

Trường THPT HOÀNG CẦU

Tổ : Tổng Hợp

Môn : Thể dục

Họ tên giáo viên : Nguyễn Hữu Khải

Tiết 37: MỘT SỐ NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Qua bài học, học sinh hiểu những điểm cơ bản của nguyên tắc vừa sức trong tập luyện TDTT.
- Biết vận dụng những hiểu biết trên vào tập luyện và thi đấu.

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 giải quyết vấn đề về yêu cầu của nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện 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..

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:** Lớp học

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, SGK, tài liệu

3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, SGK, tranh ảnh

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, phổ biến nội dung

c. **Sản phẩm:** HS lắng nghe

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV ổn định lớp, tiếp hành kiểm tra sĩ số - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học	2 – 3 phút	- Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Nội dung bài học: + Giới thiệu nội dung chương trình thể dục khối 11 + Một số nguyên tắc trong tập luyện TDTT

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. **Mục tiêu:** HS nêu được các nguyên tắc trong tập luyện TDTT

b. **Nội dung:**

+ Tìm hiểu nội dung chương trình TD khối 11

+ Tìm hiểu nguyên tắc trong tập luyện TDTT

c. **Sản phẩm:** HS trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi để trả lời các câu hỏi sau: + Em hiểu như thế nào là vừa sức nói chung? + Em hiểu như thế nào là vừa sức trong tập luyện TDTT ? + Vừa sức có cần cố gắng không? + Nếu bài tập mà lượng vận động quá nhỏ thì kết quả như thế nào? + Nếu bài tập quá nặng, lượng vận động quá lớn thì sẽ dẫn đến các trường hợp như thế nào trong tập luyện? căn cứ vào các biểu hiện nào của cơ thể để biết tập luyện quá sức? + Quá trình hồi phục diễn ra khi nào? + Khi nào thì được gọi là hồi phục vượt mức?	35 phút	1. Nội dung chương trình TD khối 11 - TDNB, CTS, CB, TTTC, NC, NX, ĐC, BC 2. Nguyên tắc trong tập luyện TDTT: * K/n nguyên tắc vừa sức: Là một trong những nguyên tắc sư phạm của giảng dạy và tập luyện TDTT. Tập luyện TDTT muốn đạt được hiệu quả thì các bài tập phải phù hợp với đặc điểm về trí tuệ, sức khỏe, giới tính, và trình độ vận động của người học. * Nội dung: Lựa chọn và thực hiện các bài tập phù hợp với sức khỏe, giới tính trình độ vận động. Tuy nhiên là phải có sự nỗ lực lớn về thể chất và tinh thần. Nếu bài tập quá dễ, số lần lặp lại nhỏ hoặc thực hiện trong thời gian ngắn thì hiệu quả sẽ không cao và ngược lại LVĐ quá mức chịu đựng của HS cũng không mang lại hiệu quả tập luyện, thậm chí nhiều khi còn gây ảnh hưởng xấu đến sức

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số cặp đôi trả lời câu hỏi - Các cặp khác lắng nghe, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá, hoàn thiện kiến thức	khỏe của người tập. Nên cần phải lựa chọn các bài tập vừa sức với số lần lặp lại hoặc thực hiện trong thời gian phù hợp với sức khỏe của HS, phù hợp với trình độ vận động, đặc điểm giới tính của người tập. 3. Yêu cầu. Khi tập luyện TDTT cần có kế hoạch theo dõi, kiểm tra để xác định mức độ phù hợp với lượng vận động và ảnh hưởng của nó đối với sức khỏe và thể lực. Quá trình hồi phục diễn ra ngay sau khi kết thúc tập luyện và có thể kéo dài trong một vài ngày tùy theo mức độ nặng nhẹ của lượng VĐ trong buổi tập đó. Hồi phục vượt mức chỉ có thể đạt được nhờ một lượng VĐ phù hợp với người tập. Vì vậy trước khi tập cần phải có kế hoạch tự kiểm tra theo dõi sức khỏe, thể lực. Có thể căn cứ vào một số dấu hiệu cơ bản để kiểm tra và theo dõi sức khỏe như: Mạch đập, lượng mồ hôi, màu da, cảm giác tâm lý, bữa ăn giấc ngủ. Trong trường hợp thấy có dấu hiệu mệt mỏi kéo dài thì cần đến các cơ sở y tế để
---	--

		bác sĩ thăm khám và cho các chỉ dẫn chuyên môn cần thiết.
--	--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn tập các kiến thức đã học.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để trả lời câu hỏi

c. Sản phẩm : Hs trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<i>GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Thế nào là nguyên tắc vừa sức?</i> <i>HS trả lời</i> => GV: Mỗi HS cần lập phiếu kiểm tra theo dõi sức khỏe theo dấu hiệu của cơ thể	5 phút	

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 trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV gợi ý cho hs nêu lại các ý chính của bài <i>Yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</i> + Hãy nêu những yêu cầu khi thực hiện nguyên tắc vừa sức? Theo nguyên tắc vừa	2 phút	

sức thì cần chọn lựa chọn nội dung bài tập như thế nào?		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 38: MỘT SỐ NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO (tt)

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Qua bài học, học sinh hiểu những điểm cơ bản của nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT.
- Biết vận dụng những hiểu biết trên vào tập luyện và thi đấu.

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 giải quyết vấn đề về yêu cầu của nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện 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..

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:** Lớp học
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, SGK, tài liệu
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, SGK, tranh ảnh

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới
- Nội dung:** Nhận lớp, phổ biến nội dung
- Sản phẩm:** HS lắng nghe
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV ổn định lớp, tiếp hành kiểm tra sĩ số - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của bài học	2 – 3 phút	- Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Nội dung bài học: + Tìm hiểu nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDDT

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- Mục tiêu:** HS nêu được khái niệm, nội dung và yêu cầu của nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDDT
- Nội dung:**
 - + Tìm hiểu nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDDT
- Sản phẩm:** HS trả lời câu hỏi
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi để trả lời các câu hỏi sau: + Thế nào thì được gọi là hệ thống nói chung? + Hệ thống trong tập luyện TDDT có nghĩa là gì? + Tập luyện không tuân theo trật tự nào có gọi là tập luyện có hệ thống không? + Tập luyện như thế nào để đạt hiệu quả cao? + Phải tập luyện như thế nào để hình thành quá trình thích ứng? + Muốn nâng cao thể lực và hoàn thiện kỹ thuật động tác cần phải tập luyện như thế nào? + Có nhất thiết phải lập kế hoạch cho việc tập luyện không? + Tuần tự các nội dung trong một buổi tập như thế nào cho khoa học và có hiệu quả? + Có nên nghỉ quá dài sau mỗi đợt tập luyện không?	35 phút	1. Khái niệm nguyên tắc hệ thống. Là một trong những nguyên tắc sư phạm chỉ rõ giảng dạy và tập luyện TDDT cần phải dựa trên cơ sở khoa học, phải được tiến hành theo một trật tự, một cấu trúc thống nhất và chặt chẽ. 2. Nội dung; Theo nguyên tắc tập luyện hệ thống, quá trình tập luyện TDDT muốn đạt được hiệu quả cao cần phải đảm bảo tính mục đích và liên tục. Muốn đạt được hiệu quả cao trong tập luyện thì việc lựa chọn sắp xếp các bài tập, các phương pháp tập luyện cần tuân theo một trình tự nhất định mang tính mục đích, tính khoa học. Tập luyện TDDT thường xuyên sẽ dẫn đến quá trình thích ứng nâng cao, nâng cao trình độ thể lực và mức độ hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động cũng như các phẩm chất tâm lý. Ngược lại tập luyện sẽ làm giảm dần và mất đi các thích ứng đã đạt được. Do vậy muốn nâng cao sức khỏe, thể lực và

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thảo luận trả lời câu hỏi Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số cặp đôi trả lời câu hỏi - Các cặp khác lắng nghe, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá, hoàn thiện kiến thức	hoàn thiện kỹ thuật các động tác TDDT cần phải tập luyện tường xuyên và liên tục. 3. Yêu cầu: - Tập luyện TDDT cần phải tiến hành một cách có chủ định có kế hoạch. - Xếp Xếp nội dung các buổi tập cần chú ý đến tính tuần tự và mối liên hệ lẫn nhau giữa chúng. Tập luyện phải đi từ đơn giản đến phức tạp, từ chưa biết đến biết, từ thấp đến cao, từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng. - Cần tập luyện thường xuyên liên tục, tránh nghỉ tập luyện quá dài. Vì nghỉ tập luyện quá dài sẽ dẫn đến làm giảm sút và mất đi hiệu quả tập luyện.
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh ôn tập các kiến thức đã học.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để trả lời câu hỏi

c. Sản phẩm : Hs trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<i>GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Thế nào là nguyên tác vừa hệ thống?</i> <i>HS trả lời</i>	5 phút	

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 trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV gợi ý cho hs nêu lại các ý chính của bài <i>Yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</i> + Hãy nêu những yêu cầu khi thực hiện nguyên tắc hệ thống? Theo nguyên tắc hệ thống thì cần chọn lựa chọn nội dung bài tập như thế nào?	2 phút	

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 39: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập: Thực hiện kỹ thuật cầm bóng lớp 10.
- Bài mới: Bước đầu làm quen kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Thực hiện một số trò chơi hỗ trợ cho kỹ thuật bắt và chuyền bóng 2 tay trước ngực.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.

- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

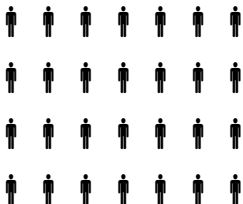
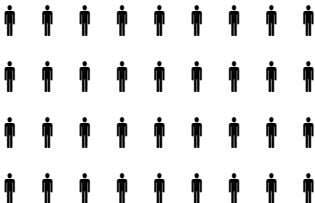
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đập sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Thực hiện kỹ thuật cầm bóng rổ
---	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật cầm bóng rổ, kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai

b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật cầm bóng rổ

+ Học mới kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * GV chia lớp thành 2 nhóm nam nữ đều nhau, sau 15 phút đổi nd tập 2 nhóm. Nhóm 1 ôn tập kỹ thuật cầm bóng	5 phút 5 lần	1. Ôn tập * Kỹ thuật cầm bóng rổ.  a) b) c)

Đội hình tập luyện. GV X x x x x x x x x x X x x x x x x x x x - GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. * GV nêu bài tập thực hiện nhanh, chậm, phân tích động tác, tập hoàn chỉnh động tác. + GV dùng phương pháp phân tích, thí phạm cho học sinh. - GV tổ chức cho học ở đội hình. Đội hình học bài mới. GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X - GV vừa quan sát và tổ chức trò chơi cho học sinh. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các	20 phút 7 lần	2. Bài mới : a, Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. 1 2 3 4 5 6 7 - Trò chơi bổ trợ : « Chơi bóng ma bằng tay » b, Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. a) 1 2 3 b)
---	--------------------------	--

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 chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

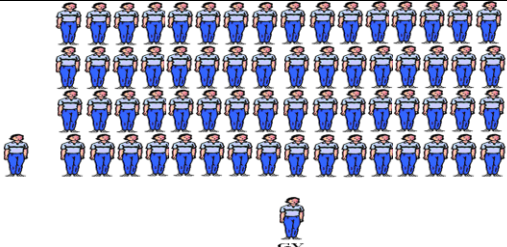
a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng	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 40: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

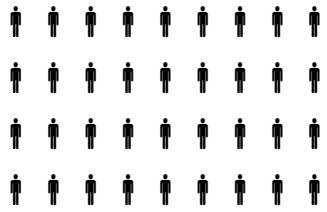
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV   + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng	1 phút 6 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung + Động tác tay cao phía trước, vặn mình, lưng bụng, lườn, + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau, tăng tốc + Di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang.

- GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, - Kĩ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.
---	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được, kĩ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kĩ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kĩ thuật dẫn bóng

b. Nội dung:

+ Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kĩ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kĩ thuật dẫn bóng

+ Đấu tập

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Đội hình tập luyện. GV X x x x x x x x x x 3m X x x x x x x x x x - GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện.	5 phút 5 lần	1. Ôn tập a, Kĩ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

- GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh.

* Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình.

Đội hình ôn kĩ thuật dẫn bóng.



* GV tổ chức, trọng tài trận thi đấu. Hướng dẫn và chỉ kịp thời các lỗi học sinh mắc phải khi thi đấu.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

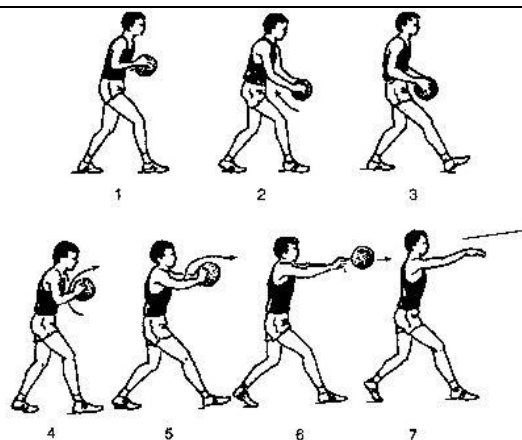
- Học sinh chú ý nghe, quan sát.
- HS tiến hành luyện tập theo nhóm
- GV quan sát sửa sai cho từng HS.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận:

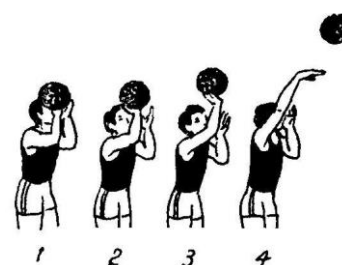
- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác
- Các HS khác theo dõi, nhận xét

Bước 4: Kết luận, nhận định:

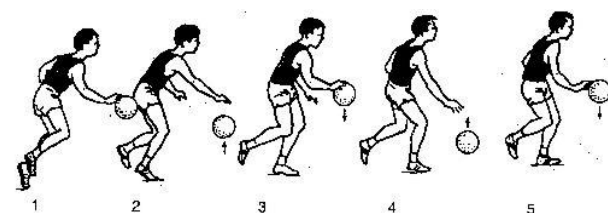
5 phút
7 lần



b, Kĩ thuật nắm rõ bằng một tay trên vai.



c, Kĩ thuật dẫn bóng :



2. Đấu tập :

Chọn 2 đội tương đối nhau tổ chức trận đấu.

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

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Thực hiện Kỹ thuật chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ♣ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	5 phút 8 lần 2 phút 2l x 8n	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 41: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi hỗ trợ.
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

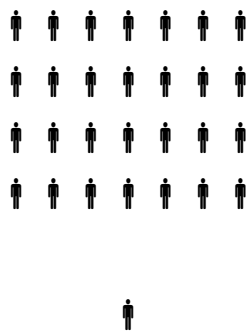
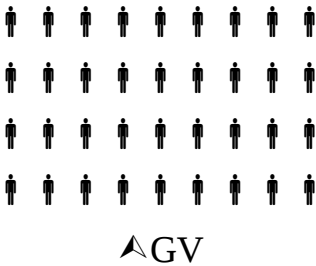
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

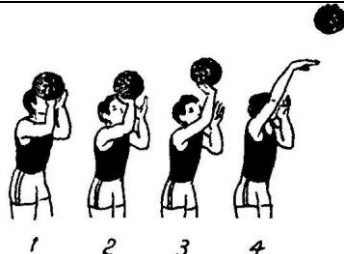
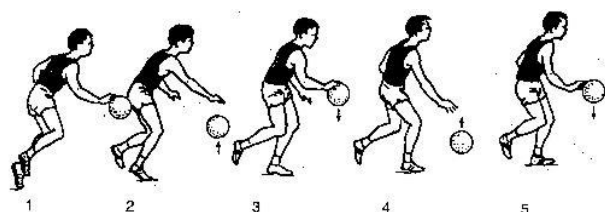
b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

	LƯỢNG	
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân	1 phút 6 phút 1 - 2 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung + Động tác tay cao phía trước, vặn mình, lưng bụng, lườn, + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau, tăng tốc + Di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang. + Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, - Kĩ thuật ném rổ bằng một tay

cho học sinh. * Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình. Đội hình ôn kĩ thuật dẫn bóng.  * GV tổ chức, trọng tài trận thi đấu. Hướng dẫn và chỉ kịp thời các lỗi học sinh mắc phải khi thi đấu. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 phút 10 phút	 c, Kĩ thuật dẫn bóng :  2. Đấu tập : Chọn 2 đội tương đối nhau tổ chức trận 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 chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc	5 phút 8 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Thực hiện Kỹ thuật chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 42, 43: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi hỗ trợ.
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

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

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

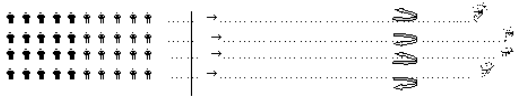
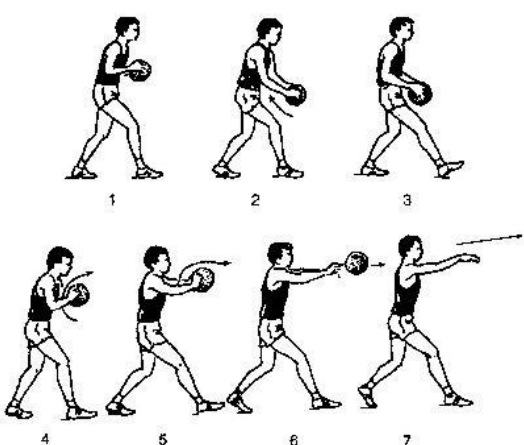
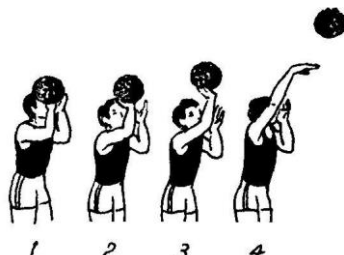
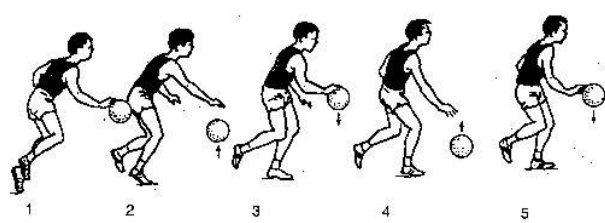
d. Tổ chức thực hiện:

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

+ Đấu tập

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Đội hình tập luyện: Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai GV X x x x x x x x x x 3m X x x x x x x x x x - GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. * Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình. Đội hình ôn kỹ thuật dẫn bóng.  * GV tổ chức, trọng tài trận thi	5 phút 5 lần 5 phút 7 lần 7 phút	1. Ôn tập a, Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  b, Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.  c, Kỹ thuật dẫn bóng : 

đầu. Hướng dẫn và chỉ kịp thời các lỗi học sinh mắc phải khi thi đấu. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh chú ý nghe, quan sát. - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	10 phút	2. Đấu tập : Chọn 2 đội tương đối nhau tổ chức trận 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 chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ:	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học

+ Kỹ thuật nắm rõ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	2 phút 2l x 8n 1 phút	Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác
--	--	--

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.
--	--------	--------------------------------------

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 44: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi bổ trợ.
- Phổ biến luật thi đấu bóng rổ ứng dụng vào thi đấu
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.

- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

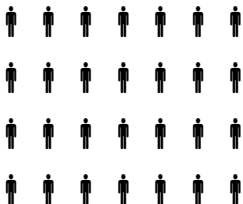
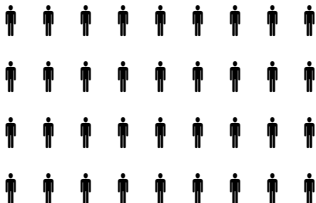
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi + Chạy đạp sau, tăng tốc + Di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang. + Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.
--	------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

+ Nắm được luật thi đấu bóng rổ

b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

+ Học luật thi đấu bóng rổ

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Đội hình tập luyện: Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2	5 phút 5 lần	1. Ôn tập a, Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

tay trước ngực. Kỹ thuật nắm rõ bằng một tay trên vai

GV

X x x x x x x x x x

3m

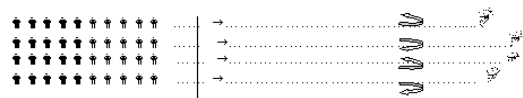
X x x x x x x x x x

- GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện.

- GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh.

* Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình.

Đội hình ôn kỹ thuật dẫn bóng.



* Đội hình giới thiệu luật:

GV <----->

X x x x x x x x

x x x x x x x x

- GV nói ngắn gọn, dễ hiểu và nêu ra một số trường hợp cụ thể để học sinh hình dung ra.

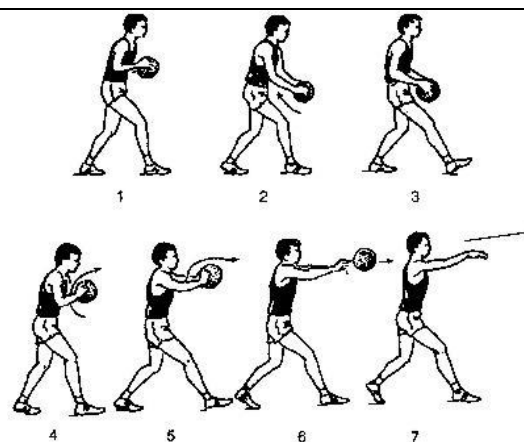
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS tiến hành luyện tập theo nhóm

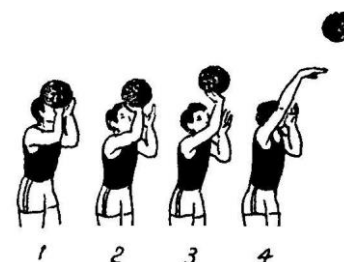
5 phút
7 lần

7 phút

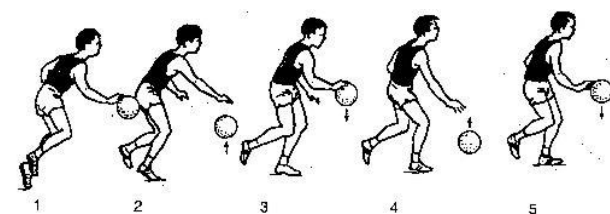
5 phút



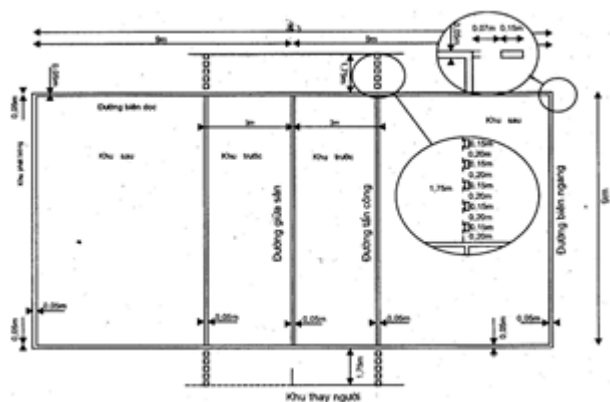
Trò chơi: “ chơi bóng ma bằng tay:
b, Kỹ thuật nắm rõ bằng một tay trên vai.



c, Kỹ thuật dẫn bóng :



2. Luật thi đấu bóng rổ



- GV quan sát sửa sai cho từng HS. - Lắng nghe GV giới thiệu luật bóng rổ Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

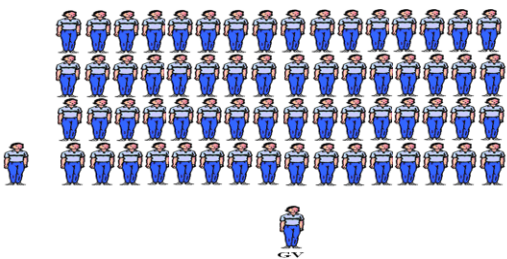
a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. +Thực hiện Kỹ thuật chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 45: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi bổ trợ.
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIÊN TRÌNH DẠY HỌC

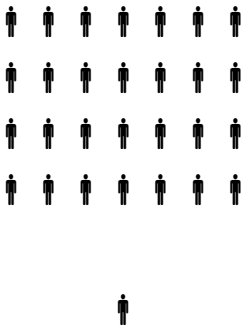
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV	1 phút 6 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2.Khởi động: - Khởi động chung + Động tác tay cao phía trước, vặn mình, lưng bụng, lườn, + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao

(Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	đùi + Chạy đạp sau, tăng tốc + Di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang. + Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.
--	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

b. Nội dung:

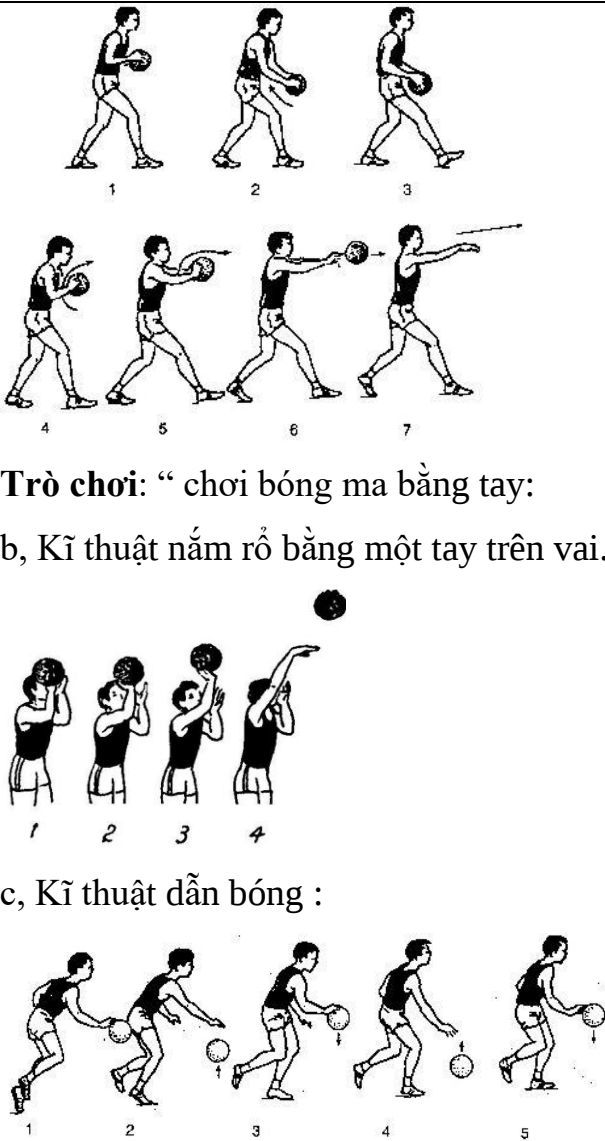
+ Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

+ Đấu tập

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Đội hình tập luyện: Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai	5 phút 5 lần	1. Ôn tập a, Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.

GV X x x x x x x x x x 3m X x x x x x x x x x - GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. * Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình. Đội hình ôn kĩ thuật dẫn bóng.  * GV tổ chức, trọng tài trận thi đấu. Hướng dẫn và chỉ kịp thời các lỗi học sinh mắc phải khi thi đấu. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện	5 phút 7 lần 7 phút 10 phút	 Trò chơi: “ chơi bóng ma bằng tay: b, Kĩ thuật nắm rõ bằng một tay trên vai. c, Kĩ thuật dẫn bóng : 2. Đấu tập Chọn 2 đội tương đối nhau tổ chức trận đấu.
--	--	--

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		
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. +Thực hiện Kỹ thuật chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, + Kỹ thuật dẫn bóng Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 46: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi hỗ trợ.
- Phổ biến luật thi đấu bóng rổ, ứng dụng vào thi đấu
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

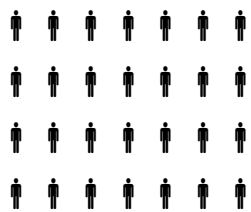
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

