Trường THPT HOÀNG CẦU

Tổ : Tổng Hợp

Môn : Thể dục

Họ tên giáo viên : Nguyễn Hữu Khải

Tiết 39

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + KT DI CHUYỂN - KT TÂNG BÚNG CẦU – KT CHUYỀN CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP :+ KT DỪNG, QUAY NGƯỜI CHUYỀN BÓNG BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ HAI BƯỚC NHẢY NÉM BÓNG

- HỌC: + KT NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Đá cầu:***HS biết cách thực hiện KT di chuyển, tâng búng và chuyền cầu.

- ***Bóng rổ :*** HS biết cách thực hiện KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Hai bước nhảy ném bóng. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

+ Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ,6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

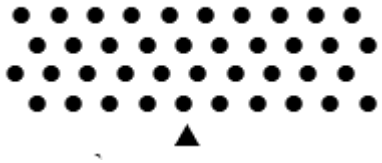
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	6 - 8 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT di chuyển, tâng búng và chuyền cầu.

b. Nội dung:

- Ôn tập kĩ thuật di chuyển trong đá cầu
- Ôn kỹ thuật tâng búng cầu
- Ôn kỹ thuật chuyền cầu

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện theo hàng ngang. * * * * * * * * * * * * * * * * ▲ - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV.	5- 7 phút	**1. Đá cầu** - Ôn tập : Kỹ thuật di chuyển trong đá cầu: Bước chéo + Di chuyển ngang { Bước trượt - Ôn kỹ thuật tâng "búng" cầu (Tập không cầu và có cầu). - Ôn kỹ thuật chuyền cầu không cầu và có cầu.

- Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Hai bước nhảy ném bóng. KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

b. Nội dung:

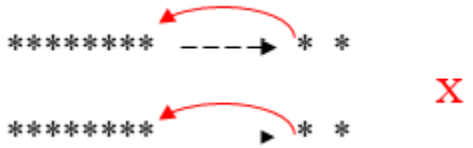
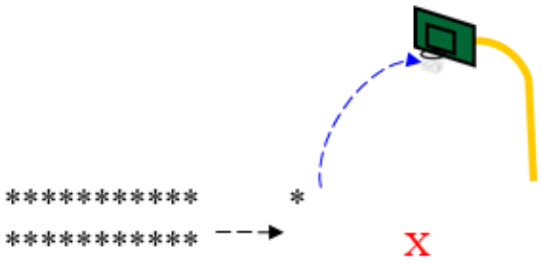
+ Ôn: KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Hai bước nhảy ném bóng.

+ Học: KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện.	10-12 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** a) Ôn tập: :+ KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.

 - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. - Đội hình tập luyện  * GV phân tích và làm mẫu KT 1-2 lần sau đó tiến hành cho HS tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cơ bản. - HS tập tại chỗ và di chuyển bắt bóng. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 lần 3 lần 3 lần	+ Hai bước nhảy ném bóng. **b) Học**: - KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện KT chuyền cầu. 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	SẢN PHẨM DỰ KIẾN

	LƯỢNG	
GV cho bài tập về nhà: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 40

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + KT ĐỠ VÀ TÂNG CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP :+ KT DỪNG, QUAY NGƯỜI CHUYỀN BÓNG BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ KT NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách thực hiện KT đỡ và tâng cầu.

- *Bóng rổ:* HS biết cách thực hiện KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

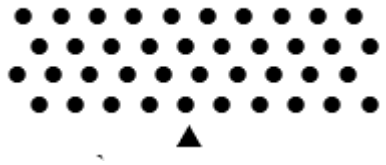
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	6 - 8 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ

- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	1 – 2 phút 2HS 2HS	-Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** **-** Bóng rổ:Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện KT chuyền cầu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đỡ và tâng cầu.

b. Nội dung:

- Ôn tập kĩ thuật đỡ, tâng cầu

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện theo hàng ngang.	10- 12 phút 7 lần	**1. Đá cầu** **-** Ôn tâp : Kỹ thuật đỡ và tâng cầu

* * * * * * * * * * * * * * * * - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

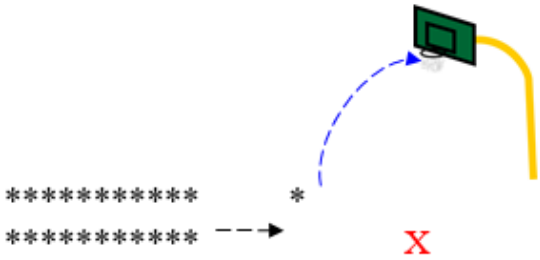
b. Nội dung:

+ Ôn: KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Hai bước nhảy ném bóng.

+ Ôn: KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.	10-12 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** a) Ôn tập: :+ KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.
- Đội hình tập luyện  - HS đứng thành 2 hàng song song tập luyện qua lại với nhau. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm lên thực hiện các động tác - Các nhóm khác theo dõi, nhận xét	3 lần 3 lần 3 lần	+ Hai bước nhảy ném bóng. - KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút 1 lần 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện KT đỡ và tâng cầu.
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 41

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP ĐỠ, TÂNG CẦU (NHỊP 1) VÀ CHUYỀN CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP :+ KT DỪNG, QUAY NGƯỜI CHUYỀN BÓNG BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ KT NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Đá cầu:***HS biết cách thực hiện Phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu.

- ***Bóng rổ:*** HS biết cách thực hiện KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

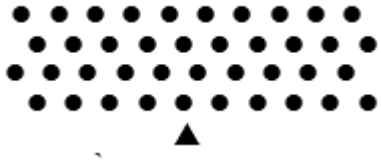
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động	2 phút 6 - 8 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ

 **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ:Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện KT đỡ và tâng cầu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được Phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu

b. Nội dung:

- Ôn tập Phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học.	10- 12 phút 7 lần	**1. Đá cầu** - **Ôn**: phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu.

* GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện theo hàng ngang. * * * * * * * * * * * * * * * * - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

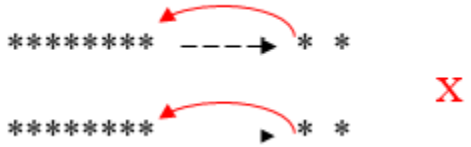
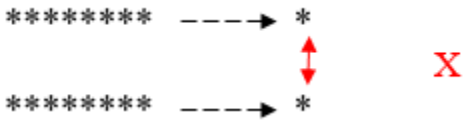
b. Nội dung:

+ Ôn: KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

+ Ôn:KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện.  - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm lên thực hiện các động tác	10-12 phút 3 lần 3 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** - KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Di chuyển bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

- 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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu. 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 42

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP ĐỠ CHUYỀN CẦU THEO HÌNH TAM GIÁC

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP :+ KT DỪNG, QUAY NGƯỜI CHUYỀN BÓNG BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ KT NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách thực hiện Phối hợp đỡ, chuyền cầu theo đường tam giác.

- ***Bóng rổ:*** HS biết cách thực hiện KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên đại hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

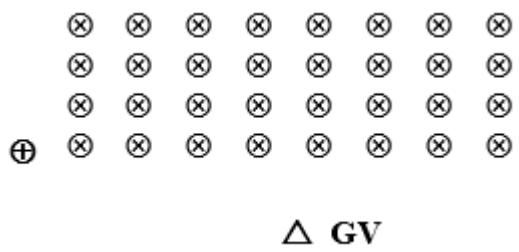
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

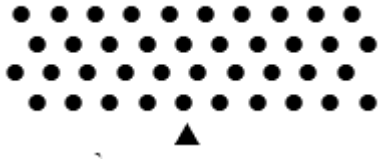
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.  **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động	2 phút 6 - 8 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá

 **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp đỡ, tâng cầu (nhịp 1) và chuyền cầu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được Phối hợp đỡ, chuyền cầu theo đường tam giác.

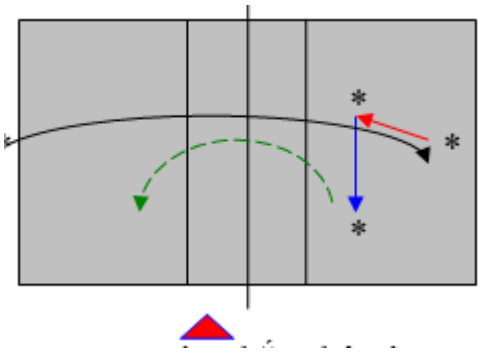
b. Nội dung:

- Ôn tập Phối hợp đỡ, chuyền cầu theo hình tam giác.

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	10-	**1. Đá cầu**

* GV cho học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Chia HS thành nhiều nhóm nhỏ. - Đội hình tập luyện.  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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	12phút 5 lần	**- Ôn**: phối hợp đỡ, chuyền cầu theo hình tam giác.

của HS		

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. KT nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

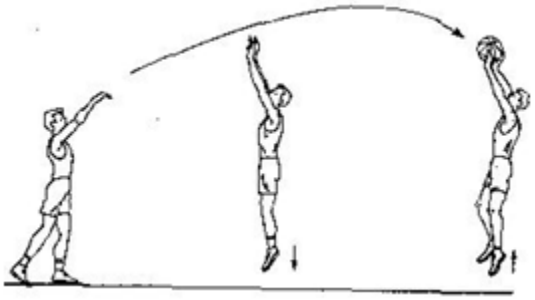
b. Nội dung:

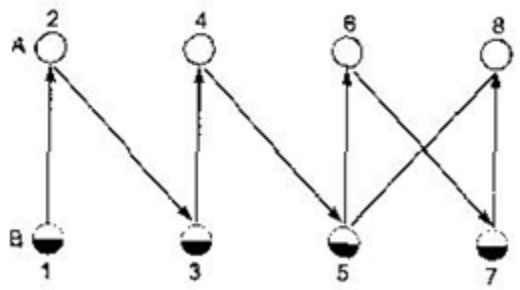
+ Ôn: KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

+ Ôn:KT di chuyển chuyền và bắt bóng bóng băng 2 tay trước ngực.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện.  - Đội hình tập luyện	10-12 phút 3 - 5 lần 3 – 5 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** - KT dừng, quay người chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Di chuyển bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

 - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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		

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: Chạy trong	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình

sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 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		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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh***	3-4 phút 1 lần 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện KT di chuyển bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp đỡ, chuyền cầu theo đường tam giác.

Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 43

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP ĐỠ CHUYỀN CẦU QUA LƯỚI

- HỌC: + MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG ĐÁ CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP + DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- HỌC: + NHẢY NÉM BÓNG BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Đá cầu:***HS biết cách thực hiện Phối hợp chuyền cầu qua lưới. Nắm được một số điều luật trong Đá cầu.

- ***Bóng rổ:*** HS biết cách thực hiện KT di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, KT nhảy và ném bóng bằng 1 tay trên vai, đồng thời nắm được một số điều luật trong bóng rổ.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

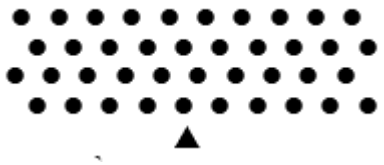
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT di chuyển bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp đỡ, chuyền cầu theo đường tam giác.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

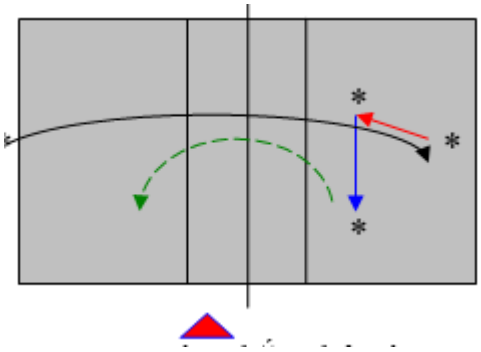
a. Mục tiêu:HS thực hiện được Phối hợp chuyền cầu qua lưới. Vận dụng được các điều luật đã học vào tập luyện.

b. Nội dung:

- Ôn tập phối hợp chuyền cầu qua lưới.
- Học một số điều luật trong đá cầu

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Chia HS thành nhiều nhóm nhỏ. - Đội hình tập luyện.  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.	12- 14 phút 3 - 5 lần	**1. Đá cầu** **a)Ôn**: phối hợp chuyền cầu qua lưới.

