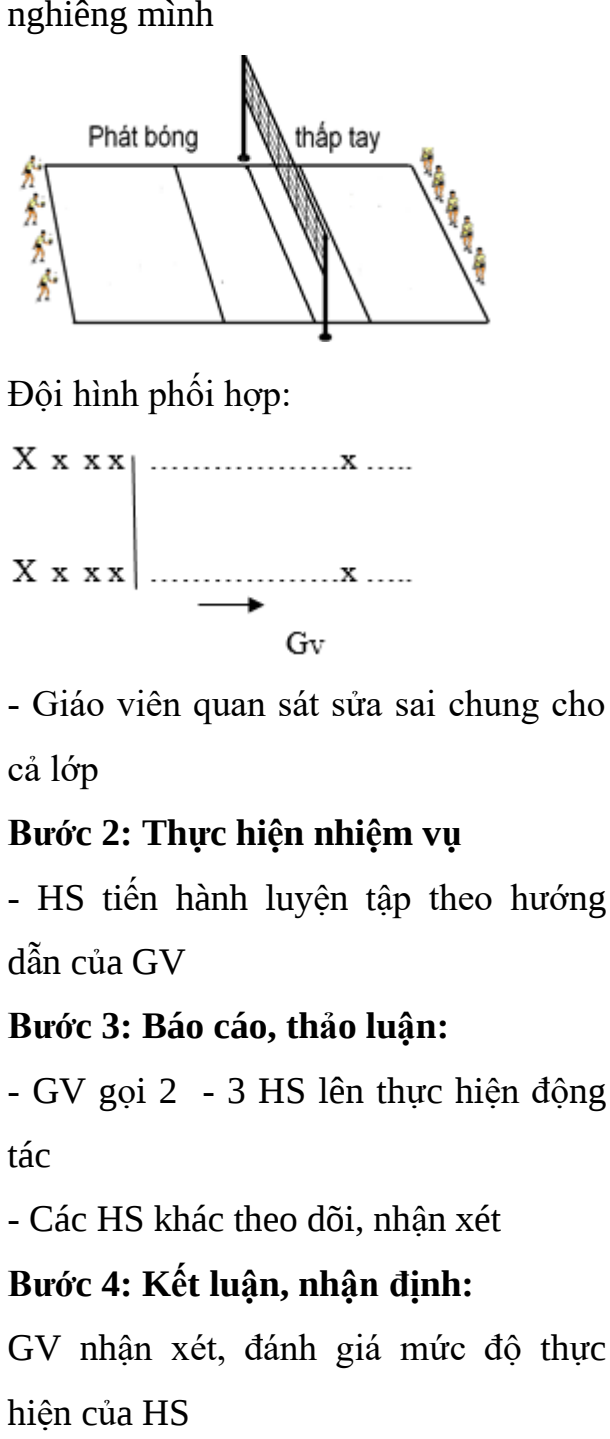
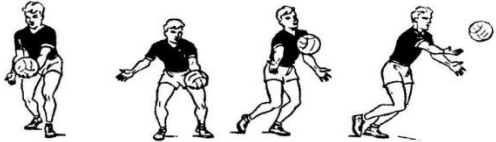
b. Nội dung:

- + Ôn tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
- + Học một số bài tập phối hợp

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay	10 phút 5l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình

nghiêng mình  Đội hình phối hợp: X x x x x X x x x x → Gv - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	15 phút 7-10 lần	 b, Một số bài tập phối hợp - Kết hợp chuyền bóng cao tay và đệm bóng. - Kết hợp di chuyển song song và đệm bóng.
--	--------------------------------	---

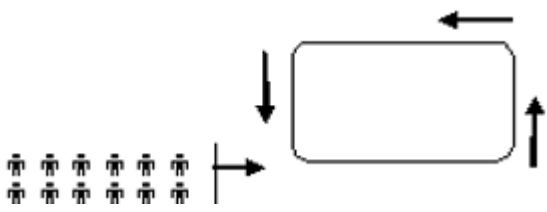
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập	5 phút	HS tập luyện các động tác đã

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập và thực hiện thành thực kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 25: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Phối hợp kĩ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1.

- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh thân thể và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

[illegible]

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đập sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

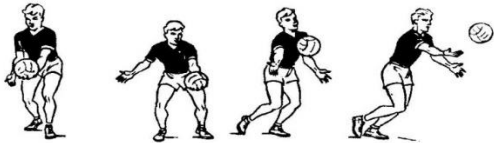
b. Nội dung:

+ Ôn tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Học một số bài tập phối hợp

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình	10 phút 2-3l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình 

Đội hình phối hợp: - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	15 phút 7-10 lần	b, Một số bài tập phối hợp - Kết hợp di chuyển song song và đệm bóng. - Kết hợp phát bóng thấp tay nghiêng mình và đệm bóng bước 1.
--	-----------------------------	---

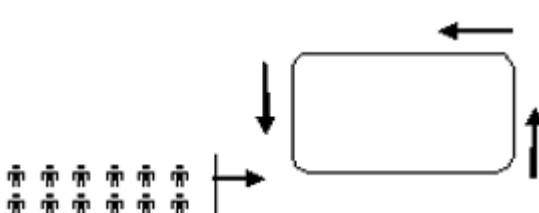
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 25: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1.

- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh thân thể và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động: △GV (Đội hình khởi động)	6 phút 2lx8n	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đập sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tình thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

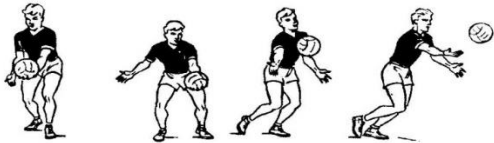
b. Nội dung:

+ Ôn tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Học một số bài tập phối hợp

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình	10 phút 2-3l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình 

Đội hình phối hợp: - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	15 phút 7-10 lần	b, Một số bài tập phối hợp - Kết hợp di chuyển song song và đệm bóng. - Kết hợp phát bóng thấp tay nghiêng mình và đệm bóng bước 1.
--	-----------------------------	---

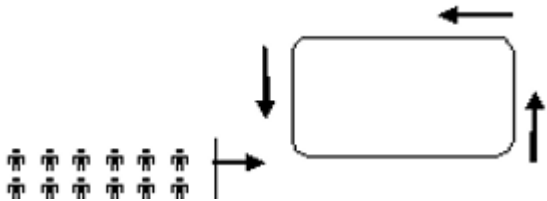
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 26: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
- + Ôn phối hợp kĩ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1.
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh thân thể và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIÊN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động: △GV (Đội hình khởi động)	6 phút 2lx8n	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

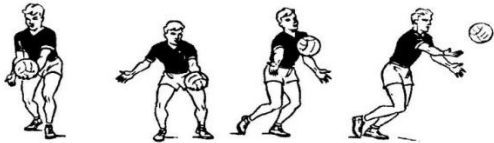
b. Nội dung:

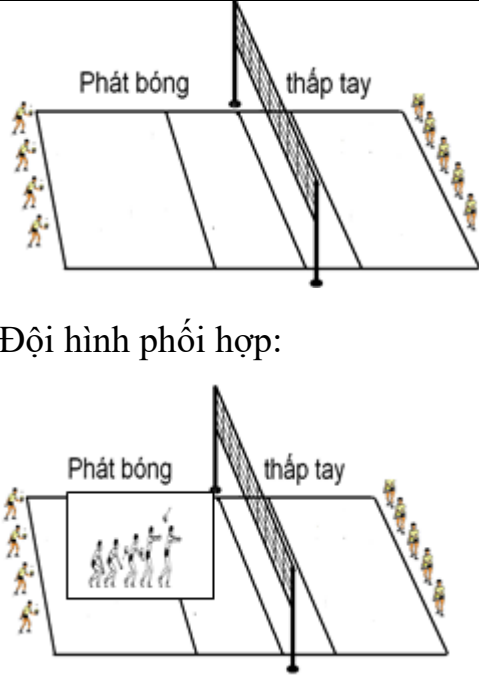
+ Ôn tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Ôn một số bài tập phối hợp

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình	10 phút 2-3l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình 

 Đội hình phối hợp: - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	8 phút 5-7 lần	b, Một số bài tập phối hợp - Kết hợp phát bóng thấp tay nghiêng mình và đệm bóng bước 1.
--	---------------------------	---

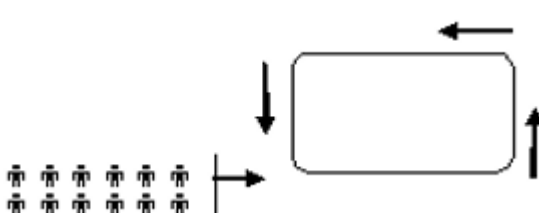
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 27: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
- + Phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt
- **Chạy bền:** - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh thân thể và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIÊN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động: △GV (Đội hình khởi động)	6 phút 2lx8n	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phối hợp phát bóng thấp tay nghiêng mình và đỡ bóng bước 1 (đệm bóng) - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đập sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tình thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

