Ngày soạn: 10.04.2024

Ngày dạy: Tuần 31-33

**BÀI 4: CHUYỀN CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN**

**NHỮNG NỘI DUNG CHÍNH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết theo CTNT** | **Tiết theo chủ đề** | **Nội dung bài học** |
| **61** | **1** | Học: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: Chuyền cầu vào ô quy định |
| **62** | **2** | Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  Học: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân |
| **63** | **3** | Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. Học: Một số điều luật cơ bản trong đá cầu; Trò chơi: Gv chọn. |
| **64** | **4** | Ôn: Tâng cầu bằng má trong bàn chân. Phát cầu cao chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: (Do gv chọn). |
| **65** | **5** | Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: Gv chọn |

**I. MỤC TIÊU:**

**1 Về kiến thức**

- Nắm được kiến thức, biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, một số bài tập phát triển sức mạnh chân.

- Đồng thời biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: Chuyền cầu vào ô quy định

**2. Về năng lực**

**a. Năng lực chung**

\* *Hình thành và phát triển* *NL tự chủ và tự học*: Qua nghiên cứu thông tin sách giáo khoa, tranh ảnh, mạng Internet, giáo viên làm mẫu để hình thành kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

**\*** *NL giao tiếp và hợp tác***:** Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện đúng kĩ thật đỡ cầu bàng đùi

*\* NL giải quyết vấn đề*: HS biết cách tự đánh giá, đánh giá lẫn nhau trong và chỉnh sửa động tác sai cho bạn, cho mình thông qua nghe, quan sát cùng tập luyện.

b. Năng lực đặc thù

*\* NL chăm sóc sức khỏe:* HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và khi kết thúc tiết học, biết vận dụng tập kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt và tập luyện ở nhà .

*\* NL vận động cơ bản:*

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

*\* NL hoạt động thể dục thể thao*: Học sinh biết sửa sai, báo cáo, trình bày kết quả và thi đua giữa các nhóm, tổ với nhau tạo hứng thú say mê tập luyện.

**3. Về phẩm chất**

- Rèn cho học sinh có ý thức tự giác, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- GV: Tranh ảnh, còi, cầu, lưới, cột lưới.

- HS: Trang phục thể thao, sân tập vệ sinh sạch sẽ, cầu.

**III. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:  10.4.2024 | Ngày dạy | 17.04.2024 | 17.04.2024 | 17.04.2024 |
| Tiết | 1 | 2 | 4 |
| Lớp | 7C | 7D | 7E |

