

Tuần: 9

Tiết: 17

Ngày soạn: .../.../...

Ngày dạy: .../.../...

BÀI DẠY: BÓNG CHUYỀN

- TƯ THẾ CHUẨN BỊ, KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN.

- GIỚI THIỆU VÀ LÀM QUEN SƠ BỘ VỀ KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị, di chuyển, chuyền bóng cao tay

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

- Năng lực giải quyết vấn đề về các động tác, kỹ thuật trong bóng chuyền

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân thể dục trường

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

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

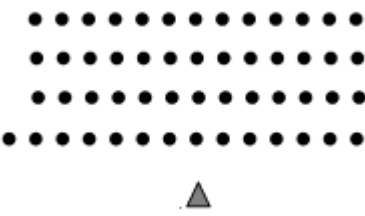
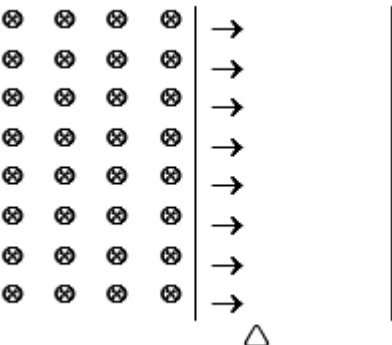
A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

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

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động,

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

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.  - GV cho HS khởi động: - Học sinh chạy thành 1 hàng dọc quanh sân tập - Học sinh về lại bốn hàng ngang dẫn cách để khởi động -GV hướng dẫn thực hiện 	3 – 5 phút 6-8 phút 200-250m 2lầnx8nhịp 2lầnx8nhịp 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m	1. Nhận lớp: Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. 2.Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên. -Thực hiện bài TDTK 7 động tác - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,... - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy gót chạm mông.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Bóng chuyền

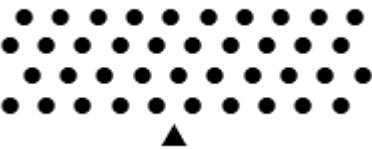
a. Mục tiêu: Hs thực hiện được các động tác với bóng chuyền

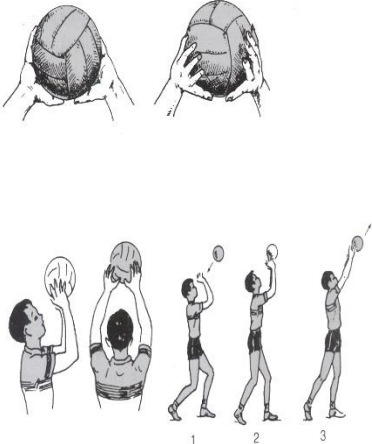
b. Nội dung:

+ Tư thế chuẩn bị, Cách di chuyển, Giới thiệu và làm quen với kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ - Giáo viên phân tích, kết hợp với thí phạm động tác một số lần. - GV hướng dẫn HS tập luyện 	20-25 phút 5-7 phút 3-5 phút	➤ Bóng chuyền * Tư thế chuẩn bị: - Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường sử dụng 3 tư thế cơ bản. * Di chuyển: Kỹ thuật di chuyển gồm: chạy, bước, nhảy, ngã,... .. tùy thuộc vào tình huống cụ thể để vận dụng kỹ thuật di chuyển cho hợp lý, có hiệu quả cao nhất. * Giới thiệu và làm quen với kỹ thuật chuyền bóng cao tay.
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Tùy theo số lượng bóng mà giáo viên chia học sinh thành từng nhóm tương ứng, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn.	7-10 phút	

- Học sinh tập tự do, gây không khí vui vẻ, hứng thú học của bộ môn. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 1 - 2 HS lên thực hiện các động tác - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	5-7 lần	 -Tập mô phỏng động tác không bóng - Tập theo nhóm
---	----------------	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

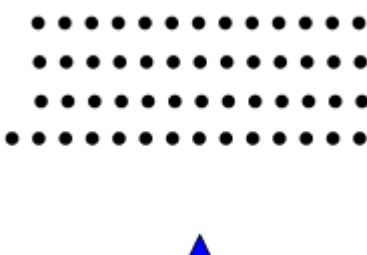
a. Mục tiêu : Học sinh ôn luyện các động tác đã học.