* GV tập trung HS tại sân đá cầu để giới thiệu luật. - HS chú ý tiếp thu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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	3 - 4 phút	**b) Học:** *- Điều 1: Sân:* *- Điều 2: Lưới.* *- Điều 3: Cột lưới và ăng-ten.* *- Điều 4: Quả cầu.* *- Điều 8: Thay người.*

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. KT nhảy và ném bóng bằng 1 tay trên vai. Vận dụng luât đã học vào tập luyện.

b. Nội dung:

+ Ôn: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

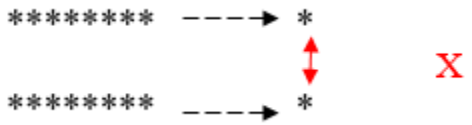
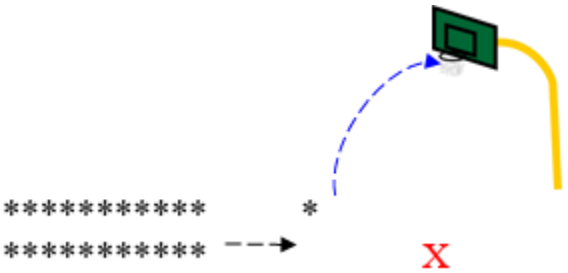
+ Học:Nhảy ném bóng bằng một tay trên vai.

+ Một số điều luật bóng rổ

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

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

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện.  * GV phân tích và làm mẫu kt động tác 1-2 lần sau đó triển khai cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * HS tập trung đội hình theo hàng ngang, GV phổ biến luật bóng rổ **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm lên thực hiện các động tác	12-14 phút 3lần 3 lần 3 – 4 phút	**2. Bóng rổ** **a) Ôn**: + Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. ***b)*Học:** - Nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. - Một số điều luật: *Điều 12: Nhảy tranh bóng và quyền sở hữu bóng luân phiên.*

- 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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp chuyền cầu qua lưới 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 44

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÀ ĐỠ CẦU

- HỌC: + MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG ĐÁ CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP + KT NHẢY NÉM BÓNG BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG BÓNG RỔ

+ BÀI TẬP BỔ TRỢ THỂ LỰC

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Đá cầu:***HS biết cách thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu. Nắm được một số điều luật trong Đá cầu.

- ***Bóng rổ:*** HS biết cách thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai, nắm được một số điều luật trong bóng rổ. Biết thực hiện các BT bổ trợ thể lực.

- ***Chạy bền:*** HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

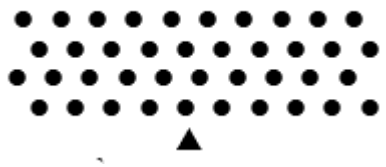
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	2 phút 5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông,

	2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS	đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ
- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2HS	-Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp chuyền cầu qua lưới

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp di chuyển và đỡ cầu. Vận dụng được các điều luật đã học vào tập luyện.

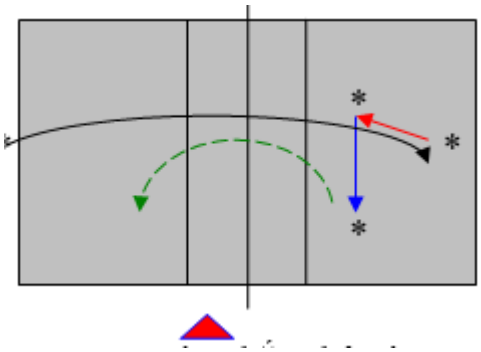
b. Nội dung:

- Ôn tập phối hợp di chuyển và đỡ cầu
- Học một số điều luật trong đá cầu: Điều 9, điều 14, điều 15

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 học sinh chia thành 2 nhóm học	10 - 12 phút	**1. Đá cầu**

đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Chia HS thành nhiều nhóm nhỏ. - Đội hình tập luyện.  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * GV tập trung HS tại sân đá cầu để giới thiệu luật. - HS chú ý tiếp thu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét	3 - 5 lần 3 - 4 phút	**a)Ôn**: phối hợp di chuyển và đỡ cầu **b) Học:** *- Điều 9: Trọng tài.* *- Điều 14: Hệ thống tính điểm.* *- Điều 15: hội ý.*

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

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai, vận dụng được luật đã học vào tập luyện. Thực hiện được các BT bổ trợ thể lực.

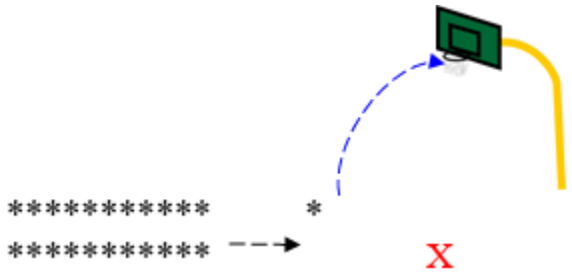
b. Nội dung:

+ Ôn: Nhảy ném bóng bằng một tay trên vai.

+ Học:Một số điều luật bóng rổ: điều 26, 28, 29

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * HS tập trung đội hình theo hàng ngang, GV phổ biến luật bóng rổ	10-12 phút 5 - 7lần 3 – 4 phút	**2. Bóng rổ** **a) Ôn**: + Nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. ***b)*Học:** - Một số điều luật trong bóng

* Cho HS thực hiện đồng lọat bài tập thể lực theo hàng ngang **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 – 5 lần	rổ: +Điều 26: Luật 3 giây + Điều 28: Luật 8 giây. + Điều 29: Luật 24 giây. **- Bài tập thể lực:** + Bật cóc 3 điểm.

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- 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 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 45

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÀ ĐỠ CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP:+ BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC + ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách thực hiện phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

- Bóng rổ: HS biết cách thực hiện. Biết thực hiện các BT bổ trợ phát triển thể lực.

+ Biết vận dụng kiến thức đã học vào đấu tập.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

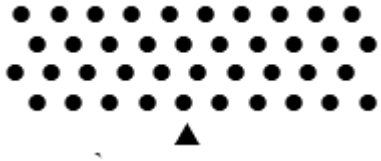
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân.

 **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng một tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

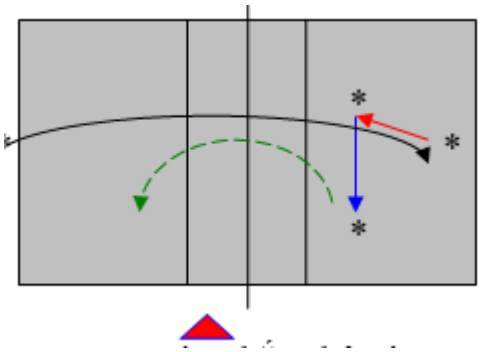
b. Nội dung:

- Ôn phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

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 học sinh chia thành 2 nhóm học	12- 14 phút	**1. Đá cầu**

đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Chia HS thành nhiều nhóm nhỏ. - Đội hình tập luyện.  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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	3 - 5 lần	**Ôn**: phối hợp di chuyển và đỡ cầu

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được các BT bổ trợ phát triển thể lực. Vận dụng được các Kt đã học vào tập luyện và thi đấu.

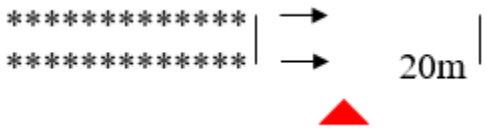
b. Nội dung:

+ Một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. Gv cho HS thay nhau chia nhóm tập luyện thi đấu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**	12-14 phút 2 lần 2 lần	**2. Bóng rổ** **- Mộ số bài tập bổ trợ phát triển thể lực**: + Chạy nâng cao đùi 20m với tốc độ cao. + Chạy biến tốc đổi hướng theo hiệu lệnh. **- Thi đấu tập.**

- 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện các bài tập bổ trợ - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 46

ĐÁ CẦU: - ÔN TẬP: + PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÀ ĐỠ CẦU

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP: + KT NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- THI ĐẤU TẬP

- CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách thực hiện phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

- *Bóng rổ:* HS biết cách thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết vận dụng các kt và luật đã học vào thi đấu.

- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

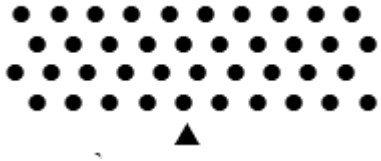
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ

 **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS	chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

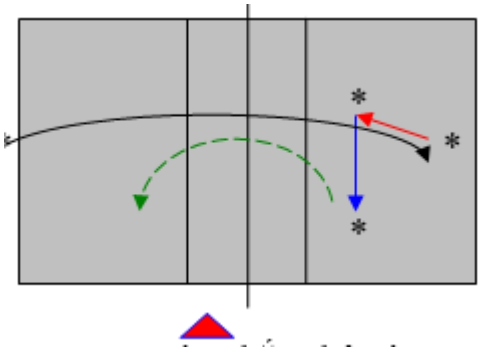
b. Nội dung:

- Ôn phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT và làm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập	10 - 12 phút 3 - 5 lần	**1. Đá cầu** **Ôn**: phối hợp di chuyển và đỡ cầu

luyện. - Chia HS thành nhiều nhóm nhỏ. - Đội hình tập luyện.  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thực hiện lại kĩ thuật 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Vận dụng được các kt và luật đã học vào thi đấu.

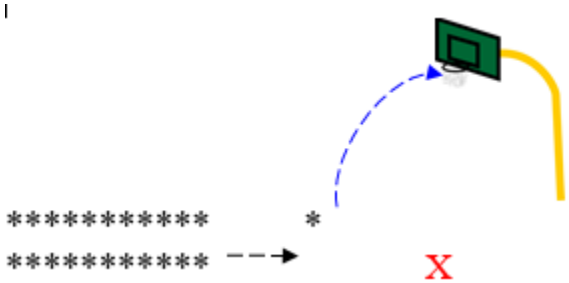
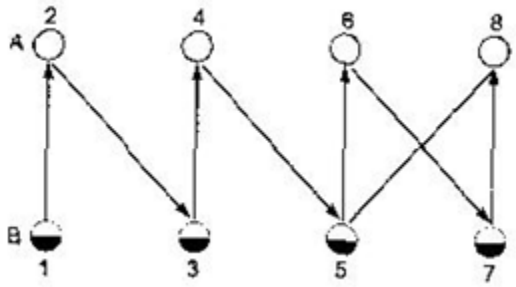
b. Nội dung:

+ Ôn nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai; Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện.	10-12 phút	**2. Bóng rổ** **- Ôn**:
- Đội hình tập luyện  	3 - 5lần	+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.
 - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.	3 - 5 lần	+ Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
* Gv cho HS thay nhau chia nhóm tập luyện thi đấu.		**- Thi đấu tập.**

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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		

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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:**	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- GV gọi một số 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 47

ĐÁ CẦU: THI ĐẤU TẬP

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP: + KT NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- THI ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách thực hiện phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

- *Bóng rổ:* HS biết cách thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết vận dụng các kt và luật đã học vào 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 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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

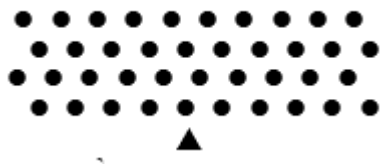
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	2 phút 5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông,

	2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút	đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ
- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2HS 2HS	-Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp di chuyển đỡ và chuyền cầu.

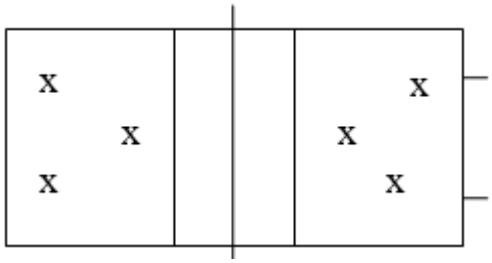
b. Nội dung:

- Thi đấu tập

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học.	12 - 14 phút	**1. Đá cầu**

* GV chia HS thành nhiều nhóm nhỏ, thực hiện thi đấu tập - Đội hình thi đấu  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm thi đấu với nhau - Các HS khác theo dõi, nhận xét **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	3 - 5 lần	Thi đấu tập

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Vận dụng được các kt và luật đã học vào thi đấu.

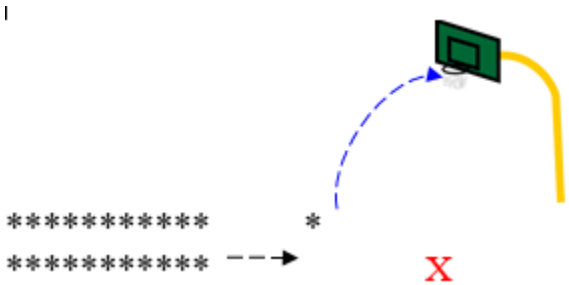
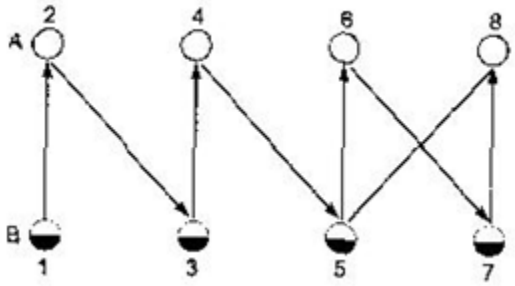
b. Nội dung:

+ Ôn nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai; Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện.	10-12 phút	**2. Bóng rổ** **- Ôn**:
- Đội hình tập luyện  	3 - 5 lần	+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.
 	3 - 5 lần	+ Di chuyển chuyền bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.
- GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * Gv cho HS thay nhau chia nhóm tập luyện thi đấu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**		**- Thi đấu tập.**

- 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 48

ĐÁ CẦU: THI ĐẤU TẬP

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP: +KT NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG BÓNG RỔ

- THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TƯ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Đá cầu:***HS biết cách tổ chức thi đấu.

