

Ngày: 04/04/2022 – 09/04/2022

Tuần: 11

TIẾT 21

NHẢY XA UỖN THÂN

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 TĐTT

- 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 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.

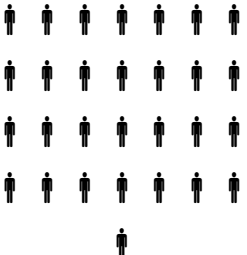
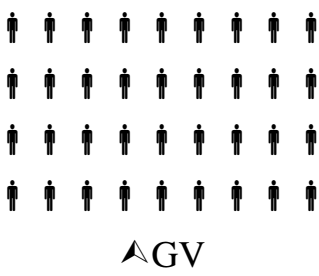
II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- 1. Địa điểm:** Sân vận động trường.
- 2. Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, tranh ảnh TD, hồ 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
- 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
<p>- GV và HS làm thủ tục nhận lớp Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang, báo cáo GV</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p>	1 phút	<p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.
<p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p>(Đội hình khởi động)</p> <p>- Cả lớp thực hiện bài khởi động dưới sự hướng dẫn của lớp trưởng</p>	6 phút	<p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

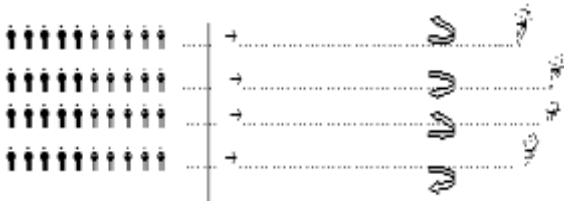
b. Nội dung:

+ 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
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none">* Cả lớp tập trùng thành 4 hàng ngang, GV giới thiệu kĩ thuật nhảy xa kiểu uốn thân* Giáo viên cho học sinh xem hình ảnh, kết hợp với phân tích kĩ 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 kĩ thuật cho học sinh.  <p>Đội hình tập luyện các bài tập bổ trợ</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none">- Hs theo dõi gv làm mẫu, nắm bắt động tác và tập luyện.	10 phút	<p>Giới thiệu Kỹ thuật Nhảy xa kiểu uốn thân.</p> <p>Lịch sử ra đời của Môn Nhảy xa.</p> <ul style="list-style-type: none">- Các kỹ thuật Nhảy xa hiện nay gồm: Kiểu ngồi, uốn thân, Cắt kéo. <p>*Giới thiệu kỹ thuật Nhảy xa kiểu uốn thân.</p> <p>Kỹ thuật Chạy đà:</p> <ul style="list-style-type: none">+ TTCB: Hai chân song song hoặc trước sau.+ Chạy đà: Cự li chạy từ 15 – 25 m. Đo đà và điều chỉnh hợp lí.+ 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 sãng sang đánh

<p>- Lần lượt cho học sinh thực hiện nhảy vào hố cát.</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <p>- GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác</p> <p>- Các HS khác theo dõi, nhận xét</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p> <p>GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS</p>	<p>20 phút</p> <p>3-4 lần/hs</p>	<p>phối hợp với giậm nhảy đưa người về trước - lên cao. Chạy đà là giai đoạn quan trọng trong nhảy xa.</p> <p>Một số bài tập bổ trợ:</p> <p>Bài tập 1: Xuất phát cao chạy nhanh 15 – 20m.</p> <p>Bài tập 2: Một bước giậm nhảy vào hố cát (chạm đất bằng 2 chân chụm).</p> <p>Chạy nâng cao đùi: 15m x 2 lần.</p> <p>Chạy đạp sau: 20m x 3 lần.</p> <p>Ngồi xổm đứng lên bật nhảy 10 lần x 3 tổ.</p>
--	----------------------------------	---

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
<p>1. Luyện tập</p> <p>- GV cho HS luyện tập kỹ thuật 1 bước giậm nhảy vào hố cát, đá lăng chân.</p> <p>- GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở hs tập luyện nghiêm túc.</p>	<p>5 phút</p> <p>8 lần</p>	<p>HS tập luyện các động tác đã học</p>

<p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <p style="text-align: center;">x X x x x x x x x x x</p> <p>† GV</p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học</p> <p>- 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.</p> <p>- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.</p>	<p>2 phút</p> <p>2l x 8n</p> <p>1 phút</p>	<p>Thực hiện ác động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> <p>Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác</p>
---	---	---

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	2 phút	Về nhà ôn các bài tập bổ trợ

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

TIẾT 22

BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

ÔN KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

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

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân thể dục trường

2. Chuẩn bị của giáo viên: Chuẩn bị giáo án, Còi ,2-4 quả bóng chuyền.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

