

## KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 15

Tuần : 15

Tiết KHDH: 29 + 30

## CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 10

Ngày soạn: 10 - 10

Ngày dạy:

- Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Bài tập phối hợp.
- Thể lực: Do GV chọn

### NỘI DUNG BÀI DẠY:

#### I. Mục tiêu:

##### 1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt
- Hiểu và thực hiện được bài tập phối hợp.
- Phân tích được kỹ thuật động tác trong tập luyện.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

##### 2. Phẩm chất: Bài học góp phần hình thành các phẩm chất, cụ thể:

- *Chăm chỉ*: Có ý thức tự học, tự rèn luyện tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm.
- *Trung thực*: + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, tổ nhóm.
- + Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- *Trách nhiệm*: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

##### 3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

##### 3.1. Năng lực chung.

###### - Năng lực tự chủ và tự học:

- + Học sinh chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác mẫu của giáo viên.
- + Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

###### - Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về đ/tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

###### - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng chuyền.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, học sinh biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

##### 3.2. Năng lực đặc thù.

###### - NL chăm sóc sức khỏe:

- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

###### - NL vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện được kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt và chuyển bóng cao tay.
- + Học sinh thực hiện được bài tập phối hợp.
- + Học sinh thực hiện được bài tập thể lực.

**- NL hoạt động TDTT:**

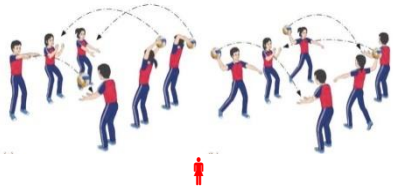
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn BC để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

- Địa điểm: Sân Bóng chuyên của trường
- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi, trụ bóng chuyên: 02, lưới bóng chuyên: 1
- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học.**

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LVD                                                                 | Phương pháp, hình thức tổ chức và yêu cầu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hoạt động của HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</b><br><b>a. Mục tiêu:</b> Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập.<br><b>b. Nội dung:</b> Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động<br><b>c. Sản phẩm:</b> HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn<br><b>d. Tổ chức thực hiện:</b>                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>* Nhận lớp:</b> LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.</p> <p><b>* Giáo viên phổ biến:</b> nội dung, mục tiêu bài học.</p> <p><b>* Khởi động chung:</b><br/>+ Tại chỗ khởi động các khớp: Tay cao, tay ngực, xoay vai, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay, cổ chân, lưng bụng, ép ngang - ép dọc.<br/>+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, đá lăng chân về</p> | <div><div>4Lx8n<br/>/1đtác</div><div>2 L<br/>x<br/>20''</div></div> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.</li><li>+ PP sử dụng lời nói.</li><li>+ PP trực quan.</li></ul> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.</p> <p>- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS.</p> <p>- GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.</p> <p><b>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt.</b></p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</li></ul> <div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div><div></div></div><div>GV</div><div>Nhận lớp</div></div><ul style="list-style-type: none"><li>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</li><li>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</li></ul><div><div><div><div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div></div><div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div></div><div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div></div><div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div></div></div><div><div>▲</div><div>(Lớp trưởng)</div></div></div><p>Đội hình tập trung theo 4 hàng</p></div></div> |

|                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| trước.                                                                                            | /1đt         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ngang, cự ly rộng giãn cách 1 sải tay, xen kẽ. PP đồng loạt                                                                                                  |
| <p><b>* Khởi động chuyên môn:</b></p> <p>- Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)</p> | 6-8L<br>/1đt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  <p>(Sơ đồ khởi động với bóng)</p>                                        |
| <p><b>* Kiểm tra TX:</b> Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay giữa hai người.</p>                | 2-4HS        | <p>- GV gọi 2 – 4 HS lên thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.</p> <p>+ GV nhận xét, mức độ thực hiện của HS.</p> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <p>+ Trang phục gọn gàng.</p> <p>+ Trật tự - nghiêm túc.</p> <p>+ HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.</p> | <p>2 – 4 HS lên thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.</p> |

**B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')**

**1. Hoạt động 1:** Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.(25-30')

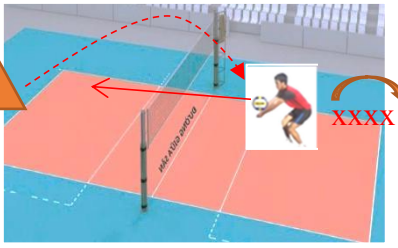
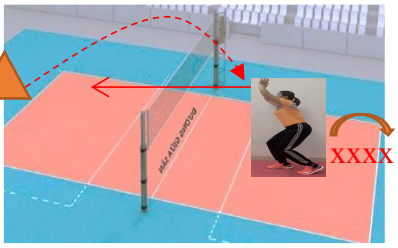
**a. Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.