- ***Bóng rổ:*** HS biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Nắm được một số điều luật và biết tổ chức thi đấu bóng rổ.

- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

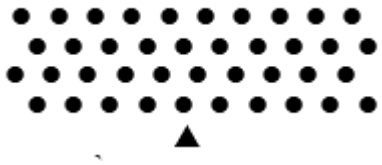
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác:

dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

a. Mục tiêu:HS thực hiện phối hợp được các KT đã học vào thi đấu.

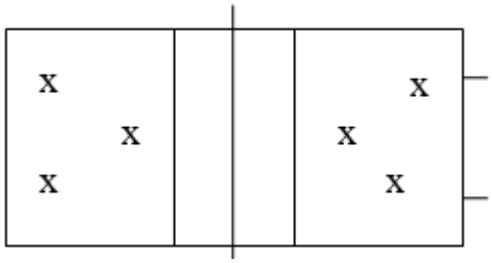
b. Nội dung:

- Thi đấu tập

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV chia HS thành nhiều đội, thực hiện thi đấu tập - Đội hình thi đấu  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số đội thi đấu với nhau - 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 - 12 phút 3 - 5 lần	**1. Đá cầu** Thi đấu tập (Phối hợp các kĩ thuật đã học)

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng một tay trên vai, vận dụng được các điều luật đã học vào tổ chức thi đấu.

b. Nội dung:

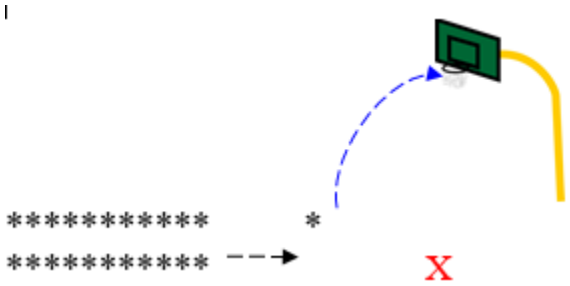
+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

+ Điều luật 38: Lỗi kĩ thuật

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số nhóm lên thực hiện các	10-12 phút 2 – 3 lần 3 lần 7 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. **b)** Điều 38: Lỗi kĩ thuật. - Các điều luật điều hành. - Bạo lực. **c)** Thi đấu tập**.**

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		

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 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 – 5 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 - GV cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 49

ĐÁ CẦU: THI ĐẤU TẬP

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP: +KT NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG BÓNG RỔ

+ THI ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết cách tổ chức thi đấu.

- *Bóng rổ:* HS biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Nắm được một số điều luật và biết tổ chức thi đấu bóng rổ.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

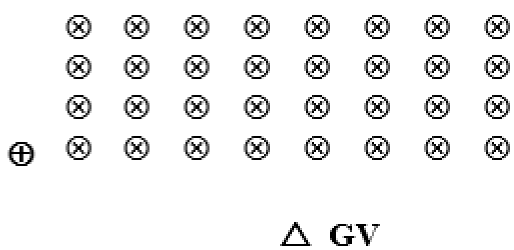
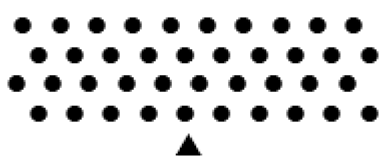
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông

+ GV nhận xét, cho điểm từng HS		**3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

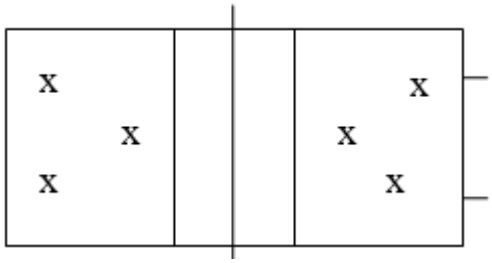
a. Mục tiêu:HS thực hiện phối hợp được các KT đã học vào thi đấu.

b. Nội dung:

- Thi đấu tập

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học.	12 - 14 phút	**1. Đá cầu**
* GV chia HS thành nhiều đội, thực hiện thi đấu tập - Đội hình thi đấu  - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ	3 - 5 lần	Thi đấu tập (Phối hợp các kĩ thuật đã học)

thuật. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số đội thi đấu với nhau - 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Nắm được một số điều luật và biết tổ chức thi đấu bóng rổ.

b. Nội dung:

+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

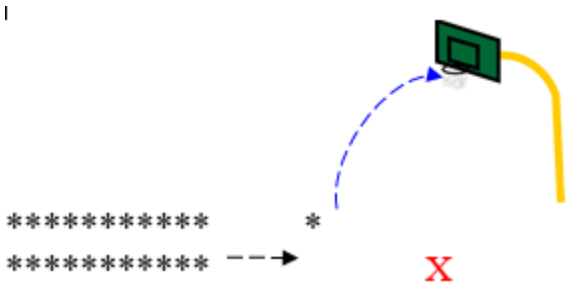
+ Điều luật 38: Lỗi kĩ thuật (tiếp)

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS	12-14 phút 2 – 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai.

tập luyện. - Đội hình tập luyện  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 lần 7 lần	**b)** Điều 38: Lỗi kĩ thuật. - Các điều luật điều hành. - Bạo lực. - Định nghĩa. - Xử phạt. **c)** Thi đấu tập**.**

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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển và đỡ cầu 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: + Ôn các 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	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 50

ĐÁ CẦU: ÔN: ĐỠ VÀ CHUYỀN CẦU QUA LƯỚI

BÓNG RỔ: - ÔN TẬP: +KT NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

+ ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết thực hiện đỡ và chuyền cầu qua lưới.

- *Bóng rổ:* HS biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ bằng một tay trên vai một số BT bổ trợ phát triển thể lực. Biết tổ chức thi đấu bóng rổ.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

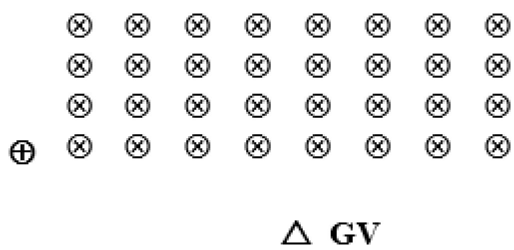
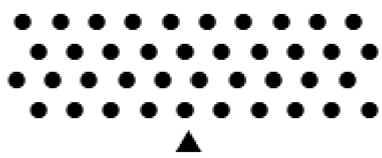
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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	SẢN PHẨM DỰ KIẾN

	LƯỢNG	
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.  	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông
- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	1 – 2 phút 2HS 2HS	**3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Đá cầu: Thực hiện phối hợp

		di chuyển và đỡ cầu

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Đá cầu

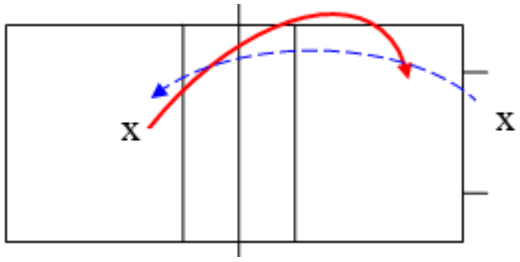
a. Mục tiêu:HS thực hiện được đỡ và chuyền cầu qua lưới.

b. Nội dung:

- Ôn: Đỡ và chuyền cầu qua lưới

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Đội hình luyện tập  - Nhắc học sinh chú ý thực hiện đúng kĩ thuật. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**	12 - 14 phút 3 - 5 lần	**1. Đá cầu** Ôn: Đỡ và chuyền cầu qua lưới. học)

- HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được kỹ thuật nhảy ném rổ bằng một tay trên vai một số BT bổ trợ phát triển thể lực. Tố chức thi đấu được.

b. Nội dung:

+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

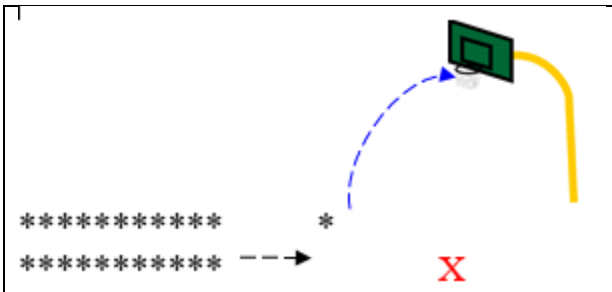
+ Một số bài tập bổ trợ và phát triển thể lực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyện	12-14 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai.

 - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * Cho HS thực hiện đồng loạt theo hàng ngang. * Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 lần 7 lần 3 – 4 phút	**b)** Một số BT bổ trợ và phát triển thể lực: + Chạy nâng cao đùi tại chỗ. + Chạy biến tốc, đổi hướng theo hiệu lệnh. + Bật nhảy bằng 2 chân. **c)** Thi đấu tập**.**

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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Những điểm cần chú ý trong điều 12? - Đá cầu: Thực hiện đỡ và chuyền cầu qua lưới. 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: + Ôn các 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	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 51: KIỂM TRA ĐÁ CẦU

DỪNG CẦU NHỊP 1 CHUYỀN CẦU QUA LƯỚI

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Đá cầu:*HS biết thực hiện đỡ và chuyền cầu qua lưới

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học
- Năng lực giao tiếp và 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

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi, 6 – 8 quả cầu, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

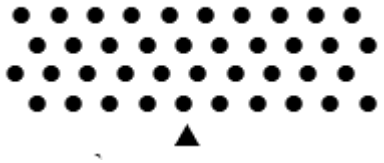
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu:HS thực hiện được đỡ và chuyền cầu qua lưới.

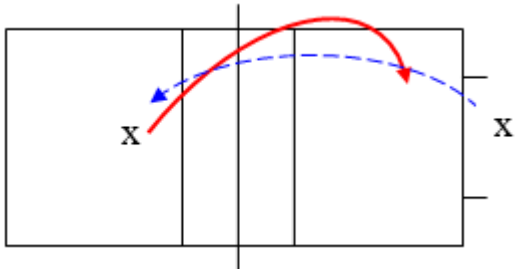
b. Nội dung:

- Kiểm tra kĩ dừng cầu nhịp 1 và chuyền cầu qua lưới.

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

<table>
<tr>
<td>- GV gọi mỗi HS thực hiện lần lượt 05 lần.
- Cho 1 HS phục vụ phát cầu.
- GV quan sát và đánh giá kết quả thực hiện của học sinh.
- Đội hình kiểm tra.
 

* Kết thúc kiểm tra
- Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.
- Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh.</td>
<td>30–32 phút

5 phút</td>
<td>- Kiểm tra kĩ dừng cầu nhịp 1 và chuyền cầu qua lưới.
* Cách đánh giá kết quả:
<table><tr><td>Kết quả</td><td>Số lần thực hiện được</td></tr><tr><td>Đạt</td><td>3/5 lần qua lưới</td></tr><tr><td>Chưa đạt</td><td>2/5 lần qua lưới</td></tr></table>
- Đối với những em có điều kiện đặc biệt thì GV tùy vào thực tế quá trình tập luyện của HS để đánh giá chính xác.

Nhận xét:
- Thả lỏng, hồi tĩnh

- Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.</td>
</tr>
</table>

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 52

- CẦU LÔNG : : - ÔN KT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY – TRÁI TAY

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- ĐẤU TẬP

- CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết nhảy ném bóng bằng một tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu.

