|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS TÂN XUÂN**  **Tổ: GDTC** | **Họ và tên giáo viên:**  **Huỳnh Thanh Long** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết**  **PPCT** | **8A** | | **8B** | | **8C** | |
| **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** | **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** | **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** |
| **37** |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |
| **39** |  |  |  |  |  |  |

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 3 tiết )

**Tiết. 37, 38, 39**

**+ Nhảy cao.**

-Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.

- Trò chơi “GV chọn”

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .

- Tư thế chuẩn bị và di chuyển

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người . Tư thế chuẩn bị và di chuyển

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. Tư thế chuẩn bị và di chuyển.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-**Học sinh thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, nâng cao thành tích. Thực hiện tốt . Tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao**  - Hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.  **+ Môn TC**  **( Bóng chuyền )**  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển | 4 p  **4p** | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Học sinh nhận xét lẫn nhau  Học sinh thực hiện được Tư thế chuẩn bị và di chuyển | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét  * Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật bật nhảy bằng 2 chân với tay vào vật trên cao.     - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật tư thế chuẩn bị và di chuyển  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện    - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Học sinh lên Thực hiện theo nhóm 2 người |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. . Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .Tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao.**  -Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.  - Trò chơi “***kết bạn*** ”  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Tư thế chuẩn bị | | 10p  8 lần  2-3 lượt  1 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được Chạy đà tự do nhảy xa kiểu “ngồi”  Học sinh thực hiện được  - Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Gv thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt1học sinh lên thực hiện  - Gv quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - Cả lớp thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Tư thế chuẩn bị và di chuyển, | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 2 tiết )

**Tiết. 40, 41**

**+ Nhảy cao.**

-Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.

- Trò chơi “GV chọn”

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-**Học sinh thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, nâng cao thành tích. Thực hiện tốt, kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao**  - Hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.  **+ Môn TC**  **( Bóng chuyền )**  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | 4 p  **4p** | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Học sinh nhận xét lẫn nhau  Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét  * Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật bật nhảy bằng 2 chân với tay vào vật trên cao.     - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật chuyền bóng cao tay  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Học sinh lên Thực hiện theo nhóm 2 người |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. . Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao.**  -Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.  - Trò chơi “***Hoàng anh –hoàng yến’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | 10p  8 lần  2-3 lượt  1 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được Chạy đà tự do nhảy xa kiểu “ngồi”  Học sinh thực hiện được.  - Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Gv thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt1học sinh lên thực hiện  - Gv quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua   * Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 42**

**+ Nhảy cao.**

-Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.

- Trò chơi “GV chọn”

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay,

- Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay,

- Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-**Học sinh thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, nâng cao thành tích. Thực hiện tốt . Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao**  - Hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.  **+ Môn TC**  **( Bóng chuyền )**  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | 4 p  **4p** | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Học sinh nhận xét lẫn nhau  Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét  * Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật bật nhảy bằng 2 chân với tay vào vật trên cao.     - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật chuyền bóng cao tay  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Học sinh lên Thực hiện theo nhóm 2 người |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. . Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, biết được quả bóng thi đâu | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy cao.**  -Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua , nâng cao thành tích.  - Trò chơi “***hoàng anh – hoàng yến ’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu. | | 10p  8 lần  2-3 lượt  1 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Học sinh thực hiện được.  - Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Gv thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt1học sinh lên thực hiện  - Gv quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x     * Học sinh chú ý quan sát lắng nghe | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 43**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang

- Trò chơi: (do GV chọn)