**TIẾT 61**

**Học: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: Chuyền cầu vào ô quy định**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** | |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
| **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).**  ***\* Mục tiêu***:  - Giúp học sinh nắm bắt được những kiến thức, kĩ năng, hiểu biết về nội dung liên quan đến bài học.  - Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. | | | | |
| **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe hs  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  *a. Khởi động chung*:  - Chạy nhẹ nhàng  - Khởi động các khớp: Cổ tay cổ chân, vai, hông, gối  - Bài tập căng cơ.  *b. Khởi động chuyên môn:*  - Đá lăng chân trước – sau.  - Đá lăng chân sang ngang  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân  **3. Bài cũ:**  Tâng cầu bằng má trong bàn chân | 1-2’  5-7’  200m  2lx8n  2lx8n  10l | | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hướng dẫn học sinh khởi động.    GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - Gv mời Hs thực hiện | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.    Đội hình khởi động  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🞚 (GV)  Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.  Đội hình khởi động chuyên môn  Hs thực hiện  Hs quan sát, nhận xét bạn thực hiện. |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)**  *\* Mục tiêu*  - Nắm được kiến thức và biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: “Chuyền cầu vào ô quy định”.  - Biết cách tập bài tập phát triển sức mạnh chân | | | | |
| **1. Ôn:**  Tâng cầu bằng má trong bàn chân  **2. Học: Chyền cầu bằng má trong bàn chân** | |  | - Gv nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật  - Hướng dẫn Hs quan sát tranh.  - GV làm mẫu kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.   * Gv phân tích kĩ thuật. * Gv mời 2 hs lên thực hiện | - Hs lăng nghe, ghi nhớ.  - Hs qua sát, lắng nghe, ghi nhớ thảo luận cách thực hiện.  .🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs quan sát tranh  - Quan sát Gv làm mẫu  - Ghi nhớ kiến thức  - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)**  *\* Mục tiêu*  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Chơi và tổ chức chơi trò chơi:”Chuyền cầu vào ô quy định”.; Bài tập phát triển sức mạnh chân. | | | | |
| Luyện tập kiến thức:  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân  - Chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | 7-9’  3- 4’ | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Gv hô theo khẩu lệnh cho hs  - Quan sát .  - Sửa sai cho học sinh.  - Xếp thành hai hàng một hàng tung cầu một hàng đỡ cầu bằng đùi chân thuận | - HS lắng nghe  - Tập đồng loạt  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x   * Tập tâng cầu bằng má trong bàn chân * Tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo cặp đôi |
| \* Một số sai lầm thường mắc  - Di chuyển không phù hợp với vị trí cầu rơi  - Mắt không theo dõi đường cầu tới chỉ nhìn vào má trong bàn chân |  | | -Quan sat và di chuyển theo hướng cầu nhiều lần  - Tập mô phỏng tại chỗ kĩ thuật động tác | Hs sửa sai theo hướng dẫn của Gv |
| 2. Trò chơi:  *“Chuyền cầu vào ô quy định”.*  3. Bài tập thể lực:  Chạy nhanh 20m | 5’ | | - GV hướng dẫn luật chơi và cách chơi 🡪 cho Hs chơi thử 🡪 hướng dẫn lại.  - Tổ chức cho hs chơi, cử giám sát.  - Gv hướng dẫn cách thực hiện | Hs lắng nghe và ghi nhớ cách chơi.  - Hs tham gia chơi thi giữa các tổ.   * Hs tập luyện tích cực |
| **3. Báo cáo kết quả tập luyện.**  - Thực hiện: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 2’  1hs/ tổ | | - GV gọi hs thực hiện  - Gv theo dõi hs thực hiện.  - Lấy ý kiến nhận xét của lớp.  - Gv nhận xét nhấn mạnh điểm kỹ thuật chung của đt và xếp loại. | HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát bạn tập và đưa ra nhận xét để phát triển năng lực tự đánh giá lẫn nhau. |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**  - Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu. | 2’ | | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)**  ***\* Mục tiêu***  - Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu.  - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà  - Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. | | | | |
| **1. Tình huống:**  Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong band chân khó ở điểm gì? | 3’  3-5hs | | * GV nêu câu hỏi. * Gợi ý * Gv chốt | - HS lắng nghe, thảo luận  - HS trả lời:  - Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức. |
| **2. Nhận xét, đánh giá**  **-**Ý thức tập luyện  - Kết quả tập luyện**.** | 1’ | | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp. | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân | 1’  5 lần/ | | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học | - Quan sát, lắng nghe, và  nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:  10.4.2024 | Ngày dạy | 18.04.2024 | 18.04.2024 | 18.04.2024 |
| Tiết | 2 | 1 | 3 |
| Lớp | 7C | 7D | 7E |