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - HS tập luyện các động tác đã học + Tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển trong bóng chuyền + Giáo viên chọn 2 em học sinh lên thực hiện tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di	5 phút 5 - 7lần	HS tập luyện tập lại các động tác đã học

chuyển vừa học những em còn lại quan sát và có ý kiến nhận xét. Giáo viên nhận xét chung. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh -Theo đội hình 4 hàng ngang (dẫn cách 1 sải tay). GV hướng dẫn HS thực hiện. 3. Nhận xét giờ học - Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, Giáo viên nhận xét và đánh giá tiết học.  - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của hs cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	2 phút 2l x 8n 1 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác.
--	--	--

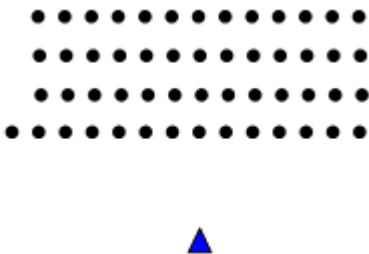
D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập lại các động tác đã học + Tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển trong bóng chuyền Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng  - GV nhắc nhở HS chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.	2 phút	Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Tuần: 9

Ngày soạn: .../.../...

Tiết: 18

Ngày dạy: .../.../...

BÀI DẠY: CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

*** Chạy bền:** Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

- **Yêu cầu:** Học sinh biết chạy hết cự ly quy định, cách thở trong lúc chạy,...

2. Năng lực:

Năng lực chung

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

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

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

Năng lực đặc thù

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

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

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

3. Phẩm chất:

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

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Địa điểm:** Sân thể dục trường

2. **Chuẩn bị của giáo viên:** Chuẩn bị giáo án, còi, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh TD nếu có.

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

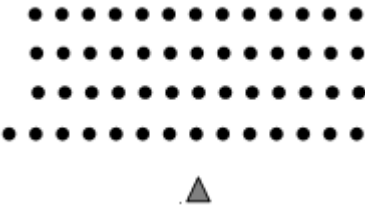
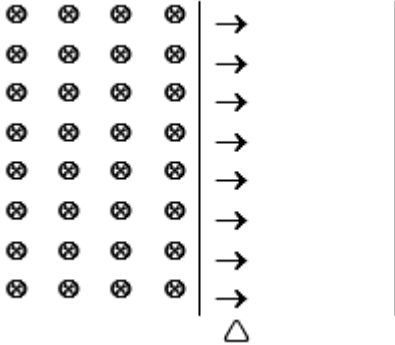
a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

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

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

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp	3-5 phút	1. Nhận lớp:

+ Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp.  - GV cho HS khởi động: - Học sinh chạy thành vòng tròn, thực hiện các động tác khởi động chung. - Học sinh về lại 4 hàng ngang để khởi động chuyên môn. 	6-8 phút 200-250m 2lần x8nhịp 2lần x8nhịp 2lần x8nhịp 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m 2lần x10m 2lần x30m	Giáo viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học. 2.Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên. - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, đầu gối,... - Động tác tay hông. - Động tác ép gối. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy gót chạm mông. - Chạy tăng tốc.
--	--	--

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Chạy bền

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

b. Nội dung:

+ Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Sản phẩm: Hs thực hiện động tác đúng

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ * Giáo viên kiểm tra tình hình sức khỏe chung của học sinh, hướng dẫn kỹ thuật, cách chạy cho học sinh. Học sinh chạy thành một hàng dọc quanh sân trường  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Học sinh thực hiện luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 2 HS nam, 2 HS nữ lên thi chạy cùng nhau - Các HS khác theo dõi, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS	3 - 5 phút Nữ 800m Nam 1000m	2. Chạy bền Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

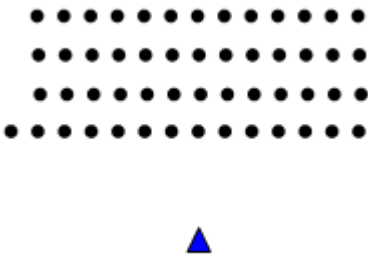
C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

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

c. Sản phẩm : Bài luyện tập của HS

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - HS thực hiện chạy theo yêu cầu của giáo viên	20-25 phút	HS tập luyện tập theo yêu cầu của giáo viên
2. Thả lỏng, hồi tĩnh - Sau khi chạy bền về học sinh đi thành một vòng tròn, thực hiện một số động tác hồi tĩnh	2 phút	Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.
3. Nhận xét giờ học - Học sinh tập hợp thành 4 hàng ngang, Giáo viên nhận xét và đánh giá tiết học.  - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện chạy bền. - HS nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	1 phút	Nhận xét về ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

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

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

c. Sản phẩm : HS thực hiện luyện tập

d. Tổ chức thực hiện:

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