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay,

- Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về quả bóng chuyền thi đấu

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, học sinh biết về quả bóng chuyền thi đấu.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | **Hoạt động dạy học** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | **-**Học sinh thực hiện tốt kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng đá lăng trước, đá lăng trước, sau, đá lăng sang ngang  học sinh biết về quả bóng chuyền thi đâu. | | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  - Đá lăng trước,  - Đá lăng trước, sau,  - Đá lăng sang ngang  **+ Môn TC**  **( Bóng chuyền )**  Giới thiệu, quả bóng chuyền thi đấu | 4 p  **4p** | | thực hiện được một số bài tập bổ trợ  học sinh biết về quả bóng chuyền thi đâu. | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét  * Giới thiệu tác một số động tác bổ trợ     - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Tìm hiểu về sân bóng chuyền, cột lưới + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới  - Nêu tác dụng của sân bóng chuyền, cột lưới | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ. | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng đá lăng trước, đá lăng trước, sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về quả bóng chuyền thi đâu | | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang  - Trò chơi “***Lò cò tiếp sức ’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu. | | 10p  8 lần  1 lần  10 p  8 lần | | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.  - Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV Giới thiệu quả bóng chuyền thi đâu. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x   * Học sinh chú ý quan sát lắng nghe | | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay * Quả bóng chuyền thi đâu | | 1 lần  1 lần | | Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  | |  | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 44**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Học kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà

- Trò chơi: (do GV chọn)

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay,

- Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  quả bóng chuyền thi đâu | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-** học sinh biết về quả bóng chuyền thi đâu. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới. | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**   * Học kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà   **+ Môn TC**  **( Bóng chuyền )**  - Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới | 4 p  **4p** | | | thực hiện được kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà  Học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng và Học kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà    - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Tìm hiểu về sân bóng chuyền, cột lưới + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới  - Nêu tác dụng của sân bóng chuyền, cột lưới | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang  - Trò chơi “ Kết bạn  ***’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới | | 10p  8 lần  1 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x   * Học sinh chú ý quan sát lắng nghe | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng một số động tác bổ trợ. Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| - Một số động tác bổ trợ nhảy xa  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay * Giới thiệu sân bóng chuyền, cột lưới | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 45**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà

- Học kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay.

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)

.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay , học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay , học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  Học kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | 8 p | | | Thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)    - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.   * Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)   **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Trò chơi **“ Kết bạn  *’’*** | | 10p  8 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)**,** thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay * Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay . Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 46**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà, kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)

.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy). Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  Học kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | 8 p | | | Thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy). Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.   * Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)   **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Trò chơi **“ Người thừa thứ 3  *’’*** | | 10p  8 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)**,** thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| - Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay * Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 47**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. kĩ thuật giai đoạn chạy đà và cách đo đà, kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)

**-** Học kĩ thuật bước bộ trên không.

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người , kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ Học sinh hiểu và thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn kĩ thuật bước bộ trên không. | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**   * Học kĩ thuật bước bộ trên không. | 8 p | | | Thực hiện được kĩ kĩ thuật bước bộ trên không. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kĩ thuật bước bộ trên không.  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.   * Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) * Kĩ thuật bước bộ trên không.   **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay   * Kỹ thuật phát bóng thấp tay   - Trò chơi **“ Dắt bóng tiếp sức *’’*** | | 10p  8 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật bước bộ trên không. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay * Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 48**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn

bước bộ trên không.

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay.

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạnbước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ Học sinh hiểu và thực hiện được giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn bước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn kĩ thuật bước bộ trên không. | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**   * Học kĩ thuật bước bộ trên không. | 4 p | | | Thực hiện được kĩ kĩ thuật bước bộ trên không. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kĩ thuật bước bộ trên không.  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” . thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.   * - Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy) * Kĩ thuật bước bộ trên không.   **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay  - Trò chơi **“ Dắt bóng tiếp sức *’’*** | | 12p  8 lần  12 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )    - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x    x x x x x x    x x x x x    x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật bước bộ trên không. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay. | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.Kỹ thuật chuyền bóng cao tay,kỹ thuật phát bóng thấp tay. | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 49**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn

bước bộ trên không.

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Giới thiệu một số điều luật bóng chuyền.