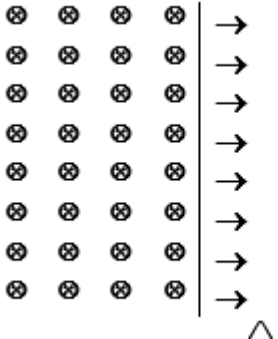
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>- GV và HS làm thủ tục nhận lớp + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.</p> <p>•••••••••••••••••• •••••••••••••••••• •••••••••••••••••• ••••••••••••••••••</p> <p>▲</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p> <p>- Học sinh chạy vòng quanh sân tập</p> <p>- Học sinh về lại bốn hàng ngang dẫn cách để khởi động</p> <p>-GV hướng dẫn thực hiện</p>	<p>1 – 2 phút</p> <p>6-8 phút 200-250m</p> <p>2lầnx8nhịp</p>	<p>1. Nhận lớp:</p> <p>Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.</p> <p>2.Khởi động:</p> <p>- Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên.</p> <p>-Thực hiện bài TDTK 7 động tác</p>

 <p>- GV kiểm tra bài cũ</p> <p>+ Giáo viên gọi 2 - 3 học sinh lên thực hiện động tác, giáo viên có nhận xét và cho điểm từng em.</p>	<p>2lầnx8nhịp 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m</p> <p>1 - 2 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,... - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông. <p>3. Kiểm tra bài cũ</p> <p>1 - 2 HS thực hiện Kỹ thuật đi chuyển lên hai góc gần lưới</p>
---	---	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

a. Mục tiêu: Hs thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay .

b. Nội dung:

+ Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ	15 - 16 phút	2. Bóng chuyền

* Giáo viên chọn 2 em học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật động tác vừa học, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung.

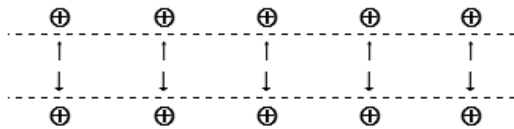
-GV nhắc lại kỹ thuật động tác

- Học sinh ôn tập kết hợp kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

* Học sinh tập hợp thành 2 hàng ngang, cách nhau 7- 10 m, quay mặt vào nhau, ôn tập chuyền bóng cao tay qua lại.

- **Chú ý:** Động tác tư thế chuẩn bị, độ chính xác của tay chuyền bóng đi.

- Giáo viên quan sát và sửa sai cho học sinh.



Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

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

Bước 3: Báo cáo, thảo luận:

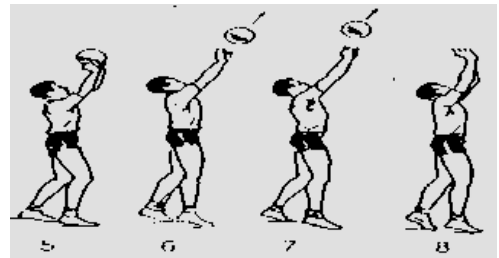
- GV gọi 1 - 2 HS lên thực hiện các động tác

- Các HS khác theo dõi, nhận xét

7 - 8 phút

7 - 8 phút

* **Ôn:** - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong bóng chuyền .



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

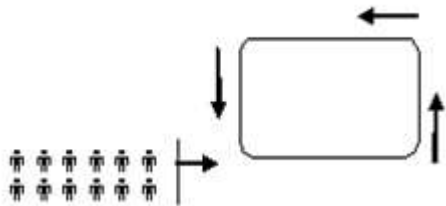
Hoạt động 2: Chạy bền (Nam 1000 m, Nữ 600 m)

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

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

c. Sản phẩm: Hs thực hiện đúng động tác

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>Học sinh luyện tập chạy bền</p>  <p>Đội hình chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi một số HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét <p>Bước 4: Kết luận, nhận định:</p>	<p>10 phút</p>	<p>3. Chạy bền</p> <p>Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p>

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
<p>1. Luyện tập</p> <p>- HS tập luyện các động tác đã học</p> <p>+ Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trong bóng chuyền</p> <p>+ Giáo viên chọn 2 em học sinh lên thực hiện lại kỹ thuật động tác, những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung.</p>	<p>5 phút</p> <p>5 - 7 lần</p> <p>5 - 7 lần</p>	<p>HS tập luyện tập lại các động tác đã học</p> <p>Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p>
<p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Theo đội hình 4 hàng ngang (dẫn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện.</p>	<p>2 phút</p> <p>2l x 8n</p>	
<p>3. Nhận xét giờ học</p> <p>- Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, Giáo viên nhận xét và đánh giá tiết học.</p>	<p>1 phút</p>	

 <p style="text-align: center;">Δ GV</p> <p>- 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.</p> <p>- HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.</p>	<p>Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác.</p>
---	--

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 lại các động tác đã học + Kỹ thuật chuyên bóng cao tay trong bóng chuyền 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.