

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 08**

**CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYÊN – LỚP 11**

**Tuần : 08**

**Ngày soạn: 20 - 8**

**Tiết KHDH: 15 + 16**

**Ngày dạy:**

**\* NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.
- Học: Kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu.
- Thể lực: Do GV chọn.

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
- Biết và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu.
- 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 chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, 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 GV
- + 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 chuyên.
- + 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:**

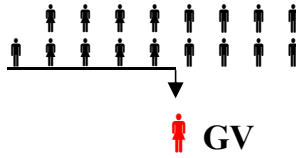
- + Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu.
- + 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 Bóng chuyên 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, quả bóng chuyên: 20 quả.
- 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>3. Khởi động chung:</b></p> <p>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân.</p> <p>+ Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc....</p> <p>+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, đá lăng chân về trước.</p> <p><b>4. Khởi động chuyên môn:</b></p> <p>- Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)</p> | <p>2Lx8n<br/>/1đtác</p> <p>10’’<br/>/1đt</p> <p>6-8L<br/>/đt</p> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</b></p> <p>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p>+ PP trực quan.</p> <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>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt.</p> <p>- PP đồng loạt</p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p> <div><p>GV<br/>Nhận lớp</p></div> <p>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</p> <p>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</p> <div><p>Đội hình 4 hàng ngang so le</p></div> |

- Vứt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m).

**5. Kiểm tra TX:** Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng 1 tay.



1-2hs

- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật

**Bước 4: K/luận, nhận định**

- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.

+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.

**\* Yêu cầu:**

- + Trang phục gọn gàng.
- + Trật tự - nghiêm túc.
- + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.
- + HS thực hiện được bài kiểm tra.

1-2HS lên thực hiện kỹ thuật

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.

+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.

- Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

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

### 1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng 1 tay (20-25')

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

**b. Nội dung:** GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Hình thành kiến thức mới:**  
**Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng 1 tay**

- GV nhắc lại 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.



**\* Luyện tập:**

➤ **BT1:** Thực hiện kỹ thuật nhoài người đỡ bóng (có người hỗ trợ tung bóng) với khoảng cách 3 - 4

5-10L

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

- GV nhắc lại kỹ thuật  
+ PP sử dụng lời nói.

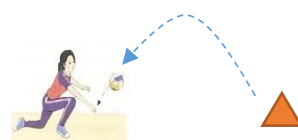
\* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi, tổ/nhóm.

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi

**Bước 2: Thực hiện N/ vụ**

- HS lắng nghe, quan sát  
+ Phương pháp trực quan

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.



m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT2:** Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 5-6HS đứng thành hàng dọc.  
+ HS thực hiện nhào người về trước nhào người đỡ bóng có người hỗ trợ tung bóng cách 3-4m → Luân phiên nhau hỗ trợ và thực hiện.

➤ **BT3:** Hàng 1+3 đứng thành hàng ngang tung bóng. Hàng 2+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kỹ thuật → đổi lại.

3-7L

1 lượt

lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.  
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

\* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện

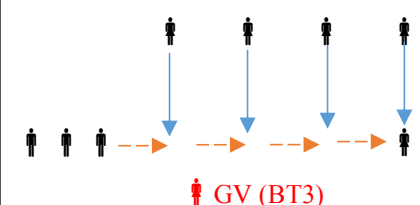
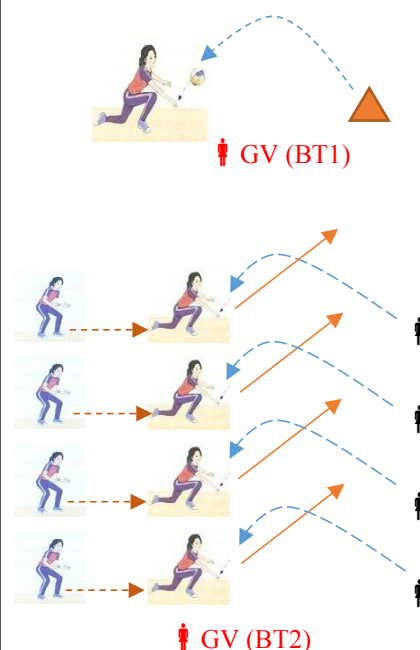
**Bước4: K/luận, nhận định**

- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.