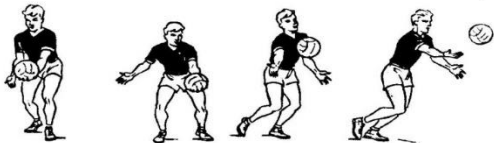
b. Nội dung:

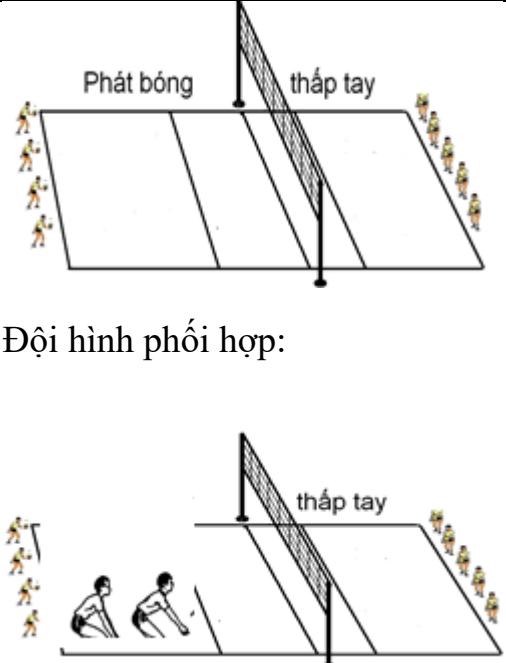
+ Ôn tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Bài tập phối hợp

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện: - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình	10 phút 8l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình 

 Đội hình phối hợp: - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	15phút 5-7 lần	b, Bài tập phối hợp - Phối hợp kĩ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyển bóng 2 tay trước mặt.
--	---------------------------	---

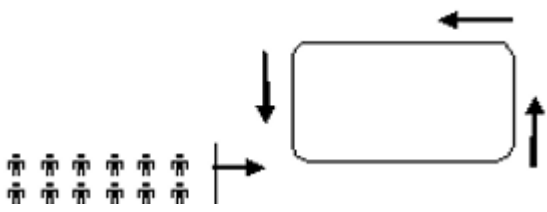
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy lặp lại các đoạn 20m

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại các đoạn 200m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập	5 phút	HS tập luyện các động tác đã

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà thực hiện đệm bóng vào tường nhà

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 28: BÓNG CHUYÊN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyên:** + Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
- + Phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt
- + Học một số luật trong thi đấu bóng chuyên
- **Chạy bền:** - Biết cách thực hiện thở phối hợp với bước chạy, phân phối sức trong khi chạy bền.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

(Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 3 hs thực hiện kỹ thuật phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	- Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
---	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Hiểu được một số luật trong thi đấu bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Ôn bài tập phối hợp

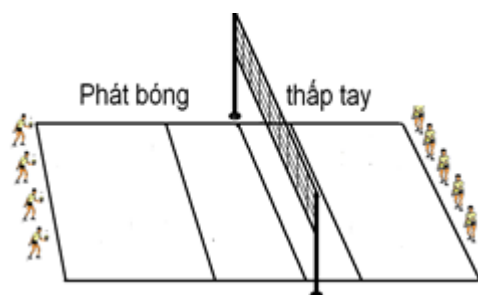
+ Học một số luật trong thi đấu bóng chuyền

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

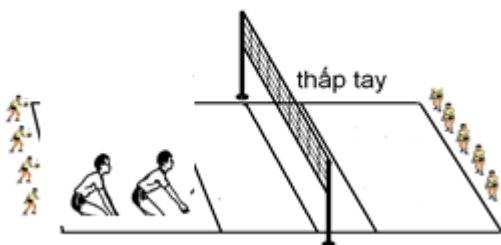
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện:	10 phút 8l/HS	1. Bóng chuyền a, Ôn kỹ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình

- Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay nghiêng mình



Đội hình phối hợp:



- Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp

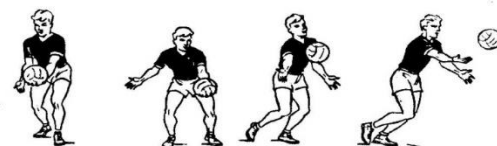
* Giáo viên tập hợp lớp lại 4 hàng ngang, 2 hàng trước ngồi, 2 hàng sau đứng. Giáo viên giới thiệu một số điều luật cho học sinh biết.