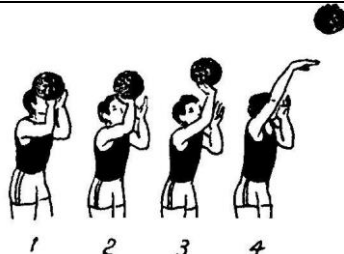
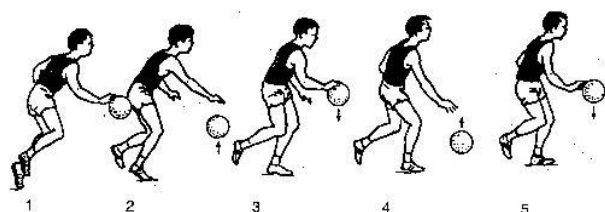
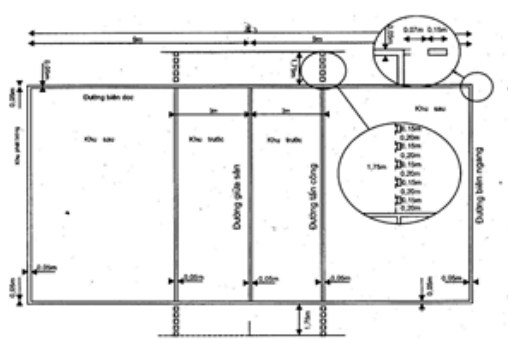
b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

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

	LƯỢNG	
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV   + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:   GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa	1 phút 6 phút 1 - 2 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung + Động tác tay cao phía trước, vặn mình, lưng bụng, lườn, + Xoay các khớp cổ tay cổ chân - Khởi động chuyên môn + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi + Chạy đập sau, tăng tốc + Di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang. + Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện Kỹ thuật chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay

cho học sinh. * Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở đội hình. Đội hình ôn kĩ thuật dẫn bóng.  Đội hình giới thiệu luật: GV <-----> X x x x x x x x x x x x x x x - GV nói ngắn gọn, dễ hiểu và nêu ra một số trường hợp cụ thể để học sinh hình dung ra. * GV tổ chức, trọng tài trận thi đấu. Hướng dẫn và chỉ kịp thời các lỗi học sinh mắc phải khi thi đấu. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm	7 phút 5 phút 10 phút	 c, Kĩ thuật dẫn bóng :  2. Học mới  3. Đấu tập Chọn 2 đội tương đối nhau tổ chức trận đấu.
--	--	--

- GV quan sát sửa sai cho từng HS. - Lắng nghe GV giới thiệu luật thi đấu Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập Gv chia lớp thành các nhóm để luyện tập tại chỗ: + Kỹ thuật dẫn bóng - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng,

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

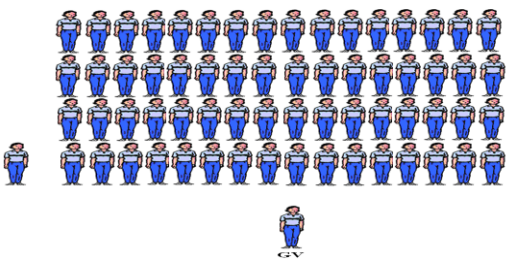
a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

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:

57

Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 47: TTTC BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Thực hiện thành thạo kỹ thuật nắm rổ một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng.
- Tăng cảm giác với bóng, sức nhanh thông qua các trò chơi hỗ trợ.
- Biết xử lý tình huống, phân phối sức lực và ứng dụng các kỹ thuật vào trong thi đấu.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

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

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, bóng rổ

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	+ Nhồi bóng tại chỗ. 3. Kiểm tra bài cũ - Thực hiện Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực - Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.
--	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

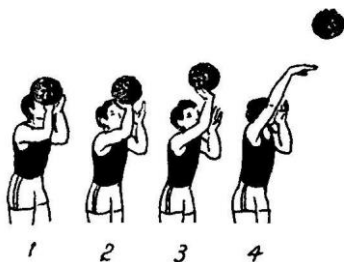
a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

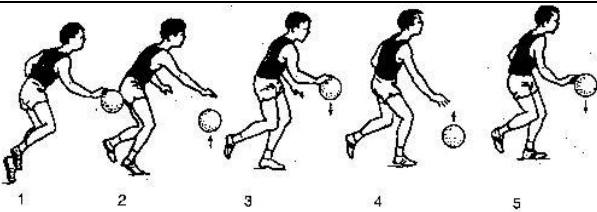
b. Nội dung:

+ Ôn tập kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Đội hình tập luyện: Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai GV X x x x x x x x x x 3m X x x x x x x x x x - GV nêu bài tập và tổ chức cho học sinh tập luyện. - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. * Gv nêu bài tập, học sinh ôn ở	10 phút 5 lần 12 phút 3 lần	1. Ôn tập a, Kỹ thuật nắm rổ bằng một tay trên vai.  c, Kỹ thuật dẫn bóng :

đội hình. Đội hình ôn kĩ thuật dẫn bóng.  Gv vừa quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho học sinh. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 48: KIỂM TRA BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, cọc luôn, bóng rổ, rổ, và bảng để ném bóng

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

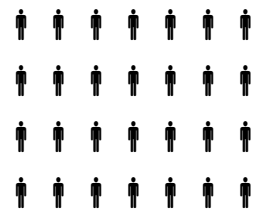
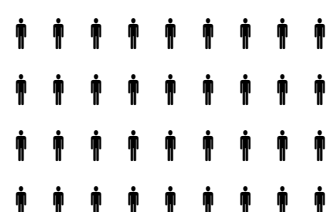
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

học sinh khởi động kỹ		đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc.
-----------------------	--	---

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

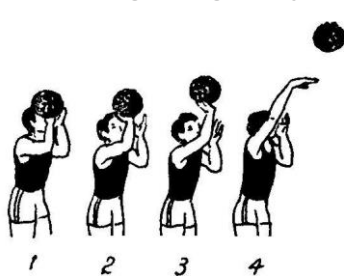
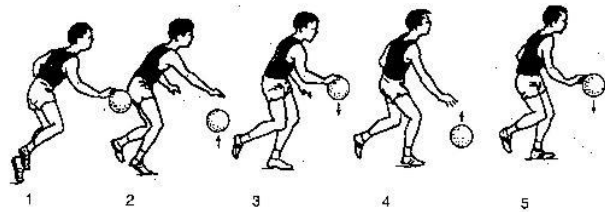
a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung bóng rổ

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai, kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV phổ biến nội dung Kiểm tra bóng rổ - GV lần lượt gọi HS kiểm tra theo sổ gọi tên. - HS chú ý, trật tự, quan sát bạn kiểm tra - GV quan sát đánh giá cho điểm - Lấy điểm kỹ thuật	32 phút	Mục đích kiểm tra 1. Ném bóng bằng 1 tay trên vai vào rổ.  2. Kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc.  Kết thúc kiểm tra: - Sau khi kiểm tra xong học sinh tự thả lỏng một vài phút rồi về lại chỗ cũ tập hợp.
	5 phút	Nhận xét: - Thả lỏng, hồi tĩnh

- Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho từng học sinh.		- Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.
--	--	---

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 49: NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn chạy đà – giậm nhảy. Bài tập 4, 5, 6. Một số động tác bổ trợ.
- Học kỹ thuật trên không.
- Học sinh tự giác, tích cực trong khi học.
- Nâng cao tinh thần hoạt động tập thể.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi bổ trợ cho bài học.

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, xà, cột nhảy cao

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

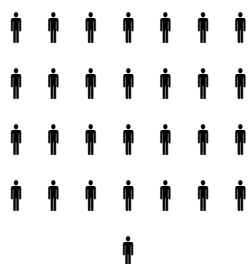
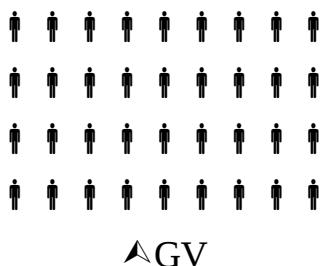
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực	1 phút 6 phút 1 - 2 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ - Cách đo đà trong nhảy cao

hiện, sai bản thân		
GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.		

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

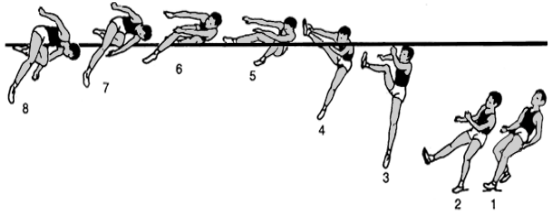
a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy, phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng

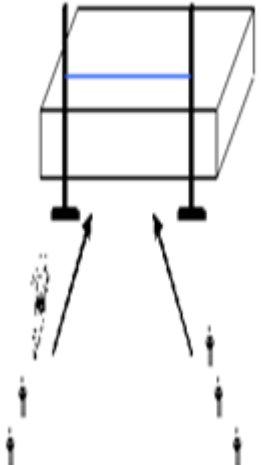
b. Nội dung:

- + Ôn tập chạy đà, giậm nhảy
- + Học bài tập 4, 5, 6
- + Phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Gv hướng dẫn học sinh tập luyện và đảm bảo an toàn tập luyện. - Giáo viên thị phạm 2- 3 lần động tác, hướng dẫn HS tập luyện:	20 - 23 phút 5 lần 5 phút	1. Nhảy cao: Ôn Chạy đà – giậm nhảy. Bài tập 4: Chạy vuông góc với xà – giậm nhảy co chân qua xà thấp. Bài tập 5: Chạy vuông góc với xà – giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà thấp . Bài tập 6: Đứng tập đánh tay – đá lăng. 