Cả lớp quan sát, nhận xét  
- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.

\* **Yêu cầu:**

- HS thực hiện được kỹ thuật  
- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập



- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân

**Bước3: Báo cáo, thảo luận**

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình TL của các bạn.

1-2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.

- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

## 2. Hoạt động 2: Học kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu (30-35')

**a. Mục tiêu:** - Trang bị cho học sinh kiến thức cơ bản kỹ thuật.

- HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác.

**b. Nội dung:** Kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu.

**c. Sản phẩm:** Học sinh bước đầu hình thành được kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

\* **Hình thành kiến thức mới:**

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

**Bước 2: Thực hiện N/ vụ**

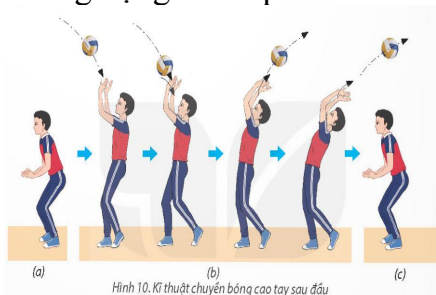
Học kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu.

**- Phân tích kỹ thuật:**

**TTCB:** Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng vai hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng.

**Thực hiện động tác:** Từ tư thế chuẩn bị, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, hơi ưỡn ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.

**Kết thúc:** Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



**\* Sai lầm:**

- Khi tiếp xúc bóng các ngón tay không xòe rộng.
- Vị trí tiếp xúc bóng sai vị trí.
- Chưa phối hợp lực đạp chân.

**\* Cách sửa:**

- Thực hiện mô phỏng động tác nhiều lần.
- Chú ý vị trí tiếp xúc bóng, góc độ bay của bóng, phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi.

**\* Luyện tập:**

- GV phân tích, làm mẫu động tác.

+ PP sử dụng lời nói.

- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.

- Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.

- GV nêu một số sai lầm và cách sửa cho HS khi thực hiện động tác.

\* GV nêu câu hỏi:

- 1/ Nêu tên của kỹ thuật?
- 2/ Vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng bao nhiêu cm?

\* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt, cá nhân, cặp đôi, tổ/nhóm.

- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

\* Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:

XXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

GV

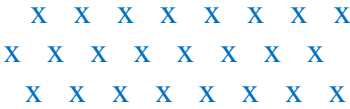
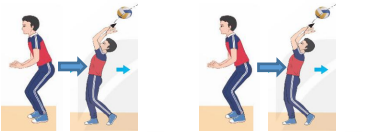
- HS xếp thành 4 hàng ngang (hai hàng trước ngồi hai hàng sau đứng quan sát GV làm mẫu.

- HS lắng nghe, quan sát.

\* HS trả lời câu hỏi

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

X X X X X X X X

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➤ <b>BT1:</b> Tại chỗ mô phỏng động tác.</p>                                                                                                                                                                                                                                      | <p>8-10L</p>   | <p>➤ Luyện tập đồng loạt<br/>(PP đồng loạt, PP lặp lại)</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |
| <p>➤ <b>BT2:</b> Tại chỗ tung bắt bóng<br/>+ Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.</p>                                                                                                                       | <p>8-10L</p>   | <p>➤ Luyện tập cá nhân<br/>(PP tự luyện tập, PP lặp lại)</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>GV (BT1)</p>    |
| <p>➤ <b>BT3:</b> Tại chỗ tung bóng - chuyền bóng đi. Thực hiện kỹ thuật với khoảng cách 3 - 4 m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).</p>                                                                                            | <p>8-10L</p>   | <p>➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).</p>                                                                                                                                                                                         | <p>GV (BT2)</p>    |
| <p>➤ <b>BT4:</b> Chia nhóm 3HS. HS số 1 tung bóng cho HS số 2 (đứng ở giữa) thực hiện chuyền bóng sau đầu cho HS số 3. HS số 3 bắt bóng và tung bóng lại cho HS số 2 chuyền bóng cho HS số 1 → Luân phiên đổi vị trí.</p>                                                            | <p>5-7L/hs</p> | <p>➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>GV (BT3)</p>  |
| <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.<br/><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.<br/>Cả lớp quan sát, nhận xét<br/>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</p> |                | <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.<br/><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br/>1-2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.<br/>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá<br/>+ Sau khi GV nhận xét, HS</p> | <p>3. 2. 1</p> <p>GV (BT4)</p>                                                                        |

