**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 06 - TIẾT 11**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG**

**BÀI 1 : CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG (Tiết 1)**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Học: Cách cầm bóng; Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.

- Trò chơi phát triển sức mạnh của tay, ngực: “Tung bóng vào cầu gôn”

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném

- Học mới: Cách cầm bóng.Tung và bắt bóng hai tay, một tay. Trò chơi

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay. Giới thiệu nội dung nôi bài học về ném bóng.

Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | | |
| **Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Tổ chức thực hiện** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  - Ðp ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Hoàn thiên kĩ thuật chạy cự li ngắn | | 2’  6’  1V  2LX8N  2LX8N  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m  1l | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | | | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  -Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | | |
| \*Mục tiêu :HS nắm được cách cầm bóng , tung và bắ bóng bằng một tay , hai tay | | | | | | | | | | |
| - Giới thiệu nội dung bài học về ném bóng.  - Học mới:  + cầm bóng.  +Tung và bắt bóng hai tay, một tay.  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-04-56-48-73.jpg | |  | | | Động tác mô phỏng đúng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đỗi chân trước sau. | | | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  -Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | | GV quan sát sữa sai cho từng hs.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động táctung và bắt bóng bằng hai tay và một tay | | | | | | | | | | |
| -Luyện tập cách cầm bóng  -Tung và bắt bóng bàng hai, và một tay. | 3-4/1HS | | | Ghi nhớ được kiến thức về cách cầm bóng , tung và bắt bóng  - Biết cách tập từng động tác theo hướng dẫn của GV | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | | | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Đội hình tập luyện |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi để phát triển sức mạnh của tay | | | | | | | | | | |
| Thực hiện  -Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” | 2l | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** | 2lx8n | | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. |

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 06 - TIẾT 12**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG (Tiết 2 )**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Ôn: Cách cầm bóng; Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

- Học: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.

- Trò chơi phát triển sức mạnh của tay, ngực: “Tung bóng vào cầu gôn”

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném

- Học mới:Hai tay phối hợp t ung và bắt bóng .Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đông tác phối hợ tung và bắt bóng bằng hai tay**.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi. ,bóng ném

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | **Tổ chức thực hiện** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  -Ép ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện cách cầm bóng | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  -Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật hai tay phối hợp tung và bắt bóng . | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**.**  -Ôn :cách cầm bóng , tung và bắt bóng bằng một tay , hai tay  -Học: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  -Trò chơi : phát triển sức mạnh của tay ngực | |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuậtj tung và bắt bóng | | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  -Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | | GV quan sát sữa sai cho từng hs.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác tung và bắt bóng bằng hai tay .một tay ,, hai tay phối hợp tung và bắt bóng | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  -Luyện tập cách cầm bóng  -Tung và bắt bóng bàng hai, và một tay.  -Hai tay phối hợp tung và bắt bóng | | 3l  4-5l  4-5l | Thực hiện được các bài tập, động tác  Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay  Thực hiện được kĩ thuật động tác tung và bắt bóng | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  -Đội hình tập luyện |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi. | | | | | | | | |
| \*Thực hiện  -Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn ” | 2-3l | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | -GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | | -HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | -Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. |

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**TUẦN 07 - TIẾT 13**

**TÊN CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG**

**BÀI 1: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG (Tiết 3 )**

Thời gian thực hiện: (03 tiết)

- Ôn:+ Cách cầm bóng., tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay., hai tay phối hợp tung và bắt bóng., ném bóng bằng một tay trên cao.

-Trò chơi phát triển sức mạnh của tay, ngực: “Đội nào ném bóng xa

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Luyện tập các động tác bổ trợ ném

- Học mới: đông tác ném bóng bằng một tay trên cao.Trò chơi phát triển sức mạnh của tay trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các đông tác phối hợ tung và bắt bóng bằng hai tay**.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác cầm bóng và tung ,bắt bóng bằng hai tay.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi. ,bóng ném

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** | |
| 1.Nhận lớp. - NhËn líp  -KiÓm tra søc kháe HS  -Phổ biến mục tiêu bài học.  **2..Khëi ®éng:**  **a.Khởi động chung:**  - Xoay c¸c khíp.  -TËp ®éng t¸c v­ư¬n thë, tay, ngùc, bông, ch©n, vÆn m×nh, phèi hîp.  -Ép ngang, Ðp däc.  **b. Khởi động chuyên môn:**  +Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Thực hiện cách tung và bắt bóng bằng hai tay | | 2’  6’  1V  2lx8n  2lx8n  2lx10m  2lx10m  2lx10m  2lx10m    1l | | | HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học  - GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng  **-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật  - GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần.  - GV gọi HS thực hiện, yêu cầu lớp quan sát nhận xét.  - GV nhận xét và xếp loại. | | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV  **\* §HNL:**  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  -Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV  - HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.  - Đội hình khởi động.    - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật ném bóng bằng một tay ở trên cao | | | | | | | | | |
| Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.  - Quan sát động tác mẫu , nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.**.**  -Ôn :cách cầm bóng , tung và bắt bóng bằng một tay , hai tay ,hai tay phối hợp tung và bắt bóng  - Học: Ném bóng bằng một tay trên cao  C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-16-05-19-39-04.jpg  -Trò chơi : phát triển sức mạnh của tay ngực | |  | | Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên cao | | GV giới thiệu vè kĩ thuật ném bóng. phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay. hs quan sát  GV quan sát sữa sai cho từng hs.  - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.  -Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV  - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | | | GV quan sát sữa sai cho từng hs.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  *Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác*  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác  - Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.  - HS lắng nghe |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác tung và bắt bóng bằng hai tay .một tay , hai tay phối hợp tung và bắt bóng | | | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện;  -Luyện tập cách cầm bóng  -Tung và bắt bóng bàng hai, và một tay.  -Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  -Ném bóng bằng một tay trên cao | | 3l  4-5l  4-5l  4-5l | Thực hiện được các bài tập, động tác  Tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay  Thực hiện được kĩ thuật động tác ném bóng bằng một tay trên cao | | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh. | | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Tập luyện theo cặp đôi  - Tập luyện theo nhóm  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  -Đội hình tập luyện | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi | | | | | | | | | |
| \*Thực hiện  -Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn ” | 2-3l | | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | -GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  ***-***GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | | | -HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi. |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | | | |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | -Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | | | | Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | - Học sinh thả lỏng tích cực.     * Học sinh lắng nghe. |

**………………………………………………..**