 - GV quan sát, sửa sai chung cho HS Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		2. Phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng,
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

1. Luyện tập GV gọi 2 HS thực hiện phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x X x x x x x x x x x ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 50, 51: NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. Bài tập 7-8 . Một số động tác bổ trợ.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

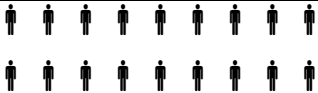
- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi bổ trợ cho bài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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

 ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	1 - 2 phút	lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Cách đo đà trong nhảy cao
---	------------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy, kĩ thuật trên không, phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng

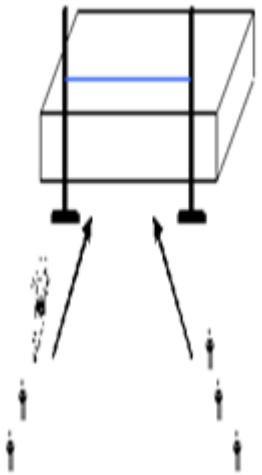
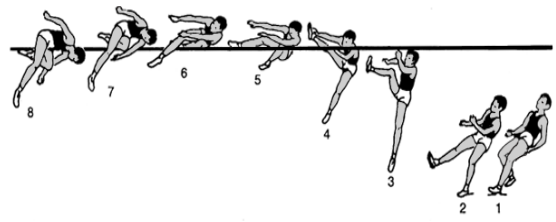
b. Nội dung:

- + Ôn tập chạy đà, giậm nhảy, kĩ thuật trên không
- + Học bài tập 7, 8, 9
- + Phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ Gv hướng dẫn học sinh tập luyện và	15 phút	1. Nhảy cao: Ôn Chạy đà – giậm nhảy.

đảm bảo an toàn tập luyện. - Giáo viên thị phạm 2- 3 lần động tác, hướng dẫn HS tập luyện:  - GV quan sát, sửa sai chung cho HS HS hoàn thiện 4 giai đoạn nâng cao thành tích. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành luyện tập theo nhóm - Hs tập luyện tích cực, nâng dần mức xà - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	4lần 15 phút 7 – 10 lần	Ôn kỹ thuật trên không:  Bài tập 7: Đà 1 bước đánh tay kết hợp giậm nhảy đá lăng. Bài tập 8: Đi chạy chậm 3-5 bước giậm nhảy đá lăng vào vật chuẩn trên cao. Bài tập 9: Tập mô phỏng động tác chân lăng qua xà. 2. Phối hợp 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng,
---	---	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập GV gọi 2 HS thực hiện phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc	5 phút 8 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 52: NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn: chạy đà – giậm nhảy – trên không. Bài tập 7- 8. Một số động tác bổ trợ, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao.
- Học: phổ biến một số điểm trong Luật điền kinh (nhảy cao)
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

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

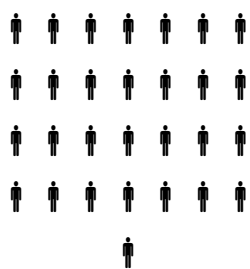
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

mức xà - GV quan sát sửa sai cho từng HS. - Lắng nghe GV giới thiệu luật Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và

X X X X X X X X X X X x x x x x x x x x ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	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: Về nhà ôn các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng 	2 phút	Về nhà ôn các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích

- 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 53: NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

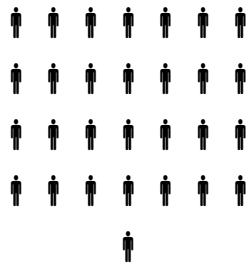
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, xà, cột nhảy cao
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ: GV: gọi theo tinh thần xung phong HS: quan sát tự sửa, đánh giá bạn thực hiện, sai bản thân GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai.	6 phút 1 - 2 phút	- Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2.Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Kĩ thuật giai đoạn đo đà, giậm nhảy...
--	---------------------------------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

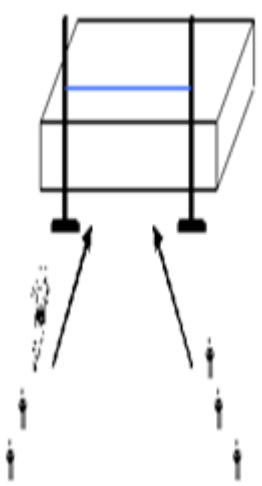
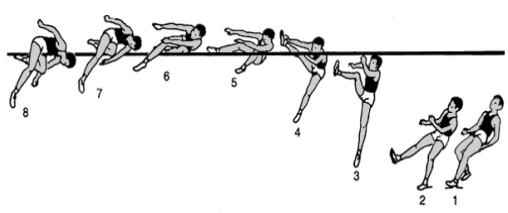
a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

b. Nội dung:

+ Ôn tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Gv hướng dẫn học sinh tập luyện và đảm bảo an toàn tập luyện. - Giáo viên thị phạm 2- 3 lần động tác, hướng dẫn HS tập luyện:  - GV quan sát, sửa sai chung cho HS Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Hs tập luyện tích cực, nâng dần mức xà - GV quan sát sửa sai cho từng HS. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các	20 - 25 phút 7 – 10 lần	1. Ôn tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 

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 HS luyện tập kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 54: KIỂM TRA NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

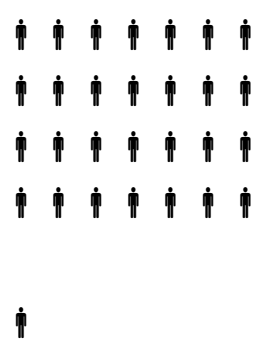
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ	6 phút 2lx8n	2.Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc.
---	----------------------------	--

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

a. Mục tiêu: Kiểm tra nội dung kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

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
---------------------	------------	------------------

Tiết 55: NHẢY XA ƯỚN THÂN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Học kỹ thuật chạy đà, kỹ thuật giậm nhảy đá lăng và một số bài tập phát triển thể lực
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

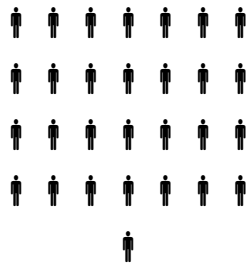
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

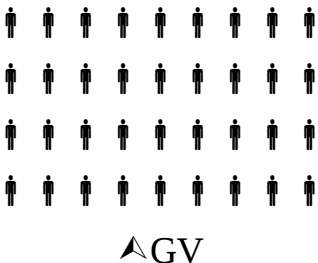
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hố nhảy xa
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng	6 phút	2.Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc
---	--------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS nắm được kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân và một số bài tập bổ trợ

b. Nội dung:

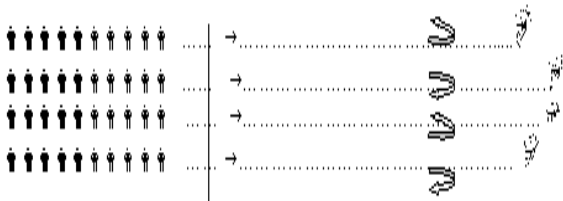
+ GV giới thiệu kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân

+ Một số bài tập bổ trợ

c. Sản phẩm: HS lắng nghe

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Cả lớp tập trùng thành 4 hàng ngang, GV giới thiệu kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân * Giáo viên cho học sinh xem hình	10 phút	<i>Giới thiệu Kỹ thuật Nhảy xa kiểu uốn thân.</i> Lịch sử ra đời của Môn Nhảy xa. - Các kỹ thuật Nhảy xa hiện nay gồm: Kiểu ngồi, uốn thân, Cắt kéo.

ảnh, kết hợp với phân tích kỹ thuật động tác. - Giáo viên thị phạm động tác một vài lần - Chia học sinh thành nhiều nhóm tổ để tập. - Giáo viên đi quan sát và sửa kỹ thuật cho học sinh.  Đội hình tập luyện các bài tập bổ trợ Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Hs theo dõi gv làm mẫu, nắm bắt động tác và tập luyện. - Lần lượt cho học sinh thực hiện nhảy vào hố cát. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	20 phút 3-4 lần/hs	*Giới thiệu kỹ thuật Nhảy xa kiểu uốn thân. Kỹ thuật Chạy đà: + TTCB: Hai chân song song hoặc trước sau. + Chạy đà: Cự li chạy từ 15 – 25 m. Đo đà và điều chỉnh hợp lý. + Khi chạy đà, độ dài bước chạy phải tăng dần cho đến khi đạt tốc độ cao nhất. Riêng bước chạy đà cuối cùng khi đặt chân giậm nhảy vào ván giậm cần bước nhanh và ngắn hơn bước trước đó khoảng $\frac{1}{2}$ - 1 bàn chân, đặt cả bàn chân vào ván giậm nhảy. Lúc này thân trên phải giữ thẳng đứng, hai tay sải sang đánh phối hợp với giậm nhảy đưa người về trước - lên cao. Chạy đà là giai đoạn quan trọng trong nhảy xa. Một số bài tập bổ trợ: Bài tập 1: Xuất phát cao chạy nhanh 15 – 20m. Bài tập 2: Một bước giậm nhảy vào hố cát (chạm đất bằng 2 chân chụm).
---	----------------------------------	--

		Chạy nâng cao đùi: 15m x 2 lần. Chạy đạp sau: 20m x 3 lần. Ngồi xổm đứng lên bật nhảy 10 lần x 3 tổ.
--	--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật 1 bước giậm nhảy vào hố cát, đá lăng chân. - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 8 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x X x x x x x x x x x </pre> 👤 GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và

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

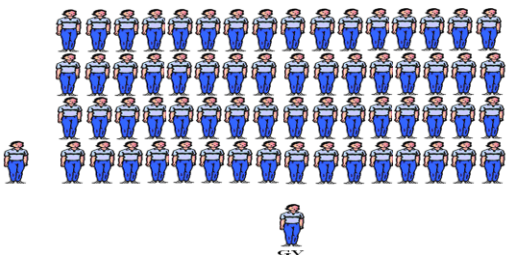
D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 56: NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập kỹ thuật chạy đà,
- Học kĩ thuật giậm nhảy, đá lăng và trên không
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về các bài tập hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