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạnbước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, học sinh biết về sân bóng chuyền, cột lưới

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ Học sinh hiểu và thực hiện được giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn bước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay,biết được một số điều luật bóng chuyền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật giai đoạn kĩ thuật bước bộ trên không. | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**   * Kỹ thuật bước bộ trên không. | 8 p | | | Thực hiện được kỹ thuật bước bộ trên không. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kĩ thuật bước bộ trên không.  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” , thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, biết được một số điều luật bóng chuyền. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  - Kĩ thuật bước bộ trên không.  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay  - Giới thiệu một số điều luật bóng chuyền  + Trò chơi **“**  **Dắt bóng tiếp sức *’’*** | | 10p  8 lần  10 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Học sinh thực hiện được.Một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn sữa sai, nhắc nhở chung.  - Giáo viên giới thiệu một số điều luật bóng chuyền  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x  - Học sinh lắng nghe ghi nhớ.  - Học sinh biết áp dụng luật vào thi đấu và tập luyện.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kĩ thuật bước bộ trên không. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kĩ thuật bước bộ trên không.  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 50**

**+ Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn

bước bộ trên không.

- Học giai đoạn tiếp đất

**+ Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay.

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạnbước bộ trên không.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, học sinh hiểu và thực hiện được giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn bước bộ trên không -giai đoạn tiếp đất. Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay,

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng kỹ thuật giai đoạn tiếp đất. | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  **-** Học giai đoạn tiếp đất | 4 p | | | Thực hiện được giai đoạn tiếp đất. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng giai đoạn tiếp đất  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và hoàn thiện được giai đoạn tiếp đất. Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” , thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy xác định điểm giậm nhảy cách điều chỉnh đà (đi, chạy đà 3,5,7 bước – giậm nhảy)  - **Giai đoạn tiếp đất**.  + Trò chơi **“**  **Lò cò tiếp sức *’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 12p  8 lần  12 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ, - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúnggiai đoạn tiếp đất. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay   * Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được giai đoạn tiếp đất  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 51**

**\* Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn giai đoạn chạy đà - giai đoạn giậm nhảy – giai đoạn

bước bộ trên không - giai đoạn tiếp đất (bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi)

- Trò chơi: (do GV chọn)

**\* Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay, giới thiệu một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền.

- Trò chơi: (do GV chọn)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, học sinh bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Kỹ thuật phát bóng thấp tay, học sinh biết đượ một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  **-** Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 4 p | | | Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” , thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. học sinh biết đượ một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  + Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi + Trò chơi **“**  **Lò cò tiếp sức *’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay  + Giới thiệu một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền | | 12p  8 lần  12 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ, - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên giới thiệu một số ký hiệu tay làm trọng tài bóng chuyền | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x  - Học sinh lắng nghe ghi nhớ.  - Học sinh biết áp dụng vào thi đấu và tập luyện | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 52,53**

**\* Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn luyện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Trò chơi: (do GV chọn)

**\* Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay**,** biết được một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, học sinh bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, biết được một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 4 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  **-** Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 4 p | | | Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” , thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu.Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật phát bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  + Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  + Trò chơi **“**  **Lò cò tiếp sức *’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 12p  8 lần  12 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ, - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x  x x x x x | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay  + Giới thiệu một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố  - Giáo viên giới thiệu một số ký hiệu tay làm trọng tài bóng chuyền | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - Học sinh lắng nghe ghi nhớ.  - Học sinh biết áp dụng vào thi đấu và tập luyện. | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA GIỮA KỲ II NHẢY CAO**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 54**

**+ Bật nhảy**

- Kiểm tra kỹ thuật thành tíchnhảy caokiểu bước qua

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua đạt thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | |
| **\* 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** | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:** | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n |  | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 28 phút )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật bật xa tại chổ đạt thành tích cao. | | | | | | |
| **+ Bật nhảy:**  \* Kiểm tra Bật xa tại chổ  **\* Đạt :** Thực hiện đúng kỹ thuật thành tích ở mức quy định.  Nam: ≥ 1,10 m.  Nữ : ≥ 1,00 m  **\*Chưa Đạt:**  Thực hiện sai một trong bốn giai đoạn kỹ thuật , thành tích đạt dưới mức quy định.  - Nam : < 1,10 m Nữ : < 1,00 m | 8 lần  2-3 lượt | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | - Gv quan sát đánh giá | | - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình KT | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng bật xa tại chổ đạt thành tích cao | | | | | | |
| - kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua | 1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua | - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - - Học sinh lắng nghe ghi nhớ.  - Học sinh biết áp dụng luật vào tập luyện hàng ngày. | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** |  |  | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY XA + MÔN TC ( Bóng Chuyền )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 55,57,57**