**TIẾT 62**

**Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.**

**Học: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** | |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
| **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).**  ***\* Mục tiêu***:  - Giúp học sinh nắm bắt được những kiến thức, kĩ năng, hiểu biết về nội dung liên quan đến bài học.  - Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. | | | | |
| **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe hs  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  *a. Khởi động chung*:  - Chạy nhẹ nhàng  - Khởi động các khớp: Cổ tay cổ chân, vai, hông, gối  - Bài tập căng cơ.  *b. Khởi động chuyên môn:*  - Đá lăng chân trước – sau.  - Đá lăng chân sang ngang  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân  **3. Bài cũ:**  Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 1-2’  5-7’  200m  2lx8n  2lx8n  10l | | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hướng dẫn học sinh khởi động.    GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - Gv mời Hs thực hiện | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.    Đội hình khởi động  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🞚 (GV)  Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.  Đội hình khởi động chuyên môn  Hs thực hiện  Hs quan sát, nhận xét bạn thực hiện. |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)**  *\* Mục tiêu*  - Nắm được kiến thức và biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: “Chuyền cầu vào ô quy định”.  - Biết cách tập bài tập phát triển sức mạnh chân | | | | |
| 1. **Ôn: Chyền cầu bằng má trong bàn chân**     **2.Học: Di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.** | |  | - Gv nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật  - Hướng dẫn Hs quan sát tranh.  - GV làm mẫu kĩ thuật di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.   * Gv phân tích kĩ thuật. * Gv mời 2 hs lên thực hiện | - Hs lăng nghe, ghi nhớ.  - Hs qua sát, lắng nghe, ghi nhớ thảo luận cách thực hiện.  .🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs quan sát tranh  - Quan sát Gv làm mẫu  - Ghi nhớ kiến thức  - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)**  *\* Mục tiêu*  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Chơi và tổ chức chơi trò chơi:”Chuyền cầu vào ô quy định”.; Bài tập phát triển sức mạnh chân. | | | | |
| Luyện tập kiến thức:  - Chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 7-9’  3- 4’ | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Gv hô theo khẩu lệnh cho hs  - Quan sát .  - Sửa sai cho học sinh.  - Xếp thành hai hàng một hàng tung cầu một hàng đỡ cầu bằng đùi chân thuận | - HS lắng nghe  - Tập đồng loạt  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x   * Tập tâng cầu bằng má trong bàn chân * Tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo cặp đôi |
| \* Một số sai lầm thường mắc  - Ví trí tiếp xúc của bàn chân với cầu chưa chính xác  - Thân trên không ổn định ảnh hưởng đến sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện kĩ thuật. |  | | -Mô phỏng kí thuật  - Quan sát bạn thực hiện và nhận xét tư thế  - Tập chuyền cầu qua lại nhiều lần | Hs sửa sai theo hướng dẫn của Gv |
| 2. Trò chơi:  *“Chuyền cầu vào ô quy định”.*  3. Bài tập thể lực: Phối hợp | 5’ | | - GV hướng dẫn luật chơi và cách chơi 🡪 cho Hs chơi thử 🡪 hướng dẫn lại.  - Tổ chức cho hs chơi, cử giám sát.  - Gv hướng dẫn cách thực hiện | Hs lắng nghe và ghi nhớ cách chơi.  - Hs tham gia chơi thi giữa các tổ.   * Hs tập luyện tích cực |
| **3. Báo cáo kết quả tập luyện.**  - Thực hiện: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 2’  1hs/ tổ | | - GV gọi hs thực hiện  - Gv theo dõi hs thực hiện.  - Lấy ý kiến nhận xét của lớp.  - Gv nhận xét nhấn mạnh điểm kỹ thuật chung của đt và xếp loại. | HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát bạn tập và đưa ra nhận xét để phát triển năng lực tự đánh giá lẫn nhau. |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**  - Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu. | 2’ | | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)**  ***\* Mục tiêu***  - Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu.  - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà  - Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. | | | | |
| **1. Tình huống:**  Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân khác tâng câu bàng mu bàn chân ở điểm gì? | 3’  3-5hs | | * GV nêu câu hỏi. * Gợi ý * Gv chốt | - HS lắng nghe, thảo luận  - HS trả lời:  - Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức. |
| **2. Nhận xét, đánh giá**  **-**Ý thức tập luyện  - Kết quả tập luyện**.** | 1’ | | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp. | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân | 1’  5 lần/ | | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học | - Quan sát, lắng nghe, và  nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:  10.4.2024 | Ngày dạy | 24.04.2024 | 24.04.2024 | 24.04.2024 |
| Tiết | 1 | 2 | 4 |
| Lớp | 7C | 7D | 7E |