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

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hố nhảy xa

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

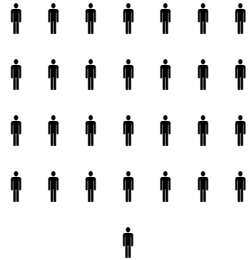
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

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

- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước.
- GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	+ Chạy đập sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Kĩ thuật 1 bước giậm nhảy, đá lăng.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

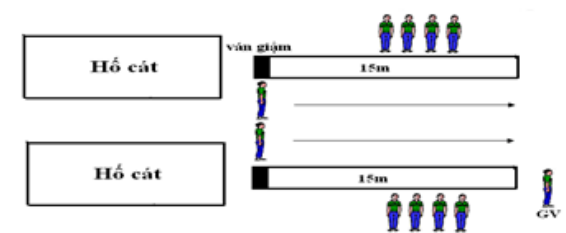
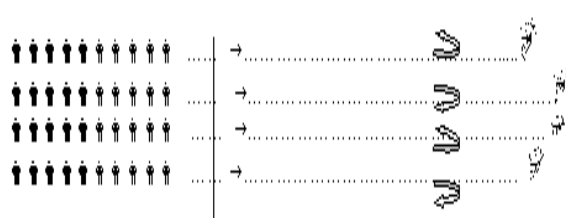
a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

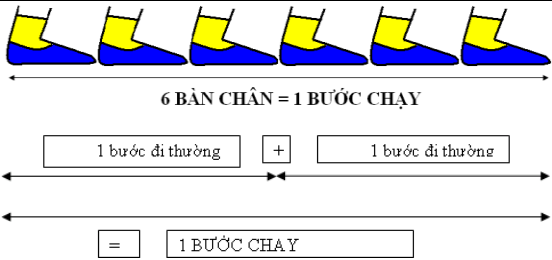
b. Nội dung:

- + Ôn động tác mô phỏng chân lăng, chân giậm.
- + Học Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không

c. Sản phẩm: HS lắng nghe

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh, kết hợp với phân tích kỹ thuật động tác. - Giáo viên thị phạm động tác một vài lần - Chia học sinh thành nhiều nhóm tổ để tập. - Giáo viên đi quan sát và sửa kỹ thuật cho học sinh.   Đội hình tập luyện các bài tập bổ trợ Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ	7 phút 2 – 3 lần 15 phút 7 – 10 lần	1. Ôn động tác mô phỏng chân lăng, chân giậm. Mô phỏng chân lăng  Mô phỏng chân giậm  2. Học Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không: Chạy đà: với bước đà ổn định tốc độ tăng dần bước giậm vào ván giậm là bước mạnh nhất. Cách đo đà:

- Hs theo dõi gv làm mẫu, nắm bắt động tác và tập luyện. - Lần lượt cho học sinh thực hiện nhảy vào hố cát. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 phút 2 lần	 Trên không: kết thúc bước bộ nhanh chóng đập mạnh chân lăng ra sau và thực hiện động tác uốn thân.  Hình 21 Động tác trên không Một số bài tập bổ trợ: Bài tập 1: Xuất phát cao chạy nhanh 15 – 20m. Bài tập 2: Một bước giậm nhảy vào hố cát (chạm đất bằng 2 chân chụm). Bài tập 3: Giậm nhảy bằng hai chân thực hiện động tác uốn thân. Giậm nhảy bằng 1 chân thực hiện uốn thân
--	-------------------------	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x X x x x x x x x x x </pre> † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	5 phút 2 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 57: NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập phối hợp kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - đá lăng.
- Một số bài tập bổ trợ, phát triển thể lực
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi 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 giải quyết vấn đề về các bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy xa
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

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

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

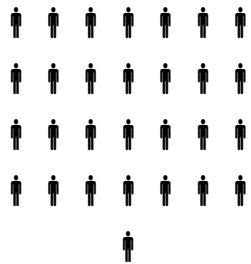
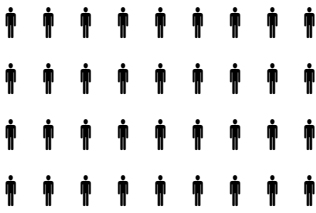
- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hố nhảy xa
- 3. Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước.
- GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	+ Chạy đập sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

b. Nội dung:

- d. Tổ chức thực hiện:**

113

Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		
---	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 2 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ♀ GV	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không

giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		
---	--	--

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 58, 59: NHẢY XA

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập hoàn thiện chạy đà - giậm nhảy - đá lăng.
- Học kĩ thuật tiếp đất. Một số điều trong luật Điền kinh, nhảy xa.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về các bài tập hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu

TDTT.

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hố nhảy xa

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

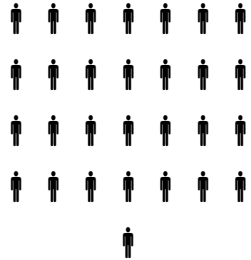
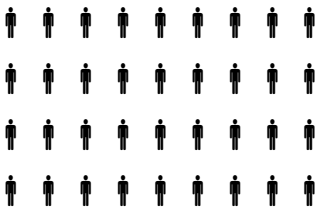
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV 	1 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng	6 phút	2. Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước.
- GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	+ Chạy đập sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không

- HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS		không – tiếp đất.
--	--	-------------------

Hoạt động 2: Một số điều trong luật điền kinh nhảy xa

a. Mục tiêu: HS nắm được một số điều trong luật điền kinh nhảy xa

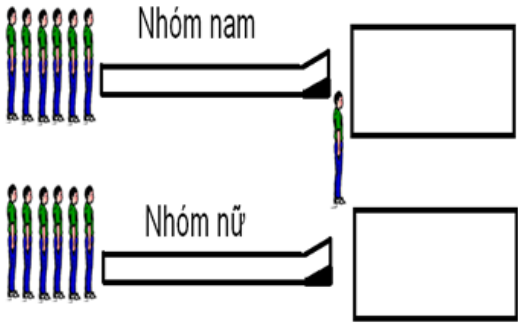
b. Nội dung:

+ Học một số điều trong luật điền kinh nhảy xa

c. Sản phẩm: HS lắng nghe, trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * HS tập trung thành 4 hàng ngang, GV giới thiệu một số điểm trong luật điền kinh (phần nhảy xa) HS nắm được luật để áp dụng tập luyện và thi đấu * GV tổ chức cho HS luyện tập bài tập thể lực	6 - 7 phút	2. Một số điều trong Luật Điền kinh Nhảy xa: -Đường chạy: Dài tối thiểu từ 40m, rộng 1,22m được đánh dấu bằng những vạch trắng. -Ván giậm: bằng gỗ hình khối dài 1,21-1,22m, rộng 0,20m. -Vạch giới hạn: làm bằng đất xộp hoặc cát, có vạch thẳng đứng vuông

 Đội hình luyện tập Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe GV giới thiệu - Thực hiện luyện tập theo nhóm Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS nhắc lại một số điểm trong luật điền kinh - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	7 phút 3 lần	góc với ván giậm cao 0,5cm rộng 10cm. - Hố nhảy: rộng 3m, dài hơn 6m, sâu 0,5m được đổ đầy cát xốp cao ngang với mặt ván giậm. Trong thi đấu mỗi VĐV được nhảy 6 lần, 3 lần ở vòng loại và 3 lần ở vòng chung kết. Nếu có hơn 8 VĐV thì nhảy vòng loại, nếu ít hơn 8 VĐV thì nhảy 6 lần chung kết. Thành tích: lấy thành tích tốt nhất trong 6 lần nhảy và xếp hạn. Những trường hợp phạm quy: - Chạm vạch giới hạn bằng bất kỳ bộ phận nào của cơ thể cho dù không giậm nhảy. - Giậm nhảy ngoài hai đầu ván giậm, giậm nhảy bằng hai chân. - Đi ngược về phía đường chạy đà. 3. Thể lực -BAT tại chỗ thu gối ngang hông 50 lần - Chạy nhanh 20m
---	-------------------------	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	5 phút 2 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật phối hợp chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 60: KIỂM TRA NHẢY XA UỖN THÂN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra thành tích và kĩ thuật nhảy xa
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

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

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

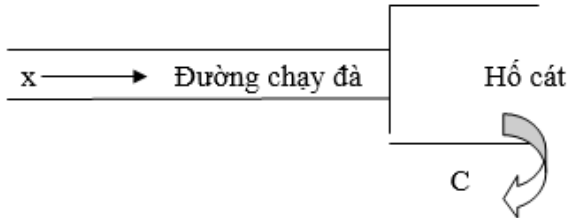
a. Mục tiêu: Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa uốn thân

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật nhảy xa uốn thân

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 giới thiệu nội dung phương pháp kiểm tra.  Đội hình kiểm tra nhảy xa - Thành tích: + 4^m50 Nam + 3^m50 Nữ - Thành tích: + 4^m20 Nam + 3^m00 Nữ - Thành tích: + 3^m80 Nam	32 phút 5 phút	1. Nội dung kiểm tra Kỹ thuật nhảy xa uốn thân. 2. Phương pháp kiểm tra - Kiểm tra theo danh sách A, B, C... - Mỗi học sinh được nhảy 3 lần lấy lần có thành tích cao nhất. CÁCH CHO ĐIỂM - Điểm 9-10 đúng kỹ thuật. - Điểm 7-8 đúng kỹ thuật. - Điểm 5-6 đúng kỹ thuật. - Điểm 3-4 sai kỹ thuật.