- *Chạy bền:* HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

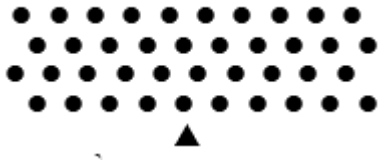
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

a. Mục tiêu:HS thực hiện được đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

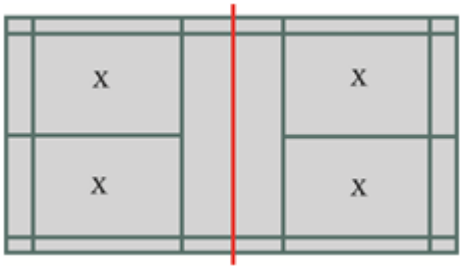
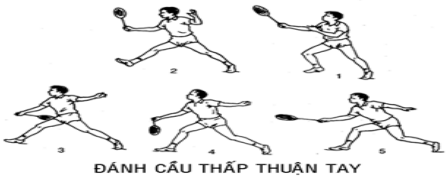
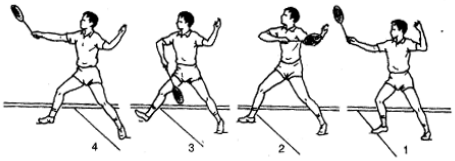
b. Nội dung:

- Ôn: Đánh cầu thấp thuận tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số 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	10- 12 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: Đánh cầu thấp thuận và trái tay. + Tập không cầu. + Tập với cầu.  ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY  ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng một tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướcngực. Hình thành được kỹ năng thi đấu.

b. Nội dung:

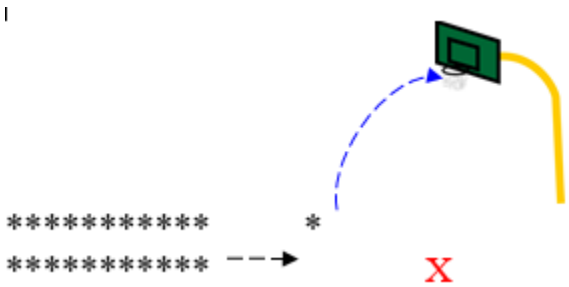
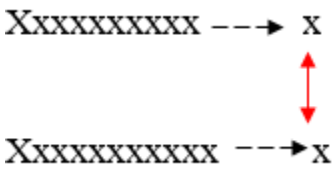
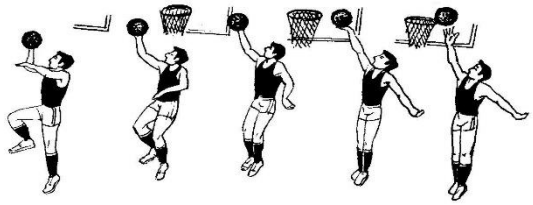
+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

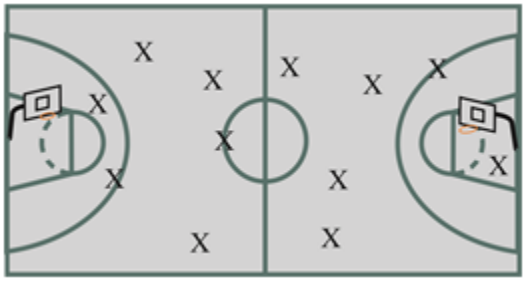
+ Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyệnném rổ  - Đội hình luyện tập chuyền và bắt bóng  	12-14 phút 3 lần 2 lần	**2. Bóng rổ** **a) ÔN:** Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai**.**  **b)** Ôn: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

* Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. Đội hình thi đấu:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 – 4 phút	**c)** Thi đấu.

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	4 – 5	**3. Chạy bền**

Học sinh luyện tập chạy bền: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1000m + Nữ chạy 700m **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 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	phút	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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh***	3-4 phút 2 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu thấp thuận và trái tay.

Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	1 phút	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 53

- CẦU LÔNG : - ÔN KT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY – TRÁI TAY

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- ĐẤU TẬP

- CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết nhảy ném bóng bằng một tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu.

- *Chạy bền:* HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

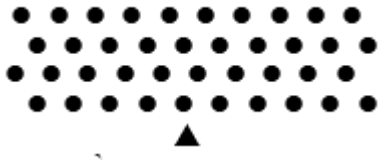
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu thấp thuận và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

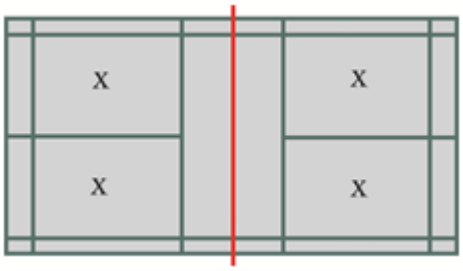
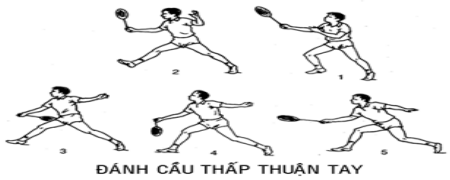
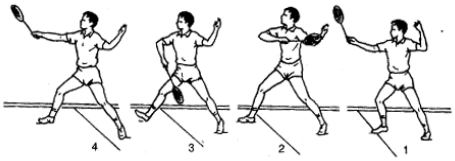
a. Mục tiêu:HS thực hiện được đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

b. Nội dung:

- Ôn: Đánh cầu thấp thuận tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số HS lên thực hiện động	10 - 12 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: Đánh cầu thấp thuận và trái tay. + Tập không cầu. + Tập với cầu.  ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY  ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng một tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướcngực. Hình thành được kỹ năng thi đấu.

b. Nội dung:

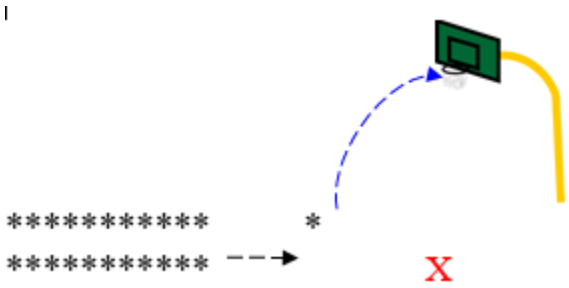
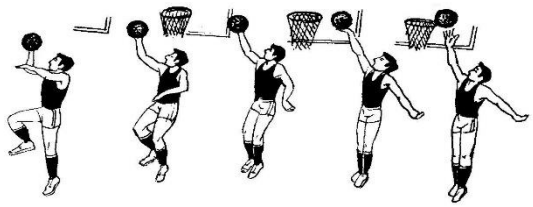
+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

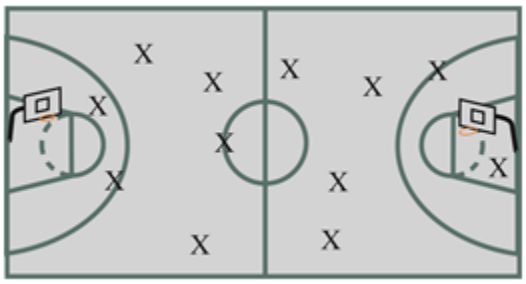
+ Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyệnném rổ  	12-14 phút 3 lần 2 lần	**2. Bóng rổ** **a) ÔN:** Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **b)** Ôn: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

- Đội hình luyện tập chuyền và bắt bóng Xxxxxxxxxx --→ x ↕ Xxxxxxxxxxx --→x * Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. Đội hình thi đấu:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	3 – 4 phút	**c)** Thi đấu.

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1000m + Nữ chạy 700m **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 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 – 5 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 - GV cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu thấp thuận và trái tay.
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 54

- CẦU LÔNG : - ÔN KT PHÁT CẦU, ĐÁNH CẦU THẤP TAY

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Cầu lông:HS biết cách thực hiện phát cầu, đánh cầu thấp tay.

- Bóng rổ: HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức 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 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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

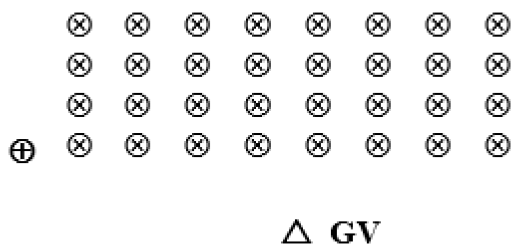
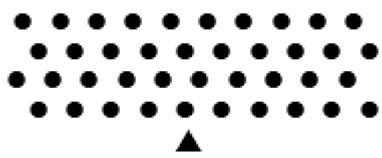
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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	2 phút	**1. Nhận lớp:**

+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.  		Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ
- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2HS 2HS	-Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu thấp thuận và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

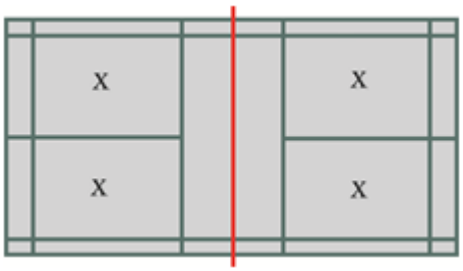
a. Mục tiêu:HS thực hiện được phát cầu, đánh thấp tay.

b. Nội dung:

- Ôn: Đánh cầu thấp thuận tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV.	12- 14 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: phát cầu, đánh cầu thấp tay.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Hình thành được kĩ năng thi đấu.

b. Nội dung:

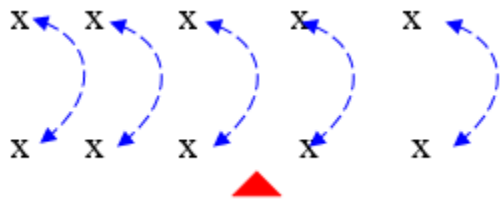
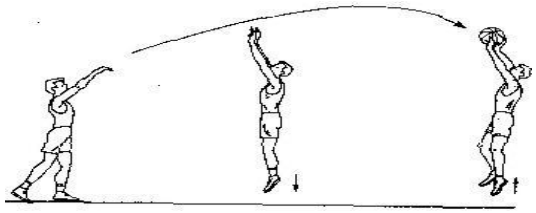
+ Ôn nhảy nhảy bắt bóng hai tay trên cao

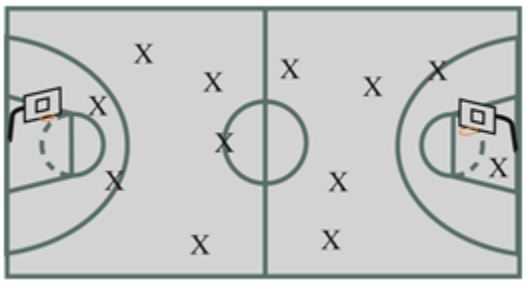
+ Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyệntập 	12-14 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** **a) Ôn:** Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. 

- Đội hình luyện tập chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực Xxxxxxxxxx --→ x Xxxxxxxxxxx --→x * Chia HS thành 2 đội và luân phiên thay nhau thi đấu. Đội hình thi đấu:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **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	2 lần 3 – 4 phút	**b)** Ôn: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. **c)** Thi đấu.

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Cầu lông: Thực hiện phát cầu, đánh cầu thấp tay.
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các động tác đã học	2 phút	Về nhà ôn tập những 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 55

- CẦU LÔNG :- ÔN KT PHÁT CẦU, ĐÁNH CẦU THẤP TAY

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ DI CHUYỂN CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

- ĐẤU TẬP

- CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện phát cầu, đánh cầu thấp tay

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu.

- *Chạy bền:* HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

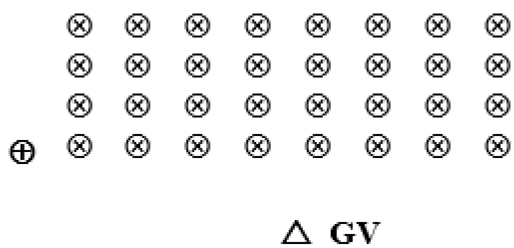
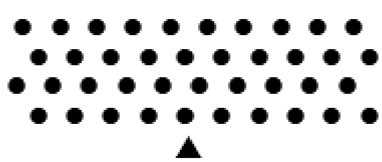
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhip 2 lần x 10m 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc –

- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao**.** - Cầu lông: Thực hiện phát cầu, đánh cầu thấp tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

a. Mục tiêu:HS thực hiện được phát cầu, đánh thấp tay.

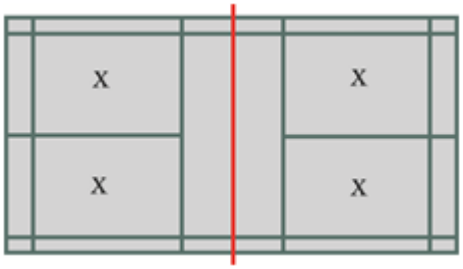
b. Nội dung:

- Ôn: Phát cầu, đánh cầu thấp tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện.	10 - 12 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: phát cầu, đánh cầu thấp tay.

- Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng một tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trướcngực. Hình thành được kỹ năng thi đấu.

b. Nội dung:

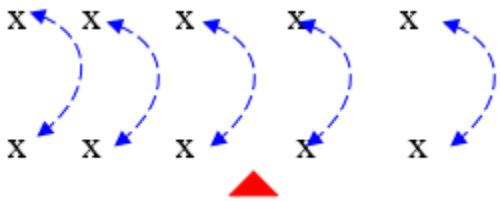
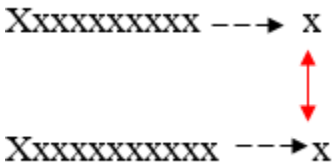
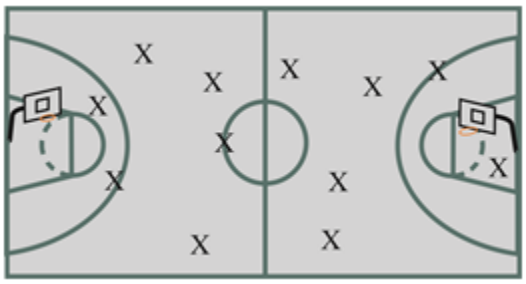
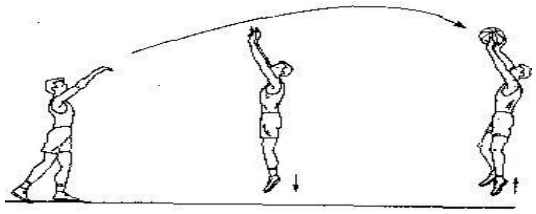
+ Ôn nhảy nhảy ném rổ bằng một tay trên vai

+ Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình tập luyệnnhảy bắt bóng  - Đội hình luyện tập chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực  * Cho HS thay nhau thi đấu và tập luyện:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**	12-14 phút 3 lần 2 lần 3 – 4 phút	**2. Bóng rổ** **a) ÔN:** Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao**.**  **b)** Ôn: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. **c)** Thi đấu.

- 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		

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 Cho HS chạy trong sân vận động theo đội hình hàng dọc. + Nam chạy 1000m + Nữ chạy 700m **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 động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét **Bước 4: Kết luận, nhận định:**	4 – 5 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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút	- Bóng rổ: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Cầu lông: Phát cầu, đánh cầu thấp tay.
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 56

- CẦU LÔNG :- ÔN KT ĐÁNH CẦU CAO SÂU

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI.

- ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Cầu lông:HS biết thực hiện KT đánh cầu cao sâu.

- Bóng rổ: HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức 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 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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

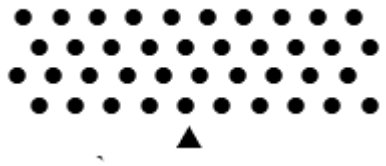
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.
- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,…

- GV kiểm tra bài cũ: + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	- Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Cầu lông: Phát cầu, đánh cầu thấp tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao sâu.

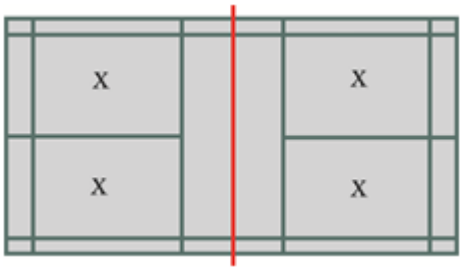
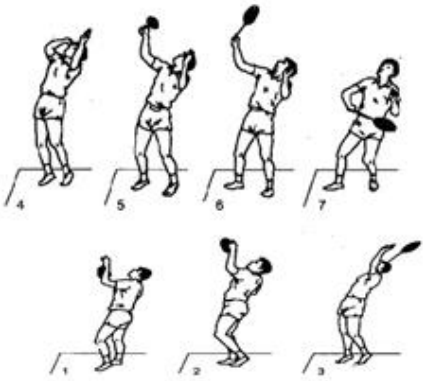
b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao sâu.

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 12 – 14 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện	12- 14 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: KT đánh cầu cao sâu.

luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Hình thành kĩ năng thi đấu.

b. Nội dung:

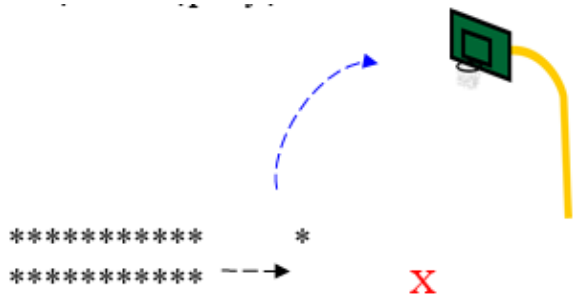
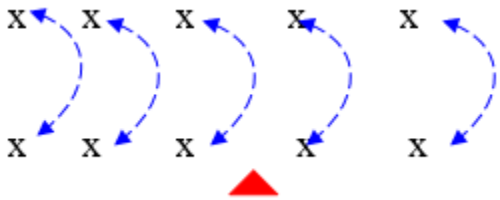
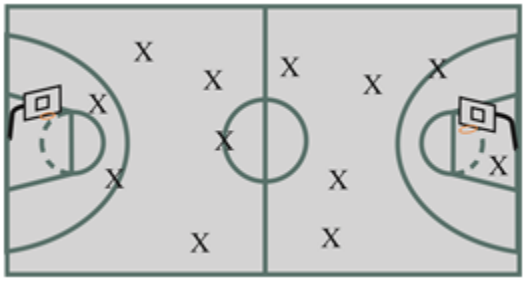
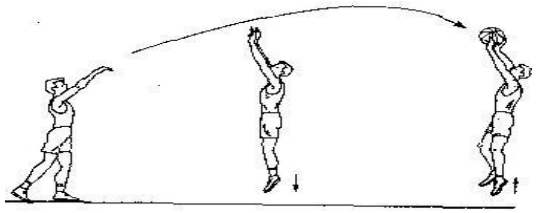
+ Ôn Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai

+ Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình luyện tập:  - Đội hình tập luyệnnhảy bắt bóng  * Cho HS thay nhau thi đấu và tập luyện: 	12-14 phút 3 lần 2 lần 3 – 4 phút	**2. Bóng rổ** **a) Ôn:** Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai**.** **b)** Ôn: Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.  **c)** Thi đấu.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút 1 lần 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu.
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học	1 phút	

- Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.		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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 57

- CẦU LÔNG :- ÔN KT ĐÁNH CẦU CAO SÂU. ĐẬP CẦU CHÍNH DIỆN

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

- ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Cầu lông:***HS biết thực hiện KT đánh cầu cao sâu. Đập cầu chính diện

- ***Bóng rổ:*** HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu.

- ***Chạy bền:***HS biết thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

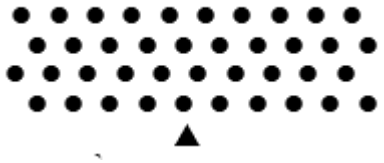
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu

 - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

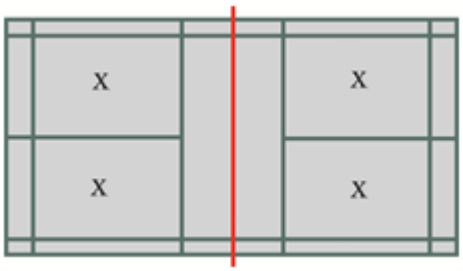
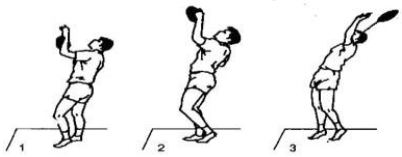
a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao sâu. Đập cầu chính diện

b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao sâu.KT đập cầu chính diện.

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**	10 - 12 phút	**1. Cầu lông** - Ôn: KT đánh cầu cao sâu. + KT đập cầu chính diện. 

- GV gọi một số 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. Hình thành kĩ năng thi đấu.

b. Nội dung:

+ Ôn Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai

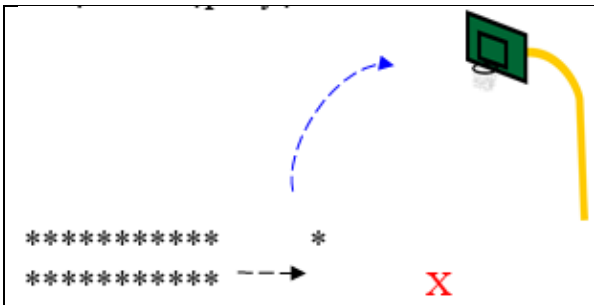
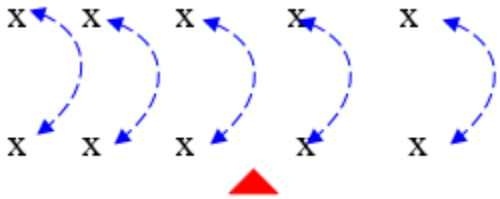
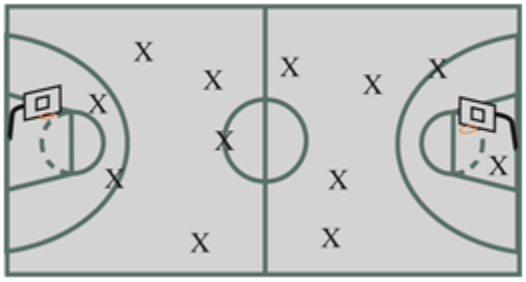
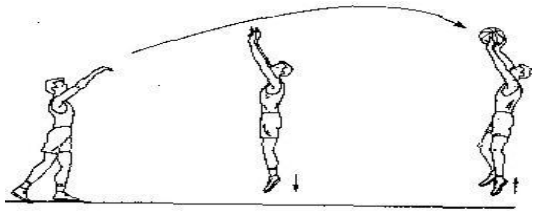
+ Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện. - Đội hình luyện tập:	12-14 phút 3 lần 2 lần	**2. Bóng rổ** **a) Ôn:** Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai**.** **b)** Ôn: Nhảy bắt bóng bằng 2 tay

 - Đội hình tập luyệnnhảy bắt bóng  * Cho HS thay nhau thi đấu và tập luyện:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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	3 – 4 phút	trên cao.  **c)** Thi đấu.

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 Cho HS chạy trong sân vận động theo đội hình hàng dọc. + Nam chạy 1000m + Nữ chạy 700m **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 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 – 5 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 - GV cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu. 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: + Ôn các động tác đã học - 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 58

- CẦU LÔNG :- ÔN KT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

+ HỌC: LUẬT CẦU LÔNG

- BÓNG RỔ : - ÔN TẬP: + NHẢY NÉM BÓNG BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

- ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết thực hiện KT đánh cầu cao thuận và trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu

- *Chạy bền:*HS biết thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

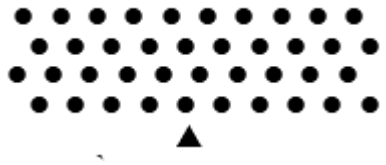
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 phút 5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

		- Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao thuận và trái tay

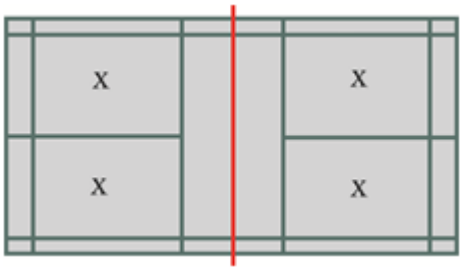
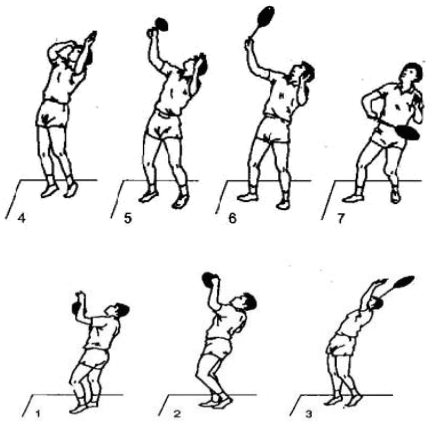
b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay

- Học luật cầu lông Điều 6

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 10 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thanh từng nhóm nhỏ để tập luyện. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho	10 - 12 phút	**1. Cầu lông** **a) Ôn**: KT đánh cầu cao thuận và trái tay. 

HS. * Tập trung HS tại sân cầu lông để phổ biến luật. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và thực hiện theo yêu cầu của GV. **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số 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		**b) Luật cầu lông:** *Điều 6: Bốc thăm (nhận bên) thi đấu.*

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu.

b. Nội dung:

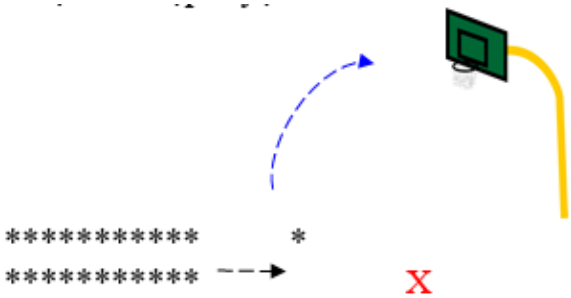
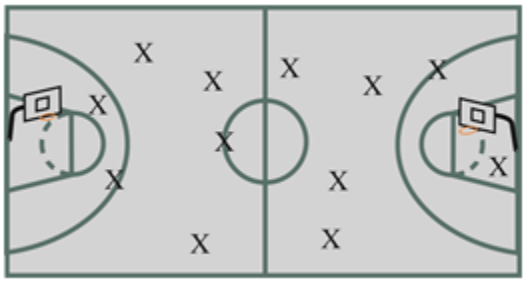
+ Ôn Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV nhắc lại một số yêu cầu về KT vàlàm mẫu từ 1 – 2 lần sau đó cho HS tập luyện.	12-14 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** **a) Ôn:** Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai**.**

- Đội hình luyện tập:  * Cho HS thay nhau thi đấu và tập luyện:  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		 **c)** Thi đấu.