- Giáo viên nêu lên một số câu hỏi gợi ý có liên quan tới luật cho học sinh trả lời.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV

+ Lắng nghe GV hướng dẫn luật thi đấu bóng chuyền



15 phút
5-7 lần

b, Bài tập phối hợp

- Phối hợp kỹ thuật phát bóng và đệm bóng bước 1, chuyền bóng 2 tay trước mặt.

c. Luật Bóng chuyền

- Lỗi phát bóng:

+ Phát bóng trước lệnh của trọng tài.

+ Phát bóng sau khi trọng tài phát lệnh 8 giây.

+ Phát bóng không vào sân đối phương hoặc ra ngoài sân thi đấu.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		+ Phát bóng chạm vào cầu thủ đội phát bóng. + Phát bóng sai thứ tự.
--	--	--

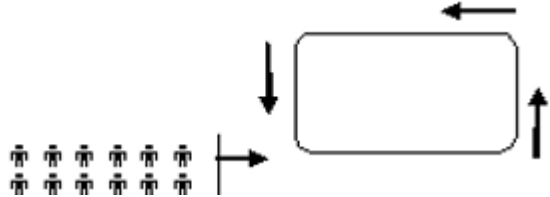
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định:	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong khi chạy.

GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi 3 hs lên thực hiện kĩ thuật phối hợp 3 người GV quan sát, sửa sai chung	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá		

trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	--------	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 29: BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:**+ Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, hiểu một số luật trong thi đấu bóng chuyền

+ Chuyền bóng 2 tay trước mặt

- **Chạy bền:** - Biết cách thực hiện thở phối hợp với bước chạy, phân phối sức trong khi chạy bền.

- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền.

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.

+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động: ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	6 phút 2lx8n 1-2 phút	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
---	---	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình.

+ Hiểu được một số luật trong thi đấu bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập kĩ thuật động tác đã học

d. Tổ chức thực hiện:

214

sinh biết. - Giáo viên nêu lên một số câu hỏi gợi ý có liên quan tới luật cho học sinh trả lời. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV + Lắng nghe GV hướng dẫn luật thi đấu bóng chuyền Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	- Lỗi phát bóng: + Phát bóng trước lệnh của trọng tài. + Phát bóng sau khi trọng tài phát lệnh 8 giây. + Phát bóng không vào sân đối phương hoặc ra ngoài sân thi đấu. + Phát bóng chạm vào cầu thủ đội phát bóng. + Phát bóng sai thứ tự.
--	---

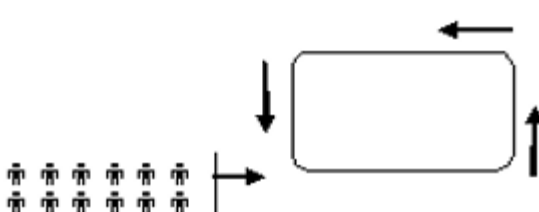
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong khi chạy.

X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	2l x 8n 1 phút	căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
---	---	---

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

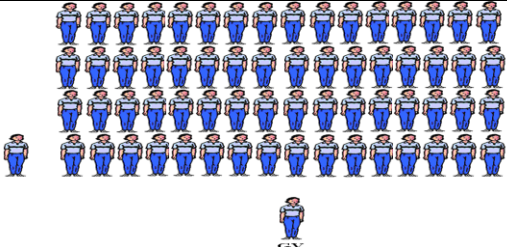
a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng	2 phút	Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học

 - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 30: BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Bóng chuyền:**+ Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình,
- + Chuyền bóng 2 tay trước mặt vào ô đánh số
- **Chạy bền:** - Biết cách thực hiện thở phối hợp với bước chạy, phân phối sức trong khi chạy bền.
- **Yêu cầu:** - Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

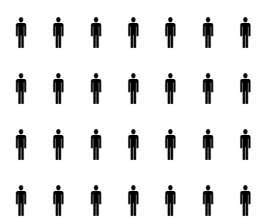
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Đội hình nhận lớp  ▲GV + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
- GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ	6 phút 2lx8n	2. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước,

- GV kiểm tra bài cũ: Gọi 2 hs thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Chạy đập sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
---	----------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, phát bóng thấp tay nghiêng mình