+ 2 ^m 50 Nữ - Thành tích: + 3 ^m 50 Nam + 2 ^m 50 Nữ 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.		- Điểm 1-2 không thực hiện được. 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 61: CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu, kỹ thuật đập cầu chính diện.
- Đấu tập.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về sự hình thành các bài tập hỗ trợ môn cầu lông
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, cầu, sân cầu lông

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

- GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	+ Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay
--	-----------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện

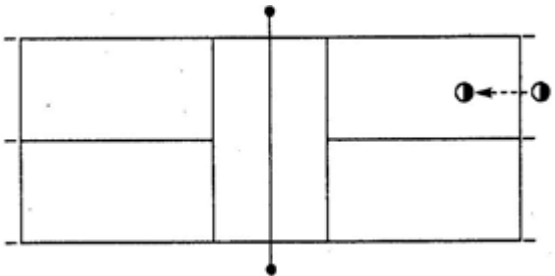
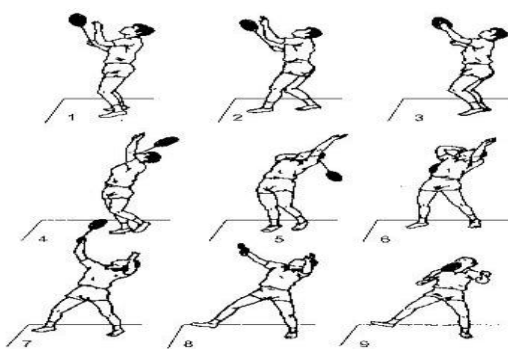
b. Nội dung:

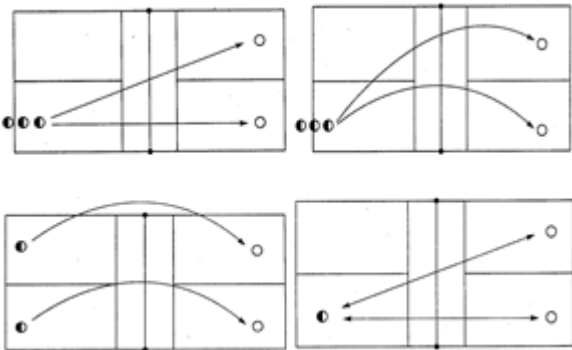
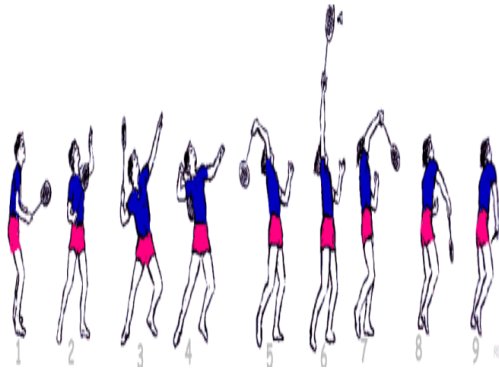
+ Ôn kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện

+ Đấu tập

c. Sản phẩm: HS lắng nghe, 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 nhắc lại kỹ thuật động tác, hướng dẫn học sinh tập luyện.  Sân cầu lông * Đấu tập Giáo viên phân nhóm học sinh tập luyện theo trình độ của học sinh	25 phút 5 – 6 lần	Ôn đánh cầu cao trên đầu. Đập cầu chính diện. 

GV hướng dẫn học sinh tập luyện  Một số bài tập và chiến thuật trong Môn Cầu Lông Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	 Đầu tập:
---	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật đập cầu chính diện và đánh cầu cao thuận tay - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 2 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	2 phút 2l x 8n 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: Về nhà ôn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đập cầu chính diện Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đập cầu chính diện.

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 62, 63: CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu, kĩ thuật phát cầu, kĩ thuật đập cầu chính diện.
- Đấu tập.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về sự hình thành các bài tập hỗ trợ môn cầu lông
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, cầu, sân cầu lông

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

III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

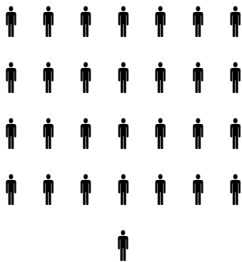
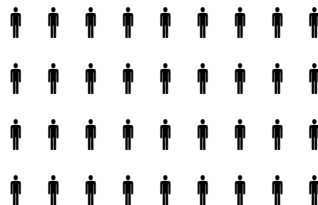
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

- Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đập sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Kĩ thuật phát cầu
--	-----------	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện, kĩ thuật phát cầu

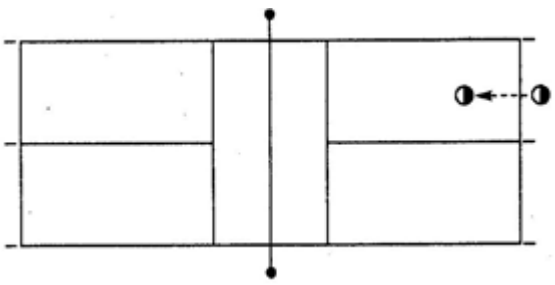
b. Nội dung:

+ Ôn kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện, kĩ thuật phát cầu

+ Đấu tập

c. Sản phẩm: HS lắng nghe, thực hiện đúng động tác

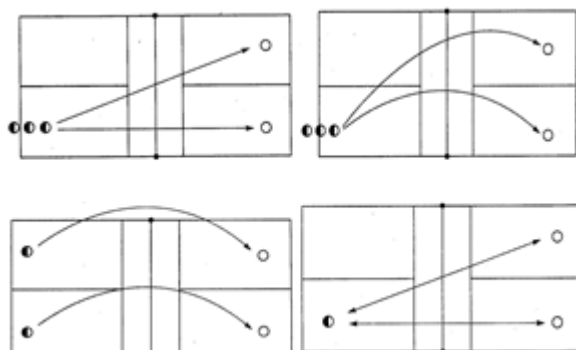
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Gv nhắc lại kỹ thuật động tác, hướng dẫn học sinh tập luyện. 	25 phút 5 – 7 lần	Ôn đánh cầu cao trên đầu. Đập cầu chính diện. Ôn kĩ thuật phát cầu

Sân cầu lông

* Đấu tập

Giáo viên phân nhóm học sinh tập luyện theo trình độ của học sinh
GV hướng dẫn học sinh tập luyện



Một số bài tập và chiến thuật trong
Môn Cầu Lông

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV

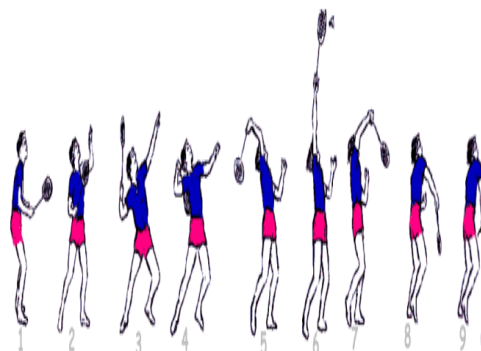
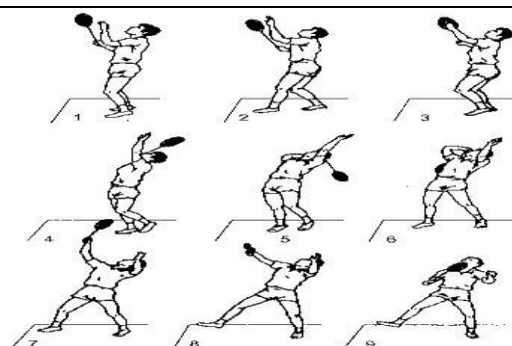
Bước 3: Báo cáo, thảo luận:

- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác

- Các HS khác theo dõi, nhận xét

Bước 4: Kết luận, nhận định:

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



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 LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập kỹ thuật đập cầu chính diện và phát cầu - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x </pre> † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	5 phút 3 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 64, 65: CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu, kỹ thuật đập cầu chính diện.

- Một số điểm trong luật cầu lông
- Đấu tập.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

[illegible]

 (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 -2 phút	lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Kỹ thuật phát cầu
--	-----------	---

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện, kỹ thuật phát cầu

a. Mục tiêu: HS thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện, kỹ thuật phát cầu

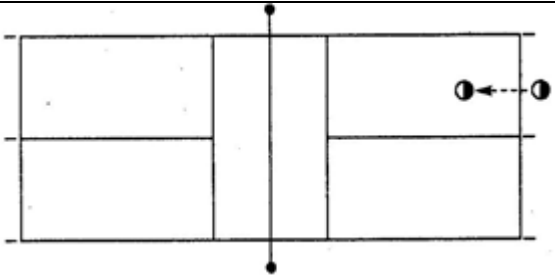
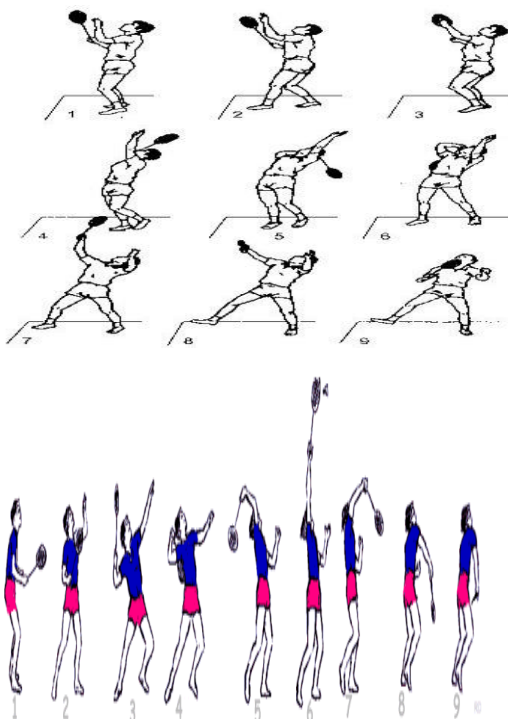
b. Nội dung:

+ Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu, đập cầu chính diện, kỹ thuật phát cầu

c. Sản phẩm: HS lắng nghe, 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 nhắc lại kỹ thuật động tác, hướng dẫn học sinh tập luyện.	25 phút 5 – 7 lần	1. Ôn tập Đánh cầu cao trên đầu. Đập cầu chính diện.