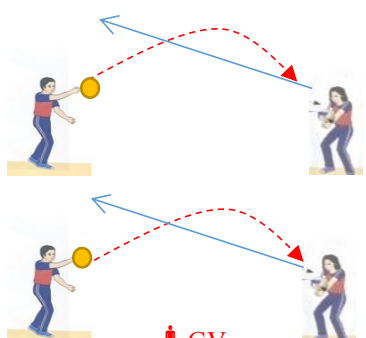
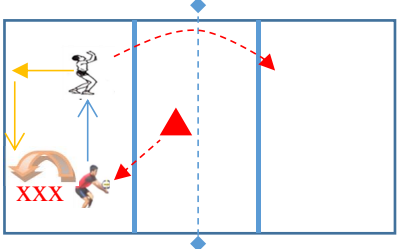
**b. Nội dung:** Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.

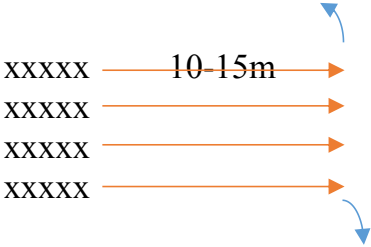
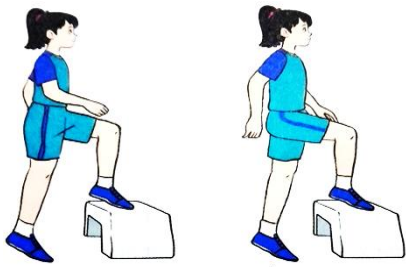
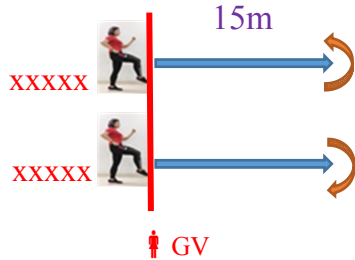
**c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Kiến thức:</b> Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay.</p> <p>- GV nhắc lại tên kỹ thuật và các bài tập để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.</p> <p><b>* Luyện tập:</b></p> <p>- Bài tập 1: Chuyền bóng qua lại</p> <p>+ Hai người tập đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, thực hiện động tác chuyền bóng qua lại.</p> | 15-20L | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV nhắc lại kỹ thuật</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p><b>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo tổ/nhóm, cặp đôi</b></p> <p>- PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại</p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <p>- HS lắng nghe, quan sát</p> <p>+ Phương pháp trực quan</p> <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>  <p>↑ GV</p> <p>(Sơ đồ bài tập 1)</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- <i>Bài tập 2:</i> Chuyển bóng thấp tay qua lưới</p> <p>- Người tập đứng cách lưới khoảng 2 – 2,5 m. Người phục vụ đứng sát lưới thực hiện động tác tung bóng đến cho người tập thực hiện động tác chuyển bóng thấp tay qua lưới.</p> <p>- <i>Bài tập 3:</i> Chuyển bóng cao tay qua lưới</p> <p>+ Người tập đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, khoảng cách 2 – 2,5m thực hiện động tác chuyển bóng cao tay qua lưới.</p> | <p>5-10L</p> <p>5-10L</p> | <p>- PP phân nhóm, PP lặp lại.</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.</p> <p>Cả lớp quan sát, nhận xét</p> <p>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</p> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật.</p> <p>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</p> | <div data-bbox="1114 224 1556 548">  <p>↑ GV<br/>(Sơ đồ bài tập 2)</p> </div> <div data-bbox="1114 616 1540 940">  <p>↑ GV<br/>(Sơ đồ bài tập 3)</p> </div> <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</p> <p>- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.</p> <p>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p><b>2. Hoạt động 2:</b> Bài tập phối hợp kỹ thuật. (25-30')</p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> Bài tập phối hợp</p> <p><b>c. Sản phẩm:</b> Học sinh thực hiện được bài tập phối hợp và hoàn thành lượng vận động.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện:</b></p>                                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>* Kiến thức:</b> Bài tập phối hợp</p> <p>- GV nhắc lại tên các bài tập phối hợp để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.</p> <p><b>* Luyện tập:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                              |                           | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV nhắc lại kỹ thuật</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/vụ</b></p> <p>- HS lắng nghe, quan sát</p> <p>+ Phương pháp trực quan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- <i>Bài tập 1:</i> Hai người 1 bóng đứng cách nhau khoảng 5 – 6 m thực hiện một người phát bóng một người kia đỡ bóng hết số lần quy định thì đổi nhiệm vụ cho nhau.</p> <p>- <i>Bài tập 2:</i> Di chuyển chuyển bóng qua lưới</p> <p>- Giáo viên cho từng nhóm đứng thành 1 hàng dọc, khi người phục vụ tung bóng đến thì thực hiện động tác chuyển bóng thấp tay qua lưới. Thực hiện xong di chuyển qua trái thực hiện tiếp quả chuyển bóng cao tay qua lưới. Thực hiện xong di chuyển về cuối hàng.</p> <p>+ Nhóm 1 tập, nhóm 2,3,4 ngồi nghỉ quan sát bạn tập, sau đó đổi nhóm.</p> | <p>6-8L</p> <p>4-6L /hs</p> | <p>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện tổ/nhóm, cặp đôi.</p> <p>- PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại.</p> <p>- PP phân nhóm, PP lặp lại.</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.</p> <p>Cả lớp quan sát, nhận xét</p> <p>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</p> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật.</p> <p>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</p> | <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>  <p>(Sơ đồ bài tập 1)</p>  <p>(Sơ đồ bài tập 2)</p> <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</p> <p>- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.