**TIẾT 63**

**Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. Học: Một số điều luật cơ bản trong đá cầu; Trò chơi: Gv chọn**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** | |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
| **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).**  ***\* Mục tiêu***:  - Giúp học sinh nắm bắt được những kiến thức, kĩ năng, hiểu biết về nội dung liên quan đến bài học.  - Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. | | | | |
| **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe hs  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  *a. Khởi động chung*:  - Chạy nhẹ nhàng  - Khởi động các khớp: Cổ tay cổ chân, vai, hông, gối  - Bài tập căng cơ.  *b. Khởi động chuyên môn:*  - Đá lăng chân trước – sau.  - Đá lăng chân sang ngang  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân  **3. Bài cũ:**  Phối hợp di chyển tiến – lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 1-2’  5-7’  200m  2lx8n  2lx8n  10l | | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hướng dẫn học sinh khởi động.    GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - Gv mời Hs thực hiện | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.    Đội hình khởi động  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🞚 (GV)  Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.  Đội hình khởi động chuyên môn  Hs thực hiện  Hs quan sát, nhận xét bạn thực hiện. |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)**  *\* Mục tiêu*  - Nắm được kiến thức và biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, một số điểm luật cơ bản trong đá cầu  - Biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: “Chuyền cầu vào ô quy định”.  - Biết cách tập bài tập phát triển sức mạnh chân | | | | |
| 1. **Ôn: Chyền cầu bằng má trong bàn chân**     **2.Học: Một số điểm luật.**  Một số trường hợp lỗi với cả hai bân trong trận đấu:   * Chạm vào cầu khi cầu đang trog phạm vi sân đối phương. * Một bộ phận cơ thể sang sân đối phương. * Câù chạm tay. * Dừng hay giữ cầu dưới cánh tay, giữa hai chân hoặc trên người. * Chạm cầu quá hai lần | |  | - Gv nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật  - Hướng dẫn Hs quan sát tranh.  - GV làm mẫu kĩ thuật di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.   * Gv phân tích kĩ thuật. * Gv mời 2 hs lên thực hiện | - Hs lăng nghe, ghi nhớ.  - Hs qua sát, lắng nghe, ghi nhớ thảo luận cách thực hiện.  .🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs quan sát tranh  - Quan sát Gv làm mẫu  - Ghi nhớ kiến thức  - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)**  *\* Mục tiêu*  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Chơi và tổ chức chơi trò chơi:”Chuyền cầu vào ô quy định”.; Bài tập phát triển sức mạnh chân. | | | | |
| Luyện tập kiến thức:  - Chuyền cầu bằng má trong bàn chân đúng luật.  - Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | 7-9’  3- 4’ | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Gv hô theo khẩu lệnh cho hs  - Quan sát .  - Sửa sai cho học sinh.  - Xếp thành hai hàng một hàng tung cầu một hàng đỡ cầu bằng đùi chân thuận | - HS lắng nghe  - Tập đồng loạt  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x   * Tập tâng cầu bằng má trong bàn chân * Tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo cặp đôi |
| \* Một số sai lầm thường mắc  - Ví trí tiếp xúc của bàn chân với cầu chưa chính xác  - Thân trên không ổn định ảnh hưởng đến sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện kĩ thuật. |  | | -Mô phỏng kí thuật  - Quan sát bạn thực hiện và nhận xét tư thế  - Tập chuyền cầu qua lại nhiều lần | Hs sửa sai theo hướng dẫn của Gv |
| 2. Trò chơi:  *“Chuyền cầu vào ô quy định”.*  3. Bài tập thể lực: Chạy nhanh 20m | 5’ | | - GV hướng dẫn luật chơi và cách chơi 🡪 cho Hs chơi thử 🡪 hướng dẫn lại.  - Tổ chức cho hs chơi, cử giám sát.  - Gv hướng dẫn cách thực hiện | Hs lắng nghe và ghi nhớ cách chơi.  - Hs tham gia chơi thi giữa các tổ.   * Hs tập luyện tích cực |
| **3. Báo cáo kết quả tập luyện.**  - Thực hiện: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 2’  1hs/ tổ | | - GV gọi hs thực hiện  - Gv theo dõi hs thực hiện.  - Lấy ý kiến nhận xét của lớp.  - Gv nhận xét nhấn mạnh điểm kỹ thuật chung của đt và xếp loại. | HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát bạn tập và đưa ra nhận xét để phát triển năng lực tự đánh giá lẫn nhau. |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**  - Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu. | 2’ | | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)**  ***\* Mục tiêu***  - Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu.  - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà  - Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. | | | | |
| **1. Tình huống:**  Nêu một số điểm luạt tong thi đấu đá cầu? | 3’  3-5hs | | * GV nêu câu hỏi. * Gợi ý * Gv chốt | - HS lắng nghe, thảo luận  - HS trả lời:  - Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức. |
| **2. Nhận xét, đánh giá**  **-**Ý thức tập luyện  - Kết quả tập luyện**.** | 1’ | | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp. | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**  - Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 1’  5 lần/ | | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học | - Quan sát, lắng nghe, và  nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:  10.4.2024 | Ngày dạy | 25.04.2024 | 25.04.2024 | 25.04.2024 |
| Tiết | 2 | 1 | 3 |
| Lớp | 7C | 7D | 7E |

**TIẾT 64**

**Ôn: Tâng cầu bằng má trong bàn chân. Phát cầu cao chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: (Do gv chọn)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** | |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
| **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).**  ***\* Mục tiêu***:  - Giúp học sinh nắm bắt được những kiến thức, kĩ năng, hiểu biết về nội dung liên quan đến bài học.  - Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. | | | | |
| **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe hs  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  *a. Khởi động chung*:  - Chạy nhẹ nhàng  - Khởi động các khớp: Cổ tay cổ chân, vai, hông, gối  - Bài tập căng cơ.  *b. Khởi động chuyên môn:*  - Đá lăng chân trước – sau.  - Đá lăng chân sang ngang  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân  **3. Bài cũ:**  Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 1-2’  5-7’  200m  2lx8n  2lx8n  10l | | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hướng dẫn học sinh khởi động.    GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - Gv mời Hs thực hiện | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.    Đội hình khởi động  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🞚 (GV)  Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.  Đội hình khởi động chuyên môn  Hs thực hiện  Hs quan sát, nhận xét bạn thực hiện. |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)**  *\* Mục tiêu*  - Nắm được kiến thức và biết cách thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân, phát cầu cao chân chính diên bằng mu bàn chân  - Biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: “Phát cầu vào ô quy định”.  - Biết cách tập bài tập phát triển sức mạnh chân | | | | |
| 1. **Ôn: Tâng cầu bằng má trong bàn chân**     **Phát cầu cao chân chính diên bằng mu bàn chân.** | |  | - Gv nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật  - Hướng dẫn Hs quan sát tranh.  - GV làm mẫu kĩ thuật di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.   * Gv phân tích kĩ thuật. * Gv mời 2 hs lên thực hiện | - Hs lăng nghe, ghi nhớ.  - Hs qua sát, lắng nghe, ghi nhớ thảo luận cách thực hiện.  .🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs quan sát tranh  - Quan sát Gv làm mẫu  - Ghi nhớ kiến thức- HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)**  *\* Mục tiêu*  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Chơi và tổ chức chơi trò chơi:”Phát cầu vào ô quy định”.; Bài tập phát triển sức mạnh chân. | | | | |
| Luyện tập kiến thức:  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | 7-9’  3- 4’ | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Gv hô theo khẩu lệnh cho hs  - Quan sát .  - Sửa sai cho học sinh.  - Xếp thành hai hàng một hàng tung cầu một hàng đỡ cầu bằng đùi chân thuận | - HS lắng nghe  - Tập đồng loạt  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x   * Tập tâng cầu bằng má trong bàn chân * Tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo cặp đôi |
| \* Một số sai lầm thường mắc  - Ví trí tiếp xúc của bàn chân với cầu chưa chính xác  - Thân trên không ổn định ảnh hưởng đến sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện kĩ thuật. |  | | -Mô phỏng kí thuật  - Quan sát bạn thực hiện và nhận xét tư thế  - Tập chuyền cầu qua lại nhiều lần | Hs sửa sai theo hướng dẫn của Gv |
| 2. Trò chơi:  *“Chuyền cầu vào ô quy định”.*  3. Bài tập thể lực: Chạ nhanh 20m | 5’ | | - GV hướng dẫn luật chơi và cách chơi 🡪 cho Hs chơi thử 🡪 hướng dẫn lại.  - Tổ chức cho hs chơi, cử giám sát.  - Gv hướng dẫn cách thực hiện | Hs lắng nghe và ghi nhớ cách chơi.  - Hs tham gia chơi thi giữa các tổ.   * Hs tập luyện tích cực |
| **3. Báo cáo kết quả tập luyện.**  - Thực hiện: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 2’  1hs/ tổ | | - GV gọi hs thực hiện  - Gv theo dõi hs thực hiện.  - Lấy ý kiến nhận xét của lớp.  - Gv nhận xét nhấn mạnh điểm kỹ thuật chung của đt và xếp loại. | HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát bạn tập và đưa ra nhận xét để phát triển năng lực tự đánh giá lẫn nhau. |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**  - Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu. | 2’ | | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)**  ***\* Mục tiêu***  - Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu.  - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà  - Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. | | | | |
| **1. Tình huống:**  Kĩ thuật chuyền cầu khó ở điểm gì? | 3’  3-5hs | | * GV nêu câu hỏi. * Gợi ý * Gv chốt | - HS lắng nghe, thảo luận  - HS trả lời:  - Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức. |
| **2. Nhận xét, đánh giá**  **-**Ý thức tập luyện  - Kết quả tập luyện**.** | 1’ | | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp. | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**  - Phát cầu cao chân chihs diên bằng mu bàn chân | 1’  5 lần/ | | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học | - Quan sát, lắng nghe, và  nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:  10.4.2024 | Ngày dạy | 08.05.2024 | 08.0452024 | 08.05.2024 |
| Tiết | 1 | 2 | 4 |
| Lớp | 7C | 7D | 7E |

**TIẾT 65**

**Ôn: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: Gv chọn**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức giảng dạy** | |
| **HĐ của GV** | **HĐ của HS** |
| **HĐ 1: MỞ ĐẦU (6-8’).**  ***\* Mục tiêu***:  - Giúp học sinh nắm bắt được những kiến thức, kĩ năng, hiểu biết về nội dung liên quan đến bài học.  - Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT.  - Tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức và hứng thú, sẵn sàng với nhiệm vụ học tập cho học sinh. | | | | |
| **1. Nhận lớp**  - Nhận lớp  - Kiểm tra sức khỏe hs  - Phổ biến mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  *a. Khởi động chung*:  - Chạy nhẹ nhàng  - Khởi động các khớp: Cổ tay cổ chân, vai, hông, gối  - Bài tập căng cơ.  *b. Khởi động chuyên môn:*  - Chay nâng cao đùi  - Tâng cầu bằng đùi  **3. Bài cũ:**  Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. | 1-2’  5-7’  200m  2lx8n  2lx8n  10l | | - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hướng dẫn học sinh khởi động.    GV điều khiển lớp tập theo hiệu lệnh còi  - Gv mời Hs thực hiện | - Lớp quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.    Đội hình khởi động  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🛉 🛉 🛉 🛉 🛉  🞚 (GV)  Lớp tập đồng loạt theo hiệu lệnh gv.  Đội hình khởi động chuyên môn  Hs thực hiện  Hs quan sát, nhận xét bạn thực hiện. |
| **HĐ 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (10-12’)**  *\* Mục tiêu*  - Nắm được kiến thức và biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Biết cách chơi và cách tổ chức trò chơi: “Chuyền cầu vào ô quy định”.  - Biết cách tập bài tập phát triển sức mạnh chân | | | | |
| 1. **Ôn: Chyền cầu bằng má trong bàn chân**      * **Di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.** | |  | - Gv nhắc lại điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật  - Hướng dẫn Hs quan sát tranh.  - GV làm mẫu kĩ thuật di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân.   * Gv phân tích kĩ thuật. * Gv mời 2 hs lên thực hiện | - Hs lăng nghe, ghi nhớ.  - Hs qua sát, lắng nghe, ghi nhớ thảo luận cách thực hiện.  .🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ⦿ △    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs quan sát tranh  - Quan sát Gv làm mẫu  - Ghi nhớ kiến thức  - HS nêu câu hỏi thắc mắc nếu có |
| **HĐ 3: LUYỆN TẬP (22-25’)**  *\* Mục tiêu*  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân  - Chơi và tổ chức chơi trò chơi:”Chuyền cầu vào ô quy định”.; Bài tập phát triển sức mạnh chân. | | | | |