 Sân cầu lông Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	Ôn kĩ thuật phát cầu 
--	--

Hoạt động 2: Một số điểm trong luật đánh cầu

a. Mục tiêu: HS nắm được một số điểm trong luật đánh cầu

b. Nội dung: HS lắng nghe GV giới thiệu và trả lời câu hỏi

c. Sản phẩm: HS trả lời câu hỏi

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * HS tập trung thành 4 hàng ngang lắng nghe GV giới thiệu	5 – 7 phút	2. Một số điểm trong luật cầu lông

GV đưa ra các ví dụ, các điều luật thi đấu + Một số chiến thuật, di chuyển trong thi đấu cầu lông Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS trật tự chú ý lắng nghe GV giới thiệu Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên nhắc lại một số điểm trong luật cầu lông - 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 HS luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 3 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng,

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

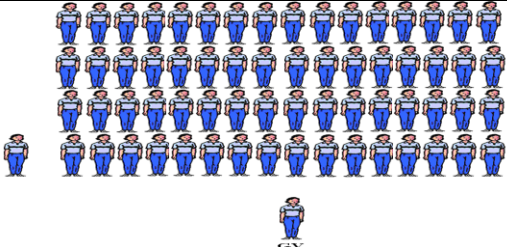
a. Mục tiêu : Học sinh củng cố lại kiến thức.

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

c. Sản phẩm: HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn kĩ thuật phát cầu thuận tay Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng	2 phút	Về nhà ôn kĩ thuật đánh phát cầu thuận tay

 - 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 66: KIỂM TRA CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra thành tích và kỹ thuật đập cầu chính diện
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, cầu, sân cầu lông

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

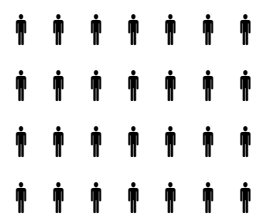
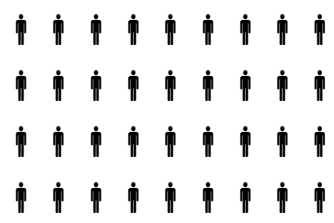
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

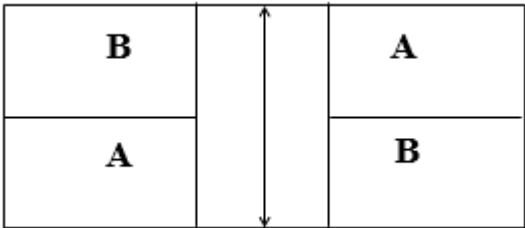
a. Mục tiêu: Biết cách thực hiện kĩ thuật đập cầu chính diện

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật đập cầu chính diện

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV giới thiệu nội dung phương pháp, biểu điểm. - Mỗi HS thực hiện. +10 thực hiện lần đập cầu chính diện  GV theo dõi nhận xét, đánh giá 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.	32 phút 5 phút	1. Nội dung kiểm tra Kỹ thuật đập cầu chính diện 2. Phương pháp kiểm tra - Kiểm tra theo danh sách A, B, C... 3. Cách cho điểm. - Điểm 9-10 thực hiện kỹ thuật tốt. - Điểm 7 - 8 thực hiện đúng kỹ thuật. - Điểm 5 - 6 thực hiện kỹ thuật tương đối tốt. - Điểm 3 - 4 thực hiện chưa đạt. - Điểm 1 – 2 không thực hiện được. 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: NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn chạy đà – giậm nhảy. Một số động tác bổ trợ.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi 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 giải quyết vấn đề về sự hình thành các bài tập bổ trợ môn nhảy cao
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.
- Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

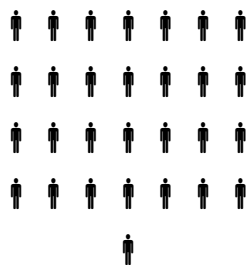
1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.
2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD,
3. **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

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

	LƯỢNG	
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - GV cho HS khởi động:  ▲GV (Đội hình khởi động) - Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng - GV kiểm tra bài cũ GV: gọi theo Sổ điểm hoặc tinh thần xung phong GV: quan sát, nhận xét, cho điểm, sửa sai	1 phút 6 phút 1 -2 phút	1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... - Khởi động chuyên môn + Ép dẻo các khớp + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước. + Chạy đạp sau, tăng tốc 3. Kiểm tra bài cũ Giai đoạn chạy đà - giậm nhảy

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

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		
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập thực hiện giai đoạn giậm nhảy – đá lăng - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.	5 phút 3 lần	HS tập luyện các động tác đã học
2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x ‡ GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ	2 phút 2l x 8n	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.

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

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm: HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà tập một số bài bổ trợ cho nhảy cao Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà tập một số bài bổ trợ cho nhảy cao

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 68, 69: ÔN TẬP HỌC KÌ II

NHẢY XA UỖN THÂN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn hoàn thiện chạy đà - giậm nhảy - trên không – tiếp đất.
- + Một số bài tập phát triển sức mạnh trong môn Nhảy xa.
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về sự hình thành các bài tập hỗ trợ môn nhảy xa
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

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

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân vận động trường.

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hồ cát

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

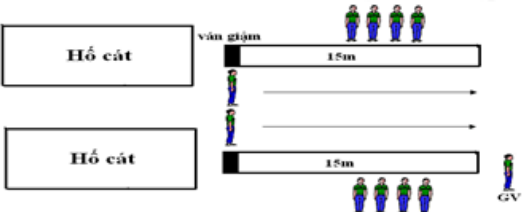
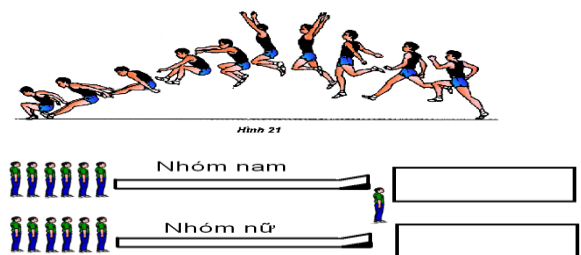
b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động, kiểm tra bài cũ

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

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

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 kỹ thuật động tác, hướng dẫn học sinh tập luyện.  Đội hình tập luyện hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy xa. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	25 phút 2 lần/HS	Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không –tiếp đất:  Ôn chạy đà - giậm nhảy - trên không – tiếp đất. Một số bài tập phát triển sức mạnh trong môn Nhảy xa: + Chạy lao 20m. + Ngồi xổm đứng bật nhảy bằng hai chân đồng thời uốn thân. + Một bước giậm nhảy bật uốn thân vào hố cát. + Chạy nâng cao đùi trong cự li 20m.

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - GV cho HS luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng <pre> x X x x x x x x x x x </pre> † GV GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	5 phút 3 lần 2 phút 2l x 8n 1 phút	HS tập luyện các động tác đã học Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm: HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

Tiết 70: KIỂM TRA HỌC KÌ II

NHẢY XA ưỡn thân

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Kiểm tra thành tích và kĩ thuật nhảy xa
- Học sinh nghiêm túc trong giờ học, nắm và thực hiện tốt kỹ thuật động tác.

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDTT
- Năng lực giải quyết vấn đề về sự hình thành các bài tập hỗ trợ nhảy xa
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân vận động trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên: giáo án, hồ nhảy, thước đo, ván giậm nhảy

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

III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ		+ Ép dẻo các khớp. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, đá lăng trước, + Chạy đạp sau, tăng tốc.
--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA

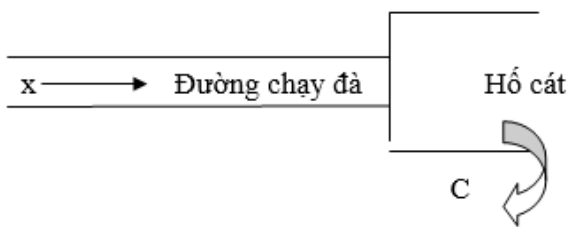
a. Mục tiêu: Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa uốn thân

b. Nội dung:

+ GV kiểm tra kỹ thuật nhảy xa uốn thân

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 giới thiệu nội dung phương pháp kiểm tra.  Đội hình kiểm tra nhảy xa - Thành tích: + 4^m50 Nam + 3^m50 Nữ - Thành tích: + 4^m20 Nam + 3^m00 Nữ - Thành tích: + 3^m80 Nam + 2^m50 Nữ	32 phút	1. Nội dung kiểm tra Kỹ thuật nhảy xa uốn thân. Chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất 2. Phương pháp kiểm tra - Kiểm tra theo danh sách A, B, C... - Mỗi học sinh được nhảy 3 lần lấy lần có thành tích cao nhất. CÁCH CHO ĐIỂM - Điểm 9-10 đúng kỹ thuật. - Điểm 7-8 đúng kỹ thuật. - Điểm 5-6 đúng kỹ thuật.

- Thành tích: + 3^m50 Nam + 2^m50 Nữ 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	- Điểm 3-4 sai kỹ thuật. - Điểm 1-2 không thực hiện được. Nhận xét: - Thả lỏng, hồi tĩnh - Nhận xét: Giáo viên nhận xét chung về tiết kiểm tra, công bố điểm cho học sinh.
--	---------------	---

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Hữu Khải