</p> <p>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p><b>* Hoạt động nhóm (áp dụng cho các hoạt động trên).</b></p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             | <p>* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:</p> <p>+ <i>Nhóm 1:</i> Thực hiện kỹ thuật chưa tốt</p> <p>+ <i>Nhóm 2:</i> Thực hiện được kỹ thuật</p> <p>+ <i>Nhóm 3:</i> Thực hiện tốt kỹ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>+ <i>Nhóm 3:</i> Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.</p> <p>+ <i>Nhóm 2:</i> 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện.</p> <p>+ Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | thuật<br>- Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ<br>nhóm 1 và 2 tập luyện                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | nhóm còn lại.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3. Hoạt động 3: Thể lực (8-10')</b><br><b>a. Mục tiêu:</b> Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.<br><b>b. Nội dung:</b> GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện<br><b>c. Sản phẩm:</b> Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.<br><b>d. Tổ chức thực hiện:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>* Kiến thức: Thể lực:</b> GV chọn 1 trong các bài tập.<br><br><b>* Luyện tập:</b><br><br><b>- BT1: Nằm sấp chống đẩy:</b><br>+ Nam : 15 lần<br>+ Nữ: 10 lần<br><br><b>- BT2: Nhảy lò cò:</b> Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.<br><br><b>- BT3: Bật bực đổi chân:</b> Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bực cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.<br><br><b>- BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc</b><br>Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m. | <div>1-2 tổ</div> <div>1 lần</div> <div>20-30L<br/>x<br/>1-2 tổ</div> <div>1 lần</div> | <b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b><br>- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.<br>+ PP sử dụng lời nói<br><br>* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.<br><br>- PP đồng loạt<br><br>- PP phân nhóm<br><br>- PP phân nhóm<br><br>- PP phân nhóm<br><br>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.<br><br><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b> | <b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b><br>- HS lắng nghe, quan sát<br>+ Phương pháp trực quan<br><br>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.<br><br><br><br><br><br><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.</li><li>* Yêu cầu:<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện hết khối lượng</li><li>- Tập luyện tích cực, tự giác</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn.</li><li>- HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV</li></ul> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')

- a. **Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.
- b. **Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.
- c. **Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Thả lỏng:</b> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</li><li>* HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang</li><li>* <b>Nhận xét:</b> Tập trung nhận xét lớp.</li><li>* <b>Bài tập về nhà:</b> Ôn các nội dung kiến thức đã học.</li><li>* <b>Vận dụng:</b> Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.<ul style="list-style-type: none"><li>- Ý kiến học sinh.</li><li>- Xuống lớp</li></ul></li></ul> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.</li><li>+ PP sử dụng lời nói.</li><li>+ PP trực quan.</li></ul> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.</li><li>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</li><li>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</li><li>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập phối hợp và kĩ thuật.</li></ul> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.</li></ul> <div><div>X X X X X X X X</div><div>X X X X X X X X</div><div>X X X X X X X X</div><div>X X X X X X X X</div><div>Đội hình thả lỏng</div><div>Phương pháp đồng loạt</div></div> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.</li><li>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.</li><li>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</li><li>- HS vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.</li></ul> <div><div>GV</div></div> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

**dạy:** .....  
.....  
.....  
.....  
.....