| Luyện tập kiến thức:  - Chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Di chuyển tiến, lùi kết hợp chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 7-9’  3- 4’ | | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Gv hô theo khẩu lệnh cho hs  - Quan sát .  - Sửa sai cho học sinh.  - Xếp thành hai hàng một hàng tung cầu một hàng đỡ cầu bằng đùi chân thuận | - HS lắng nghe  - Tập đồng loạt  x x x x x  x x x x x  x x x x x  x x x x x   * Tập tâng cầu bằng má trong bàn chân * Tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo cặp đôi |
| \* Một số sai lầm thường mắc  - Ví trí tiếp xúc của bàn chân với cầu chưa chính xác  - Thân trên không ổn định ảnh hưởng đến sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện kĩ thuật. |  | | -Mô phỏng kí thuật  - Quan sát bạn thực hiện và nhận xét tư thế  - Tập chuyền cầu qua lại nhiều lần | Hs sửa sai theo hướng dẫn của Gv |
| 2. Trò chơi:  *“Chuyền cầu vào ô quy định”.*  3. Bài tập thể lực: ChạyS nhanh 20m | 5’ | | - GV hướng dẫn luật chơi và cách chơi 🡪 cho Hs chơi thử 🡪 hướng dẫn lại.  - Tổ chức cho hs chơi, cử giám sát.  - Gv hướng dẫn cách thực hiện | Hs lắng nghe và ghi nhớ cách chơi.  - Hs tham gia chơi thi giữa các tổ.   * Hs tập luyện tích cực |
| **3. Báo cáo kết quả tập luyện.**  - Thực hiện: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân | 2’  1hs/ tổ | | - GV gọi hs thực hiện  - Gv theo dõi hs thực hiện.  - Lấy ý kiến nhận xét của lớp.  - Gv nhận xét nhấn mạnh điểm kỹ thuật chung của đt và xếp loại. | HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của gv.  - HS quan sát bạn tập và đưa ra nhận xét để phát triển năng lực tự đánh giá lẫn nhau. |
| **4. Hồi tĩnh thả lỏng**  - Giũ cẳng chân, cẳng tay, rung lắc bắp tay, thả lỏng toàn thân kết hợp hít thở sâu. | 2’ | | GV điều khiển lớp thả lỏng toàn thân kết hợp | - HS thực hiện theo chỉ dẫn của GV . |
| **HĐ 4: VẬN DỤNG (3-5’)**  ***\* Mục tiêu***  - Giúp hs củng cố, mở rộng kiến thức của bài và rèn luyện năng lực tự học, tự nghiên cứu.  - Hình thành thói quen tự tập luyện ở nhà  - Đánh giá mức độ thực hiện của học sinh so với mục tiêu của tiết học. | | | | |
| **1. Tình huống:**  Kĩ thuật chuyền cầu khó ở điểm gì? | 3’  3-5hs | | * GV nêu câu hỏi. * Gợi ý * Gv chốt | - HS lắng nghe, thảo luận  - HS trả lời:  - Lắng nghe, ghi nhớ kiến thức. |
| **2. Nhận xét, đánh giá**  **-**Ý thức tập luyện  - Kết quả tập luyện**.** | 1’ | | - GV nhận xét ý thức, thái độ học tập của lớp. | - Quan sát, lắng nghe, ghi nhớ, rút kinh nghiệm cho tiết học sau |
| **3. Giao bài tập về nhà.**  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân | 1’  5 lần/ | | * Gv giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự học | - Quan sát, lắng nghe, và  nhận nhiệm vụ học tập ở nhà. |