|                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  |  | <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước đầu hình thành được kỹ thuật động tác.</li> <li>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</li> </ul>                                                                                                                                                      | tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.                                                                                                                                                        |
| <p>» » Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 2 hoạt động trên).</p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p> |  | <p>* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 3 nhóm:</li> <li>+ N1: Thực hiện tốt kt.</li> <li>+ N2: Thực hiện được kt.</li> <li>+ N3: Thực hiện chưa tốt.</li> </ul> <p>→ N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3</p> | <p>+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập.</p> <p>+ Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập.</p> <p>+ HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.</p> |

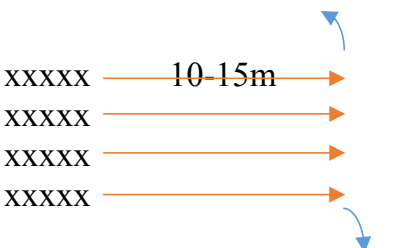
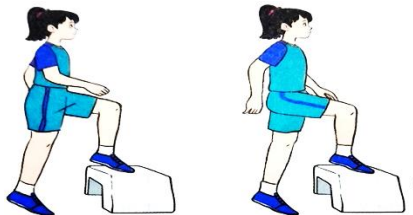
### 3. Hoạt động 3: Thể lực (8-10')

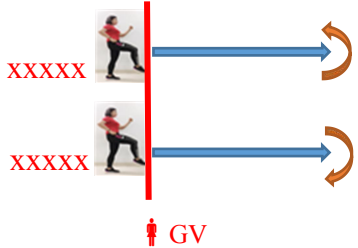
**a. Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

**b. Nội dung:** GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện

**c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Kiến thức: Thể lực:</b> GV chọn 1 trong các bài tập.</p> <p><b>* Luyện tập:</b></p> <p><b>- BT1: Nằm sấp chống đẩy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Nam : 15 lần</li> <li>+ Nữ: 10 lần</li> </ul> <p><b>- BT2: Nhảy lò cò:</b> Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.</p> <p><b>- BT3: Bật bục đổi chân:</b> Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.</p> | <p>1-2 tổ</p> <p>1 lần</p> <p>20-30L<br/>x<br/>1-2 tổ</p> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.</li> <li>+ PP sử dụng lời nói</li> </ul> <p><b>* GV tổ chức cho HS tập</b> dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.</p> <p>- PP đồng loạt</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>- PP phân nhóm</p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát</li> <li>+ Phương pháp trực quan</li> </ul> <p><b>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</b></p>    <p>Hình 13. Bật bục đổi chân</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>- BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc</b></p> <p>Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.</p> | <p>1 lần</p> | <p>- PP phân nhóm</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 nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.</p> <p>* Yêu cầu:</p> <p>- Thực hiện hết khối lượng</p> <p>- Tập luyện tích cực, tự giác</p> |  <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn.</p> <p>- HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* <b>Thả lỏng:</b> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</p> <p>* HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang</p> <p>* <b>Nhận xét:</b> Tập trung nhận xét lớp.</p> <p>* <b>Bài tập về nhà:</b> Ôn các nội dung kiến thức đã học.</p> <p>* <b>Vận dụng:</b> Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.</p> |  | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p>+ PP trực quan.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.</p> <p>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các kĩ thuật/bài tập.</p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</b></p> <p>- LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.</p> <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 </pre> <p style="text-align: center;">↓<br/>Đội hình thả lỏng</p> <p>Phương pháp đồng loạt</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.</p> <p>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.</p> <p>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS vận dụng các kĩ thuật/bài tập vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ý kiến học sinh.</li> <li>- Xuống lớp</li> </ul> |  |  | <p>tại các CLB...</p> <div data-bbox="1181 235 1452 313">  </div> <div data-bbox="1300 347 1404 403">  GV                 </div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

**dạy:** .....

.....

.....

.....

.....

.....