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 Cho HS chạy trong sân vận động theo đội hình hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 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 – 5 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	3-4 phút	- Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy

- GV cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu. 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 59

- CẦU LÔNG :- ÔN KT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

- BÓNG RỔ : - HỌC MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT (ĐIỀU 38)

- ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết thực hiện KT đánh cầu cao thuận và trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết được một số điều luật trong bóng rổ.

- *Chạy bền:*HS biết thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

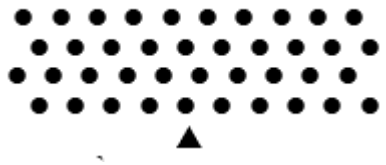
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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	2 phút	**1. Nhận lớp:**

+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện KT nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện đánh cầu cao sâu.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

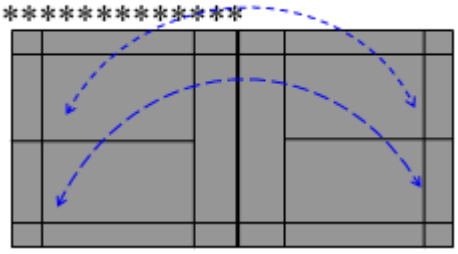
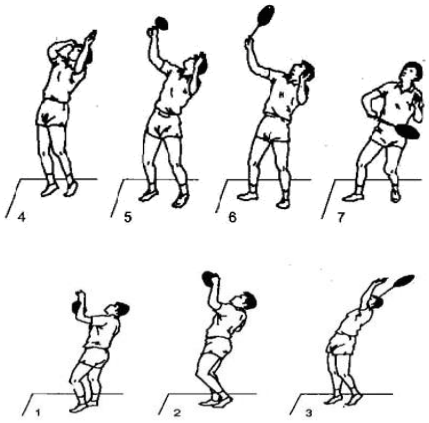
a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao thuận và trái tay

b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập ********** **********  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** **Ôn**: KT đánh cầu cao thuận và trái tay. 

Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số cặp đôi 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực biết vận dụng luật đã học vào thực tế tập luyện và thi đấu.

b. Nội dung:

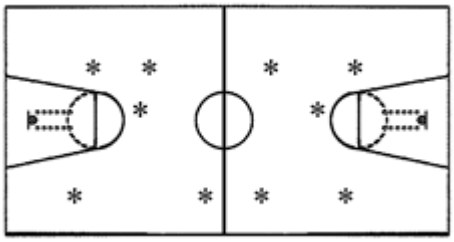
+ Học điều luật 38: Lỗi kĩ thuật

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV dùng phương pháp thuyết trình để truyền đạt cho học sinh. - Đội hình phổ biến luật: ********** ********** * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu.	11-12 phút 3-4 phút	**2. Bóng rổ** **a) Học**: *Điều 38: Lỗi kĩ thuật*. **c)** Thi đấu.

- Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 Cho HS chạy trong sân vận động theo đội hình hàng dọc. + Nam chạy 1200m	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

+ Nữ chạy 800m **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 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	3-4 phút 1 lần 2 phút	- Bóng rổ: Nêu những điểm chính trong điều 38 luật bóng rổ. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và

3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	1 phút	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 60

- CẦU LÔNG :- ÔN KT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

- HỌC:BÀI TẬP PHỐI HỢP CHIẾN THUẬT

- LUẬT CẦU LÔNG

- BÓNG RỔ: + HỌC BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ PHÁT TRIỂN KĨ THUẬT

+ THI ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Biết thực hiện phối hợp chiến thuật và nắm được một số điều luật trong cầu lông.

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện các BT bổ trợ và phát triển thể lực. Biết tổ chức thi đấu tập.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

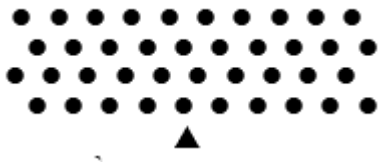
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 1HS 2HS	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Nêu những điểm chính trong điều 38 luật bóng rổ. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Thực hiện được phối hợp chiến thuật và vận dụng được luật vào tập luyện.

b. Nội dung:

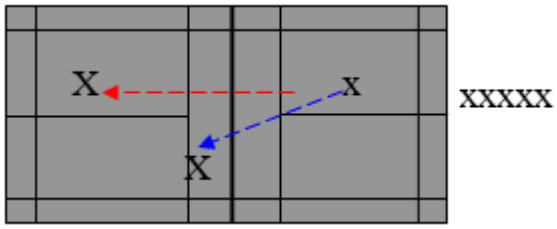
- Ôn: KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay

- Phối hợp đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo và đường thẳng.

- Học luật cầu lông Điều 16

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. * GV dùng phương pháp thuyết trình để truyền đạt cho học sinh. - Đội hình phổ biến luật:	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** **a)** Ôn tập. - KT đánh cầu cao thuận tay. - KT đánh cầu cao trái tay. **b)** Phối hợp đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo và đường thẳng. **c) Học luật:** *Điều 16* *- Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và các hình phạt.*

********** ********** ▲ **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực - Lắng nghe GV giới thiệu luật **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi 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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được các BT bổ trợ và phát triển thể lực. Biết tổ chức thi đấu tập.

b. Nội dung:

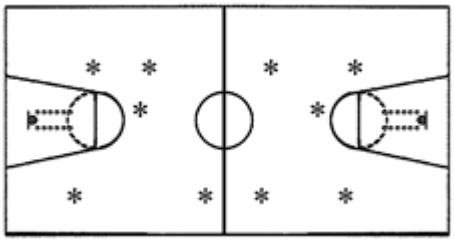
+Một số BT bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học	11-12 phút	**2. Bóng rổ** **a)** Một số BT bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực. - Đứng tại chỗ chuyền bóng

vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		vòng quanh sân người. - Dẫn bóng theo chiều dọc sân. **c)** Thi đấu.

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau	3-4 phút 1 lần 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện tại chỗ chuyền bóng quanh người. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh

đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	 2 phút 1 phút	cầu cao thuận tay và trái tay. 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 61

CẦU LÔNG: +LUYỆN TẬPKT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

+ ĐẤU TẬP

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO

+ NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay, trái tay và thi đấu

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao và ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu tập.

- *Chạy bền:*HS biết thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

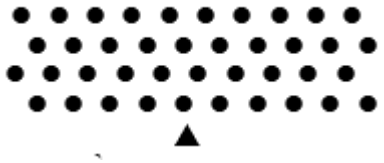
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu

 - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện tại chỗ chuyền bóng quanh người. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

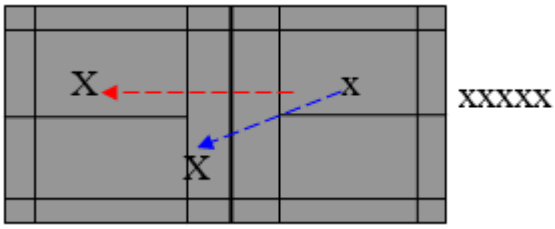
a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao thuận và trái tay

b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao thuận tay, trái tay và thi đấu

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi lên thực hiện	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** **a)** Ôn tập. - KT đánh cầu cao thuận tay. - KT đánh cầu cao trái tay. **b)** Thi đấu tập.

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: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao và ném bóng bằng 1 tay trên vai.Tổ chức được thi đấu tập.

b. Nội dung:

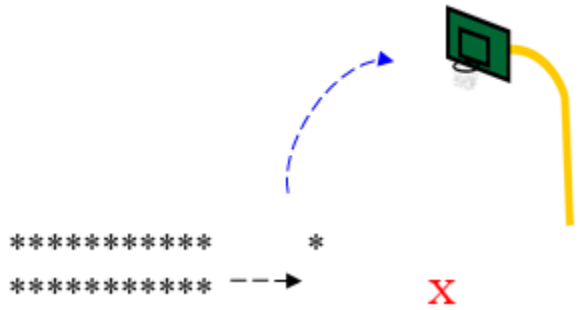
+ Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

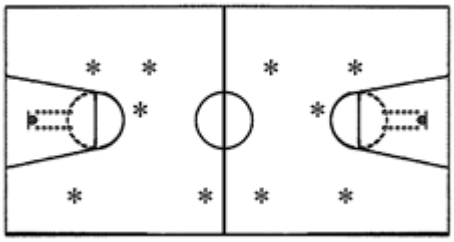
+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Đội hình luyện tập  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài.	11-12 phút 3 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

- Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 Cho HS chạy trong sân vận động theo	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình

đội hình hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 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		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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Thực hiện các động tác thả lỏng,

1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 62

CẦU LÔNG: +LUYỆN TẬP KT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO

+ NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ THI ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay, trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao và ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu tập.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

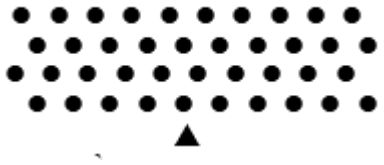
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**:

- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	- Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

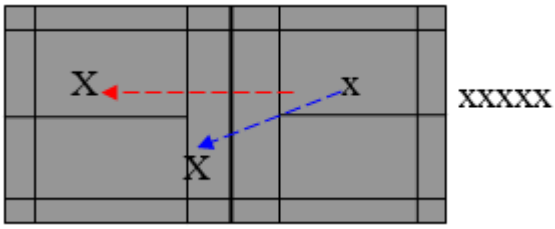
a. Mục tiêu:HS thực hiện được KT đánh cầu cao thuận và trái tay

b. Nội dung:

- Ôn: KT đánh cầu cao thuận tay, trái tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. * GV giao nhiệm vụ cho HS thực hiện luyện tập động tác - Chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi 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	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** **a)** Ôn tập. - KT đánh cầu cao thuận tay. - KT đánh cầu cao trái tay.

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao và ném bóng bằng 1 tay trên vai.Tổ chức được thi đấu tập.

b. Nội dung:

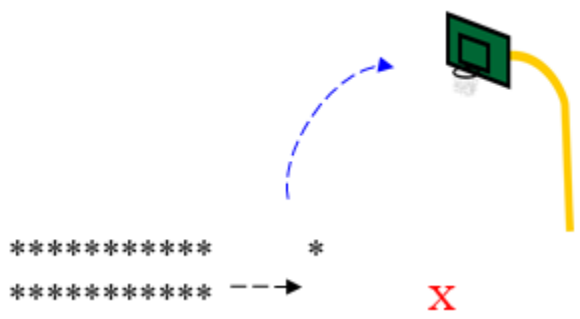
+ Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

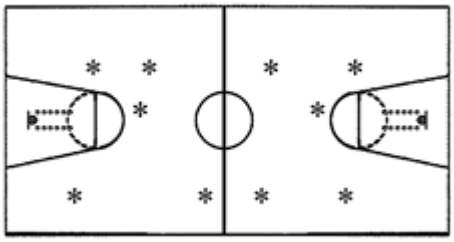
+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Đội hình luyện tập  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.	11-12 phút 3 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

 **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh***	3-4 phút 1 lần 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	2 phút 1 phút	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 63

CẦU LÔNG: +PHỐI HỢP ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Cầu lông:***HS biết cách thực hiện phối hợp đánh cầu cao thuận và trái tay.
- ***Bóng rổ:*** HS biết thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu tập.
- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

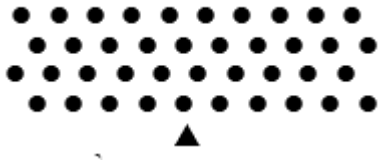
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

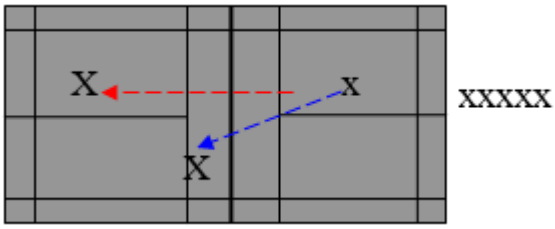
a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp đánh cầu cao thuận và trái tay.

b. Nội dung:

- Ôn: Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. *GV chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi 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	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** - Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

HS		

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.Tổ chức được thi đấu tập.

b. Nội dung:

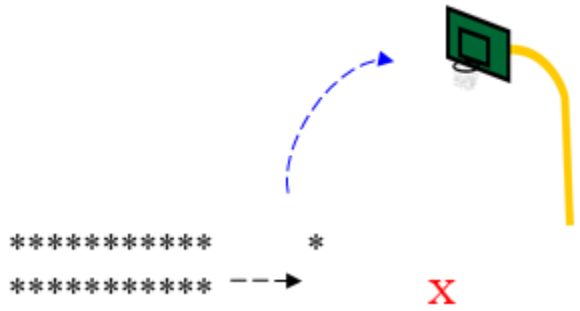
+ Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao.