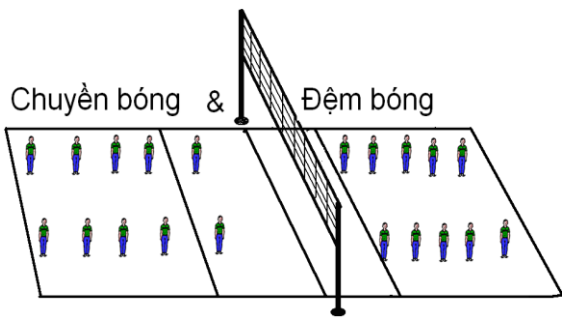
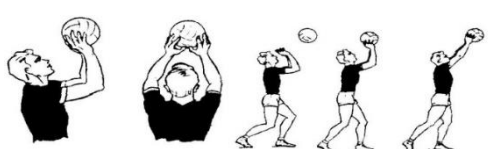
b. Nội dung:

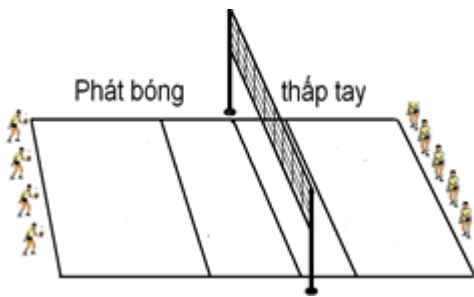
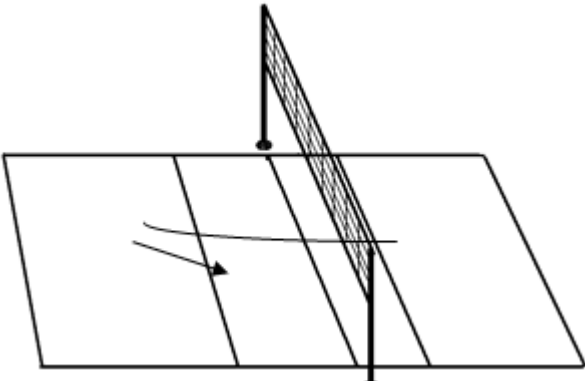
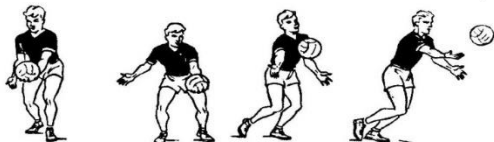
+ Ôn tập kĩ thuật động tác di chuyển, chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện:  - Đội hình ôn tập phát bóng thấp tay	8phút 7 – 10 lần	1. Bóng chuyền a, Ôn các nội dung đã học: - Ôn di chuyển, chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt  Ôn kĩ thuật Phát bóng thấp tay nghiêng mình

nghiêng mình  Đội hình đầu tập  - Giáo viên quan sát sửa sai chung cho cả lớp Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 - 3 HS lên thực hiện động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	5phút 7 - 8 lần 3 phút	 b, Đầu tập Phục vụ bóng hoặc số 1 phát bóng , số 5 đỡ phát bóng và đệm bóng lên cho số 3 và số 3 chuyền bóng cao tay ra hai biên.
---	--	---

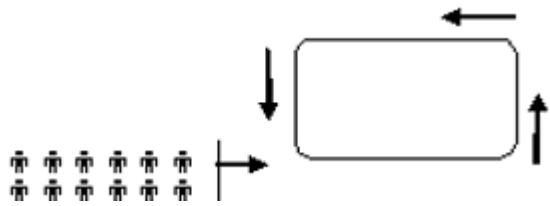
Hoạt động 2: Chạy bền

a. Mục tiêu: HS thực hiện được động tác chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung: Luyện tập chạy bền

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ  Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên - Học sinh luyện tập chạy bền Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - Lần lượt HS thực hiện chạy - Các HS còn lại theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 - 8 phút	2. Chạy bền Rèn luyện sức bền và phân chia sức trong khi chạy.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi 2 hs lên thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt GV quan sát, sửa sai chung 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x X x x x x x x x x x </pre> † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	5 phút 3 - 5 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn lại các kĩ thuật động tác đã học

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 31: KIỂM TRA BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện được phát bóng thấp tay nghiêng mình

- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình khi tập luyện và thi đấu

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

(Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV cho HS ôn tập + Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	1-2 phút	- Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Ôn tập
---	----------	--

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung phát bóng thấp tay nghiêng mình.

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình của HS

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

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

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ kiểm tra.

2. Năng lực:

Năng lực chung

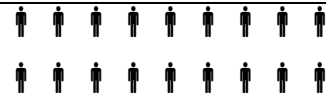
- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

 GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ		+ Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc.
--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

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

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện tốt các giai đoạn kĩ thuật trong khi chạy
- Phối hợp tốt giữa các thành viên trong đội

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

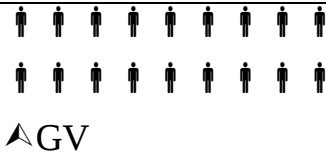
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:**giáo án, trang phục thể thao, còi
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác
- d. Tổ chức thực hiện:**

[illegible]

 GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV kiểm tra bài cũ: + Kỹ thuật chạy tiếp sức vị trí 2, 4 - GV quan sát, đánh giá, nhận xét và cho điểm.	1-2 phút	+ Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc. 3. Kiểm tra bài cũ - GV gọi hs theo danh sách lớp hoặc tinh thần xung phong
--	----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức

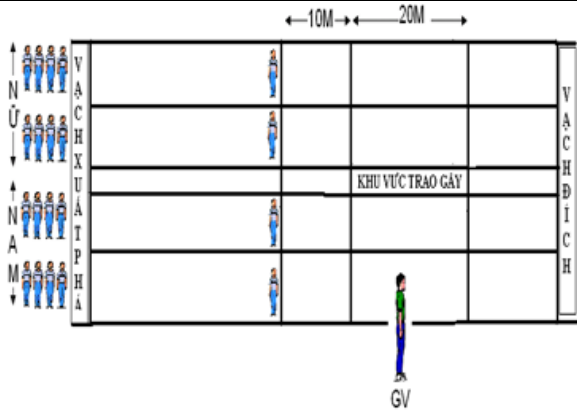
b. Nội dung:

+ Ôn hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức, chuẩn bị kiểm tra thử cho HS

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ - GV hướng dẫn cho HS tập luyện và đảm bảo an toàn khi tập luyện + Phân nhóm cho nam, nữ tập riêng	30 phút	Ôn chạy tiếp sức Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức, chuẩn bị kiểm tra thử cho HS.

 + Giáo viên quan sát, sửa các lỗi thường mắc phải cho HS Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 1 -2 nhóm lên thực hiện động tác - Các nhóm khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

- a. Mục tiêu :** Học sinh ôn luyện các động tác đã học.
- b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm :** Bài luyện tập của HS
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV cho HS luyện tập những động tác đã	5 phút 3 - 5 lần	HS tập luyện các động tác đã học

học: + Hoàn thiện kĩ thuật chạy tiếp sức GV quan sát, sửa sai chung 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	2 phút 2l x 8n	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
1 phút Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác		

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp và xuất phát cao Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp và xuất phát cao
--	--------	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 36: KIỂM TRA CHẠY TIẾP SỨC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra Chạy tiếp sức.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, còi, đồng hồ bấm giờ

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

		+ Chạy đạp sau, tăng tốc.
--	--	---------------------------

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung chạy tiếp sức

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra chạy tiếp sức

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV phổ biến nội dung Kiểm tra Chạy tiếp sức. HS tự Ôn tập trong 10 phút, Các HS tự ôn tập. Tiến hành kiểm tra: - GV chia nhóm nam, nữ kiểm tra riêng - GV quan sát đánh giá cho điểm Đội hình chạy tiếp sức - Lấy điểm kĩ thuật Kết thúc kiểm tra: - Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập	32 phút	-Cách tính điểm: +Điểm 9-10 cả đội phối hợp nhịp nhàng, trao nhận được tín gậy, tốc độ trên trung bình. +Điểm 7-8 cả đội chưa phối hợp nhịp nhàng, trao nhận được tín gậy, tốc độ trên trung bình. +Điểm 5 - 6 hoàn thiện đợt chạy còn lúng túng khi trao gậy. +Điểm 3-4 hoàn thiện đợt chạy nhưng tốc độ còn thấp. +Điểm 1-2 Phạm quy do không trao nhận gậy trong khu vực quy định, hoặc làm rơi tín gậy hoặc chạy với tốc độ quá chậm. Nhận xét: - Thả lỏng, hồi tĩnh

hợp. - Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh. - Giáo viên dặn dò HS tập chạy bền buổi sau kiểm tra.		- Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.
---	--	---

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Hữu Khải