**\* Nhảy xa**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.

- Ôn luyện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Trò chơi: (do GV chọn)

**\* Môn TC: ( Bóng chuyền ).**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, Kỹ thuật phát bóng thấp tay.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ, bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Trò chơi “GV chọn”. Tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay**,** biết được một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, học sinh bước đầu hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Trò chơi “GV chọn”. tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, biết được một số ký hiệu tay trong khi làm trọng tài bóng chuyền.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | học sinh thực hiện được chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 4 p**) | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | | |
| **Nhảy xa**  **-** Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 4 p | | | Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét Giới thiệu tác dụng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Học sinh thực hiện tốt các động tác bài tập bổ trợ, thực hiện đúng chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi “GV chọn” , thực hiện tốt bài tập tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu.Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật phát bóng thấp tay. | | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa**  - Ôn một số động tác bổ trợ: chạy đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  + Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  + Trò chơi **“**  **Lò cò tiếp sức *’’***  **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 12p  8 lần  12 p  8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  Hoàn thiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ, - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV cho Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi  Gv chia mỗi nhóm hai học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  **- ĐHTL**    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh tập luyện qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, | | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  - Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  - Kỹ thuật phát bóng thấp tay | | 1 lần  1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** | |  |  | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.   * Giáo viên hướng dẫn   HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: MÔN TC ( Bóng Chuyền ) + CHẠY BỀN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 12 tiết )

**Tiết. 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66**

**+ Môn TC ( Bóng chuyền )**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người . kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay

**+ Chạy bền**

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên 500m ( nam), 450 m( nữ)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết các động tác bổ trợ; Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay

# 2. Về năng lực:

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ,. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng Tranh ảnh, cột lưới bóng chuyền , bóng chuyền

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | |
| **\* 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** | **Hoạt động dạy học** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-**Học sinh thực hiện tốt kỹ thuật chuyền bóng cao tay. | Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 4 p**) | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu hình thành vàThực hiện, kỹ thuật phát bóng thấp tay.  Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên 500m ( nam), 450 m( nữ) | | | | |
| **+ Chạy bền**  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên 450m ( nam), 350 m( nữ) | 4p | Học sinh biết Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên | .  - Giới thiệu tác dụng và kĩ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách khắc phục.  HD thực hiện động tác | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\* (n1) (n2)  \*\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*\*(n3) \*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực. Biểu  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút )** | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bổ trợ, Tung bóng qua lại theo nhóm hai người, thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, biết cách chạy trên địa hình tự nhiên | | | | |
| **+ Môn TC**  **(Bóng chuyền)**  - Ôn tập một số động tác bổ trợ, tung bóng lên cao bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Đập bóng xuống đất và bắt bóng bằng 2 tay. Tung bóng qua lại theo nhóm hai người .  \* Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  \* Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  \* Kỹ thuật phát bóng thấp tay  - Trò chơi “***dẫn bóng bằng 1 tay tiếp sức*** ”  **+ Chạy bền**  - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên 450m ( nam), 350 m( nữ) | 16p  8 lần  8p | Học sinh thực hiện đúng , kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay  Học sinh biết Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Gv quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung  Gv chia mỗi nhóm 6 - 7 học sinh Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên 450m ( nam), 350 m( nữ)  - Gv quan sát hướng nhắc nhở chung | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    (Đội hình bổ trợ )  - Học sinh phát cầu, chuyền cầu qua lại với nhau,  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    x x x x x  x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Học sinh thực chạy bền trên địa hình tự nhiên |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay, kỹ thuật phát bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay , biết cách chạy trên địa hình tự nhiên | | | | |
| \* Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay  \* Kỹ thuật chuyền bóng cao tay  **\*** Kỹ thuật phát bóng thấp tay.  **+ Chạy bền** |  | Học sinh thực hiện được,  kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, kỹ thuật chuyền bóng cao tay | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố  GV cũng cố lại kiến thức , yêu cầu tập luyện thêm ngoài giờ | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  Học sinh chú tiếp thu |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** |  |  | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: ÔN TẬP HỌC KỲ II ( Nhảy xa )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 2 tiết )