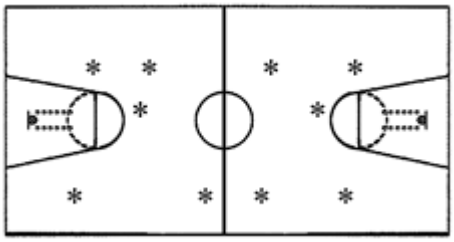
+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ HS thay nhau luyện tập và thi đấu * Đội hình luyện tập  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.	11-12 phút 3 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. - Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

 **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** 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:** - GV gọi một số 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học***	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

- Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.		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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 64

CẦU LÔNG: +PHỐI HỢP ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY + THI ĐẤU TẬP

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI + THI ĐẤU TẬP

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện phối hợp đánh cầu cao thuận tay, trái tay và thi đấu tập.

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. Biết tổ chức thi đấu tập.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

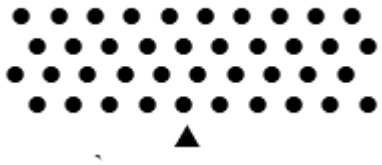
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác

dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

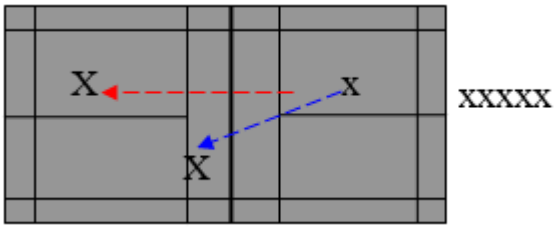
a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp đánh cầu cao thuận tay, trái tay và thi đấu tập.

b. Nội dung:

- Ôn: Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay
- Thi đấu tập

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. *GV chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - HS thay nhau tập luyện và thi đấu. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi 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	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** **a)** Ôn tập - Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay. **b)** Thi đấu tập.

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.Tổ chức được thi đấu tập.

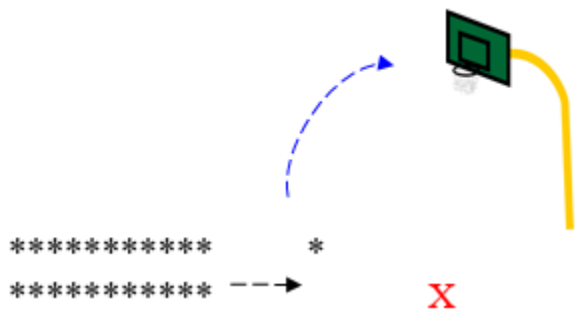
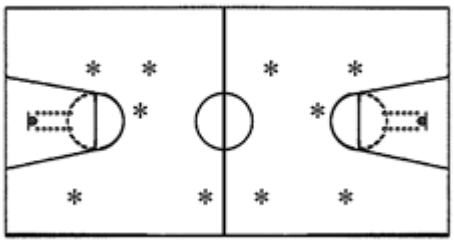
b. Nội dung:

+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Đội hình luyện tập  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu. 	11 - 12 phút 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

HS thay nhau luyện tập và thi đấu **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay. Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và

3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	1 phút	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 65

CẦU LÔNG: +PHỐI HỢP ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀ TRÁI TAY

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯỚC NGỰC

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện phối hợp đánh cầu cao thuận và trái tay.

- *Bóng rổ:* HS biết thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu tập.

- *Chạy bền:*HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

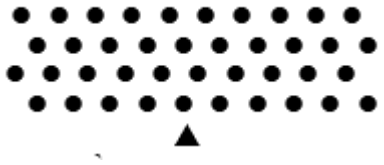
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. 	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**:

- GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ:** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS 2HS	- Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** - Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Cầu lông

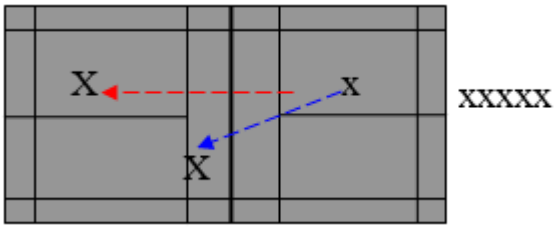
a. Mục tiêu:HS thực hiện được phối hợp đánh cầu cao thuận và trái tay.

b. Nội dung:

- Ôn: Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay

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 học sinh chia thành 2 nhóm học đồng thời 2 nội dung sau khoảng 11 – 12 phút thì đổi nội dung học. *GV chia HS thành từng cặp đánh đối kháng với nhau. - Đội hình luyện tập  - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS chú ý tiếp thu và tập luyện tích cực **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** - GV gọi một số cặp đôi 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	11 - 12 phút	**1. Cầu lông** - Phối hợp đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

Hoạt động 2: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai, di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực.Tổ chức được thi đấu tập.

b. Nội dung:

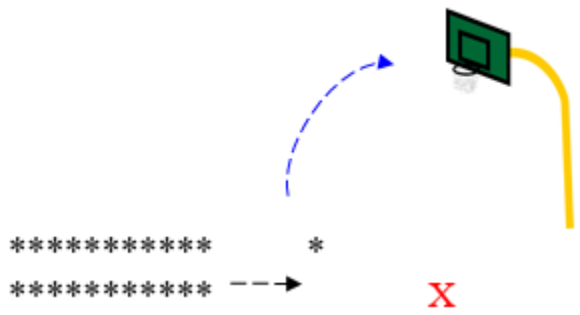
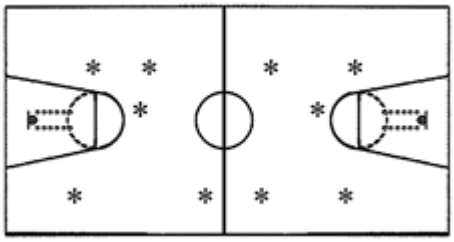
+ Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

+ Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ HS thay nhau luyện tập và thi đấu * Đội hình luyện tập  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu. 	11 - 12 phút 3 lần 3 lần	**2. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Nhảy ném bóng bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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:**	4 – 5 phút	**3. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- GV gọi một số 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Cầu lông: Thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay và trái tay. 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 66

KIỂM TRA CẦU LÔNG

KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Cầu lông:*HS biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học
- Năng lực giao tiếp và hợp tác
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi, 6 – 8 vợt và cầu lông, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

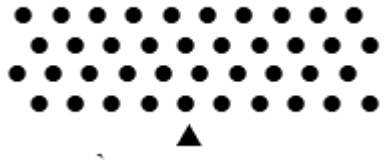
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV cho HS ôn tập** + HS ôn tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay	2 phút 5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Ôn tập**

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

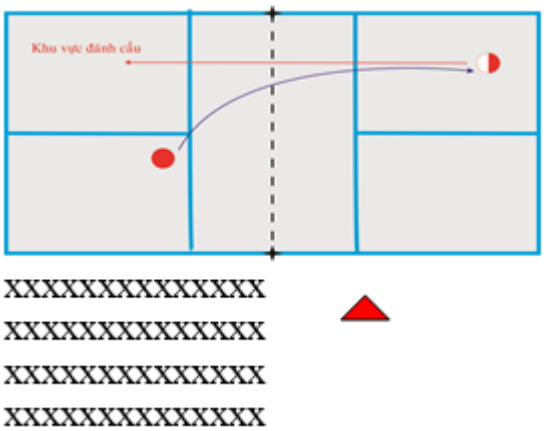
a. Mục tiêu:HS thực hiện được cầu cao thuận tay

b. Nội dung:

- **Kiểm tra:** - Thực hiện đánh cầu cao thuận tay

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
- Sau khi khởi động GV cho học sinh tập trung tại sân cầu lông và gọi lần lượt từng em lên thực hiện kiểm tra. - HS đến lượt kiểm tra đứng ở một bên sân cầu lông thực hiện KT đánh đánh cầu cao thuận tay 3 lần do người phục vụ đứng ở bên kia sân phát (Cao sâu) sang. - Đội hình tổ chức kiểm tra.  - GV giao nhiệm vụ. - HS thực hiện nghiêm túc nhiệm	30 - 32 phút	- **Kiểm tra:** - Thực hiện đánh cầu cao thuận tay. * *<u>Yêu cầu</u>***:** - HS phải thực hiện đúng KT đánh cầu. - Cầu đánh trả phải phai phía trên lưới và rơi vào 1/2 bên sân của người phục vụ (không ra ngoài sân). * *<u>Lưu ý</u>*: - HS được quyền chọn người phục vụ phát cầu cho mình (trong phạm vi của lớp). - Quả cầu do người phục vụ phát sang nếu không thuận lợi, người kiểm tra không thực hiện lần đánh cầu đó và được quyền đánh lại quả sau. - *Thành tích kiểm tra của HS được GV đánhgiá thông qua chất lượng thực hiện KT đánh cầu kết hợp với quả đánh được vào sân không bay ra*

vụ. *** Kết thúc kiểm tra** - Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp. - Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh.	5 phút	*ngoài, không chui qua lưới hoặc mắc lưới). Chất lượng kĩ thuật được đánh giá thông qua 2 loại sau:* **+ Loại Đạt (Đ):** *Thực hiện đúng kĩ thuật, còn một vài sai sót nhỏ và đánh được ít nhất 1 quả vào sân.* + **Loại không đạt**: *Thực hiện kĩ thuật còn nhiều sai sót, không đánh được quả nào vào sân.* - Khi kiểm tra, tùy vào tình hình thực tế GV có thể hạ bớt yêu cầu đối với HS nữ và học sinh có tố chất thể lực yếu. **Nhận xét:** - Thả lỏng, hồi tĩnh - Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 67

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Bóng rổ***: HS biết thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Biết tổ chức thi đấu tập.
- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

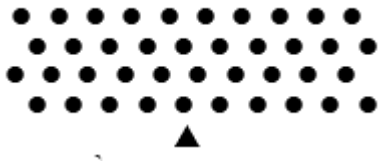
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác:

dãn cách cự ly một sải tay để khởi động 	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m	+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao và tổ chức được thi đấu tập.

b. Nội dung:

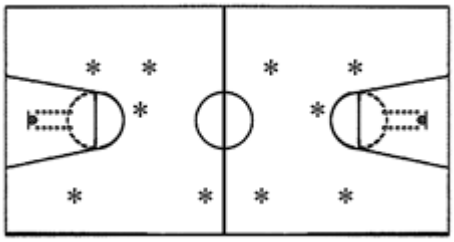
+ Luyện tập bắt bóng bằng hai tay trên cao

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ HS thay nhau luyện tập và thi đấu * Đội hình luyện tập	11 - 12 phút 3 lần	**1. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay

********** --→ * ********** --→ * X * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		trên cao. **b)** Thi đấu.

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 luyện tập chạy bền: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 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 – 5 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	3-4 phút	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy bắt

- GV cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	1 lần 2 phút 1 phút	bóng bằng 2 tay trên cao 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 68

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ DI CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRƯƠC NGỰC

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- *Bóng rổ:*HS biết thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu tập.

- *Chạy bền:*HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

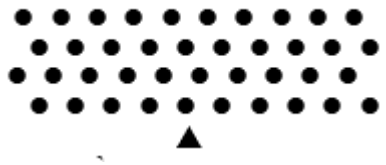
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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	2 phút	**1. Nhận lớp:**

+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS	Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** Thực hiện nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, di chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Biết tổ chức thi đấu tập.

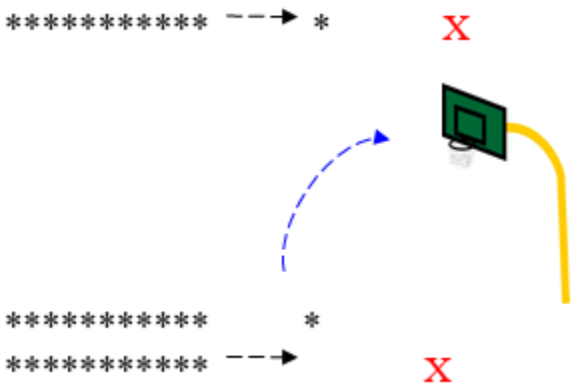
b. Nội dung:

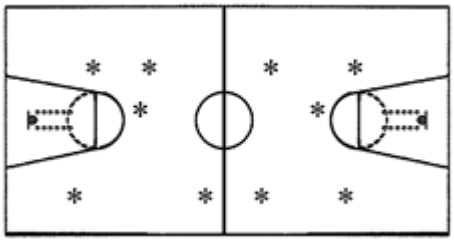
+ Luyện tập Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực; Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ HS thay nhau luyện tập và thi đấu * Đội hình luyện tập ********** --→ * ********** --→ *  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu.	20 - 25 phút 3 lần 5 lần	**1. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Di chuyển chuyền và bắt bóng băng 2 tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

- Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **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		

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 luyện tập chạy bền: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m	4 – 5 phút	**2. Chạy bền** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

+ Nữ chạy 800m **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 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		

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 gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại.	3-4 phút 1 lần	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

3. Nhận xét giờ học - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 69

BÓNG RỔ: +ÔN NHẢY BẮT BÓNG BẰNG 2 TAY TRÊN CAO

+ NHẢY NÉM RỔ BẰNG 1 TAY TRÊN VAI

+ THI ĐẤU TẬP

CHẠY BỀN: LUYỆN TẬP CHẠY BỀN TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- ***Bóng rổ:***HS biết thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Biết tổ chức thi đấu tập.

- ***Chạy bền:***HS biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị giáo án, còi,6-8 quả bóng rổ, tranh ảnh kĩ thuật nếu có.

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh 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

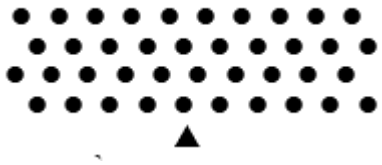
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** + Học sinh về lại bốn hàng ngang	2 phút 5 - 6 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác:

dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV kiểm tra bài cũ** + HS lên thực hiện, cả lớp quan sát + GV nhận xét, cho điểm từng HS	2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút 2HS	+ Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Kiểm tra bài cũ** Thực hiện di chuyển chuyền và bắt bóng băng 2 tay trước ngực.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng rổ

a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai, nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao. Biết tổ chức thi đấu tập.

b. Nội dung:

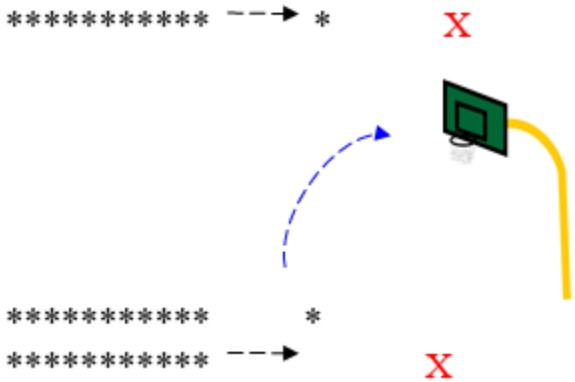
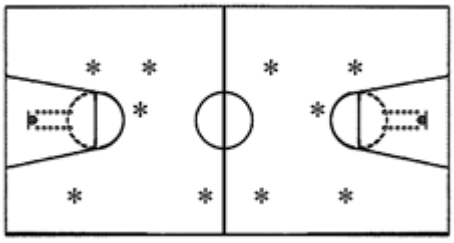
+ Luyện tập Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao; Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai.

+ Thi đấu tập

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH	SẢN PHẨM DỰ KIẾN

	LƯỢNG	
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ HS thay nhau luyện tập và thi đấu * Đội hình luyện tập ********** --→ * ********** --→ *  * Cho HS chia thành 2 đội và thay nhau thi đấu cũng như làm trọng tài. - Nhắc HS vận dụng các điều luật đã học vào thi đấu. - Đội hình thi đấu.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS luyện tập tích cực - GV quan sát và sửa sai **Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**	20 - 25 phút 3 lần 5 lần	**1. Bóng rổ** **a)** Luyện tập: - Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao - Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai. **b)** Thi đấu.

- 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		

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 luyện tập chạy bền: Chạy trong sân vận động theo hàng dọc. + Nam chạy 1200m + Nữ chạy 800m **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 động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét **Bước 4: Kết luận, nhận định:**	4 – 5 phút	**2. 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 cho gọi mỗi nội dung 2 – 3 HS lên thực hiện. Cho lớp tự đánh giá sau đó GV hệ thống lại. ***2. Thả lỏng, hồi tĩnh*** Theo đội hình 4 hàng ngang (dãn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện hs thả lỏng và căng cơ ***3. Nhận xét giờ học*** - Học sinh về lại 4 hàng ngang như ban đầu. + Giáo viên nhận xét hoạt động của học sinh trong tiết học.	3-4 phút 1 lần 1 lần 2 phút 1 phút	- Bóng rổ: Thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai + Nhảy bắt bóng bằng 2 tay trên cao 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: + Ôn các 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.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn:.../.../...

Ngày dạy:.../.../...

Tiết 70

KIỂM TRA HỌC KỲ II – BÓNG RỔ

NHẢY NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra: HS biết thực hiện nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học
- Năng lực giao tiếp và hợp tác
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị còi, 6 – 8 quả bóng rổ

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh của trường, gọn gàng, bàn ghế cho GV ngồi chấm điểm

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

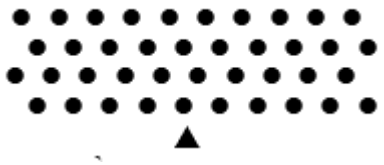
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.	2 phút	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

  - GV cho HS khởi động: + Học sinh về lại bốn hàng ngang dãn cách cự ly một sải tay để khởi động  **- GV cho HS ôn tập** Ôn tập nhảy ném rổ bằng một tay trên vai	5 - 6 phút 2 lần x 8nhịp 2 lần x 8nhịp 2 lần x 10m 2 lần x 10m 2 lần x 10m 1 – 2 phút	**2.Khởi động**: - Bài TD tay không 6 động tác: + Động tác tay ngực, động tác lườn, vặn mình, gập thân, đá chân, toàn thân. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối(dọc – ngang) -Chạy bước nhỏ -Chạy nâng cao đùi -Chạy gót chạm mông **3. Ôn tập**

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

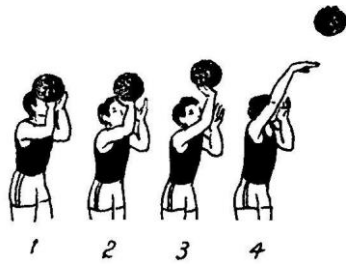
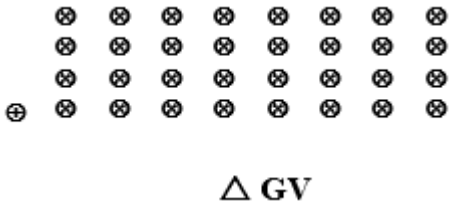
a. Mục tiêu:HS thực hiện được nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai.

b. Nội dung: Kiểm tra kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai

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	
- GV cho HS tập trung tại sân bóng rổ. Gọi lần lượt từng HS lên thực hiện kiểm tra. Mỗi HS được ném rổ 05 lần. - HS chú ý, trật tự, quan sát bạn kiểm tra - GV quan sát đánh giá cho điểm - Lấy điểm kĩ thuật	30-32 phút	**Mục đích kiểm tra** Ném bóng bằng 1 tay trên vai vào rổ. 
*** Kết thúc kiểm tra** - Sau khi kiểm tra xong HS tự thả lỏng một vài phút rồi về vị trí tập hợp. - Học sinh tập hợp 4 hàng ngang. Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố kết quả của từng học sinh.  	5 phút	- Thả lỏng, hồi tĩnh - Nhậnxét: Giáo viên nhận xét chung về tiết thi kiểm tra học kì I và kết quả HS đạt được

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

Tiết 71

KIỂM TRA THỂ LỰC HỌC SINH

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra: Chạy nhanh 50m vàbật xa tại chỗ

- Yêu cầu: Nhanh nhẹn, nghiêm túc, thành tích từ đạt trở lên

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học
- Năng lực giao tiếp và hợp tác
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo

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 tốn 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 thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo viên chuẩn bị hố cát, cuốc, xẻng, thước đo

3. Chuẩn bị của học sinh: Trang phục đúng qui đinh của trường, gọn gàng, bàn ghế cho GV ngồi chấm điểm

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

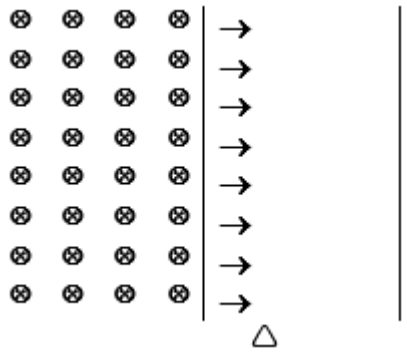
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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 + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. **- GV cho HS khởi động:** - Học sinh chạy vòng quanh sân tập - Học sinh về lại bốn hàng ngang, dãn cách để khởi động - GV hướng dẫn thực hiện 	2 phút 4 – 5 phút 200 – 250m 2lần x8nhịp 2lần x8nhịp 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m	**1. Nhận lớp:** Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. **2.Khởi động**: - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên -Thực hiện bài TDTK 7 động tác - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,… - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông. **3. Ôn tập**

- GV cho HS ôn tập Sau khởi động HS tự ôn lại kỹ thuật động tác một số lần.	2 – 3 phút	

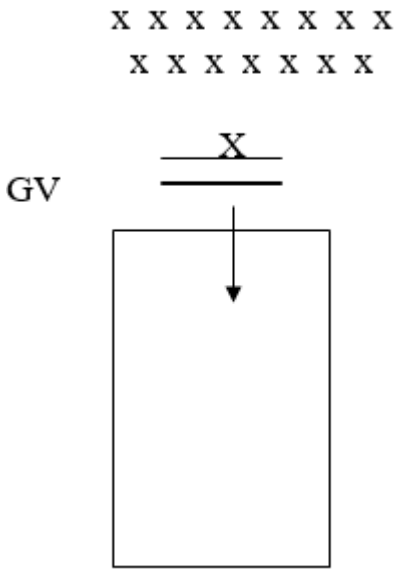
B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

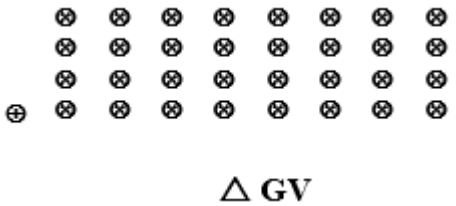
a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật chạy nhanh 80m và bật xa tại chỗ

b. Nội dung: Kiểm tra thành tích chạy 80m và bật xa tại chỗ

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
Kẻ sân theo luật quy định, có vạch xuất phát và dây đích  	30-32 phút	***1. Kiểm tra chạy nhanh 80m*** ***a. Nội dung kiểm tra*** - Chạy 80m để đánh giá thành tích, kĩ thuật và công nhận kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở nội dung sức nhanh. ***b. Tiến trình kiểm tra:*** - Kĩ thuật: Không tính điểm kĩ thuật riêng, nhưng kĩ thuật tốt là điều kiện để nâng điểm khi thành tích cha đạt. - Đối với HS chăm tập và có sự tăng tiến về thể lực cũng phải cho điểm tốt. - Tiêu chuẩn thành tích chạy 80m (s) **Điểm** | **Đạt** | **Khá** | **Giỏi**

<table>
<tr>
<td>
* Kết thúc kiểm tra
- Sau khi kiểm tra xong HS tự thả lỏng một vài phút rồi về vị trí tập hợp.
- Học sinh tập hợp 4 hàng ngang. Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố kết quả của từng học sinh.

△ GV
</td>
<td>5 phút</td>
<td>
<table>
<tr><td>Nữ</td><td>14”8</td><td>14”0</td><td>13”5</td></tr>
<tr><td>Nam</td><td>12”8</td><td>12”2</td><td>11”6</td></tr>
</table>
2. Kiểm tra bật xa tại chỗ.
- Kiểm tra từng HS một.
- Tiêu chuẩn thành tích bật xa tại chỗ tính bằng (cm)
<table>
<tr><td>Điểm</td><td>Đạt</td><td>Khá</td><td>Giỏi</td></tr>
<tr><td>Nam</td><td>1,95m</td><td>2,05m</td><td>2,15m</td></tr>
<tr><td>Nữ</td><td>1,60m</td><td>1,70m</td><td>1,80m</td></tr>
</table>
- Thả lỏng, hồi tĩnh

- Nhậnxét: Giáo viên nhận xét chung về tiết thi kiểm tra
</td>
</tr>
</table>

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Hữu Khải