**Tiết. 67, 68**

**+ Bật nhảy**

- Ôn một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang

- Ôn luyệnkỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Trò chơi “GV chọn”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện tốt các động tác bổ trợ, thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng Tranh ảnh,

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | |
| **\* 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** | | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi gót chạm mông tại chổ  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | **-**Học sinh thực hiện tốt chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - GV nhận xét đánh giá | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 4 p**) | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện tốt kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | | | | | | | |
| **+ Nhảy xa:**   * Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 4 p | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện . kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Học sinh nhận xét lẫn nhau | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho HS, yêu cầu HS  + Thử thực hiện động tác kỹ thuật theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm,quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng và kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập.  - Lần lượt 1 học sinh lên thực hiện |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 24 phút )** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt các động tác bổ trợ, thực hiện tốt Trò chơi “GV chọn”. kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi đạt thành tích cao. | | | | | | | | |
| **+ Bật nhảy:**  **-**  Ôn một số động tác bổ  trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang.  \* Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - Trò chơi “***lò cò tiếp sức*** | | 8 lần | Học sinh thực hiện tốt động tác bổ trợ  -Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | Gv cho từng hàng ngang thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên.  - Gv quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Gv thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 1 học sinh lên thực hiện  - Gv quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên..  - Đội hình tập luyện    ( Đội hình bổ trợ )  - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi  thành tích cao. | | | | | | | | |
| - Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | 1 lần | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  ***\* 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*** | |  |  | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA HỌC KỲ II ( Nhảy xa )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 69**

**+ Bật nhảy**

- Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện đúng kỹ thuật kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | |
| **\* 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** | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi gót chạm mông tại chổ  **\* Kiểm tra bài củ:** | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n |  | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 28 phút )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi đạt thành tích cao. | | | | | | |
| **+ Nhảy xa:**  \* Kiểm tra Bật xa tại chổ  **\* Đạt:** Thực hiện đúng kỹ thuật thành tích ở mức quy định.  Nam:≥ 2,60 m.  Nữ: ≥ 2,40 m  **\*Chưa Đạt:**  Thực hiện sai một trong bốn giai đoạn kỹ thuật , thành tích đạt dưới mức quy định. Nam: < 2,60 m Nữ : < 2,40 m | 2-3 lượt | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | - Gv quan sát đánh giá | | - Lần lượt1học sinh lên thực hiện.  - Đội hình KT | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi đạt thành tích cao | | | | | | |
| - B ật xa tại chổ | 1 lần | Học sinh thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | - Gọi học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - Học sinh lắng nghe ghi nhớ.  - Học sinh biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày. | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** |  |  | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA TIÊU CHUÂN RÈN LUYỆN TDTT**

**( CHẠY 30M )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 8A, 8B, 8C

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 70**

**+ Chạy nhanh 30m**

- Kiểm tra kỹ thuật thành tíchchạy nhanh 30m tính thời gian

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện đúng kỹ thuật chạy nhanh 30m tính thời gian

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật chạy nhanh 30m tính thời gian

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | |
| **\* 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** | | **Hoạt động dạy học** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi gót chạm mông tại chổ  **\* Kiểm tra bài củ:** | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n |  | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐCM     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 28 phút )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật chạy nhanh 30m tính thời gian đạt thành tích cao. | | | | | | |
| **+ Bật nhảy:**  \* Kiểm tra Bật xa tại chổ  **\* Đạt :** Thực hiện đúng kỹ thuật thành tích ở mức quy định.  Nam: ≤ 5,40s.  Nữ : ≤ 6,40s  **\*Chưa Đạt:**  Thực hiện sai một trong bốn giai đoạn kỹ thuật , thành tích đạt dưới mức quy định.  Nam: > 6,40s.  Nữ : > 7,40s | 8 lần  2-3 lượt | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | - Gv quan sát đánh giá | | - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện. | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng chạy nhanh 30m tính thời gianđạt thành tích cao | | | | | | |
| - chạy nhanh 30m tính thời gian | 1 lần | Học sinh thực hiện được tchạy nhanh 30m tính thời gian | - Gọi học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* 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** |  |  | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |