

## BÀI 3. CHUẨN BỊ CHẠY ĐÀ VÀ CHẠY ĐÀ

(Thời gian thực hiện: 9 tiết)

### I. MỤC TIÊU

**1. Về kiến thức, kĩ năng:** Biết cách thực hiện và thực hiện được kĩ thuật chuẩn bị chạy đà; chạy đà; chạy 4 bước đà cuối; phối hợp chạy đà và 4 bước cuối cùng; phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.

**2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kĩ năng vận động cơ bản trong chủ đề ném bóng, góp phần nâng cao thể lực và hình thành các năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo; chăm sóc sức khỏe; vận động cơ bản và Hoạt động thể TDTT.

**3. Về phẩm chất:** Rèn luyện tính tự giác, tích cực học tập; có tính đồng đội, luôn đoàn kết và trung thực trong hoạt động TDTT; có lối sống lành mạnh, thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân và rèn luyện thân thể; giữ gìn môi trường tập luyện gọn gàng sạch sẽ đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Sân tập có đường chạy đà rộng 4m, dài tối thiểu 25m (H.4, tr.34, SGK GDTC 6).
- Dụng cụ, trang thiết bị: Bóng cao su 150g; còi, cờ nhỏ, cầu môn, quả bóng đá/ bóng chuyền, tranh ảnh về kĩ thuật ném bóng.
- SGK Giáo dục thể chất 6 (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*).

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC



<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn” (GV có thể chọn trò chơi tương đương)</p> <p>(H.1, tr.25 SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau đứng hàng dọc đều nhau trước vạch XP.</li> <li>- Lắng nghe, quan sát Giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Tổ chức chơi, phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
---	--	---

**HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 –10p)**

\* *Mục tiêu:* Giúp học sinh biết cách thực hiện, làm quen thực hiện kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

\* *Sản phẩm:* Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng.</li> <li>- Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p>(H.3, tr.34, SGK GDTC 6)</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>- Giới thiệu cách thực hiện động tác, làm mẫu động tác 1 – 2 lần.</li> <li>- Cho HS thực hiện cá nhân, tại chỗ.</li> <li>- Nhận xét, giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,5m.</li> <li>- Tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV.</li> <li>- Cá nhân thực hiện, làm tại chỗ.</li> </ul>
---	--	--

**HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)**

\* *Mục tiêu:* Luyện tập kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thăng bằng; BTBT và TCVĐ; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thăng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng (cách 1 hoặc 2 do HS chọn).</li> <li>- Trình diễn nội dung 1.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>TCVD Bắt bóng nhanh. (H.6, tr 19, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</li> <li>- Nhận xét, tự nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS tập luyện theo nhóm 4, thực hiện 4 – 6 (không bóng và có bóng).</li> <li>- Nhắc HS khi thực hiện có bóng phải đảm bảo an toàn.</li> <li>- Quan sát tập, giúp đỡ HS khi cần thiết.</li> <li>- Giao nhiệm vụ cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn (số lần do GV quy định). Sau trình diễn GV có nhận xét đánh giá chung.</li> <li>- Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành các nhóm 4 người.</li> <li>- Thực hiện theo nhóm, thay nhau điều khiển nhóm và góp ý sửa chữa cho nhau.</li> <li>- Chia lớp thành 2 hàng ngang, cán sự gọi từng nhóm lên tự điều khiển nhóm trình diễn; các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.</li> <li>- Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung – bắt bóng với hàng dọc của đội mình.</li> <li>- Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</li> <li>- Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng kỹ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kỹ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Tự luyện tập kỹ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).</p>		

Vận dụng kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hằng ngày luyện tập kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>– Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</li> </ul>
--	---	---

## TIẾT 2

### KĨ THUẬT BƯỚC 3, 4 RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; BTBT, TCVD.</li> <li>– Nắm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<b>1. Nhận lớp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>

<p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 100 – 110m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn” .</p> <p>(H.1, tr.25, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 100 – 110m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc trước vạch XP.</li> <li>– Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
---	--	--

### HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)

\* *Mục tiêu:* HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

\* *Sản phẩm:* Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (cách 2).

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p>(H.3, tr.34, SGK GDTC 6)</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,0m.</li> <li>– Thực hiện mẫu động tác 1 – 2 lần.</li> <li>– Cho HS tập cá nhân, thực hiện tại chỗ.</li> <li>– Nhận xét, giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang khoảng cách 1,5m.</li> <li>– Tập trung nghe hướng dẫn, quan sát GV làm mẫu và thực hiện theo.</li> <li>– Cá nhân tự thực hiện, làm tại chỗ theo hiệu lệnh của GV.</li> </ul>
---	--	--

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thăng bằng; BTBT và TCVD, hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng ném bóng và giữ thăng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kỹ thuật ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng (cách 1 hoặc 2 do HS chọn).</li> <li>– BTBT: Trình diễn nội dung 1.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn BTBT khác cho phù hợp với HS).</p> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Bắt bóng nhanh”.</p> <p>(H.6, tr.19, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</li> <li>– Nhận xét, tự nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, thực hiện 4 – 6 (không bóng và có bóng).</li> <li>– Nhắc HS khi thực hiện có bóng phải đảm bảo an toàn.</li> <li>– Quan sát HS luyện tập, giúp đỡ khi cần thiết.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn (số lần do GV quy định). Sau trình diễn, GV có nhận xét đánh giá chung.</li> <li>– Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng</li> <li>– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành các nhóm 4 người, luyện tập theo nhóm.</li> <li>– Thay nhau điều khiển nhóm và tự góp ý sửa chữa cho nhau.</li> <li>– Chia lớp thành 2 hàng ngang, cán sự lớp gọi từng nhóm lên thực hiện; các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.</li> <li>– Lớp thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung – bắt bóng với hàng dọc của đội mình.</li> <li>– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</li> <li>– Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>– Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
--	---	--

**HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)**

\* *Mục tiêu:* Vận dụng kỹ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng; kỹ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác; nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Tự luyện tập và báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).

<p>Vận dụng kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<p>Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hằng ngày luyện tập Kĩ thuật bước 3, 4 ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>- Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</li> <li>- Sưu tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác bổ trợ cho ném bóng.</li> </ul>
---	--	---

### TIẾT 3

#### PHỐI HỢP 4 BƯỚC, RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS biết nội dung tiết học: Phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, BTBT; TCVD.</li> <li>- Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>- Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>- Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, tập BTBT và chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>- Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>

<p><b>2. Khởi động:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 100 – 110m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”.</p> <p>(H.1, tr.25 SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chuyển 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 100 – 110m, sau về thành 1 vòng tròn; chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc đều nhau trước vạch XP.</li> <li>– Nghe, quan sát GV hướng dẫn.</li> <li>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,5m.</li> <li>– Giới thiệu cách thực hiện và làm mẫu 1 – 3 lần.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho HS tập luyện cá nhân (số lần do GV quy định). Sau đó cho thực hiện đồng loạt theo hàng ngang (không bóng – có bóng; từ chậm đến nhanh dần).</li> <li>– Quan sát, nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,5m.</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV.</li> <li>– Cá nhân tự thực hiện và thực hiện.</li> <li>– Lớp thực hiện đồng loạt theo hàng ngang, từng hàng thực hiện theo thứ tự.</li> </ul>

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập kĩ thuật phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, BTBT và TCVĐ; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được động tác phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

#### 1. Luyện tập

– Phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

– Trình diễn nội phối hợp 4 bước.

(GV có thể chọn BTBT khác cho phù hợp với HS).

#### 2. Trò chơi vận động

Trò chơi “Bắt bóng nhanh” (H.6, tr.19, SGK GDTC6)

#### 3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp

– Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.

– Nhận xét, tự nhận xét.

– Cho HS tập luyện theo nhóm 4, thực hiện 4 – 6 lần (không bóng và có bóng).

– Nhắc HS khi thực hiện có bóng phải đảm bảo an toàn.

– Quan sát HS tập, giúp đỡ khi cần thiết.

– Giao nhiệm vụ cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn (số lần do GV quy định). Sau trình diễn, GV có nhận xét đánh giá chung.

– Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi.

– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.

– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.

– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.

– HS chia thành các nhóm 4 người, luyện tập theo nhóm.

– Thay phiên nhau điều khiển nhóm và tự góp ý sửa chữa cho nhau.

– Chia lớp thành 2 hàng ngang, cán sự gọi từng nhóm lên trình diễn phối hợp 4 bước; các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.

– Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung – bắt bóng với hàng dọc của đội mình.

– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVĐ.

– Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.

– Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.

### HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

\* *Mục tiêu:* Vận dụng phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng, báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).

Vận dụng phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cá nhân hoặc nhóm chủ động tự luyện tập, hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</li> <li>– Báo cáo kết quả kèm theo minh chứng.</li> </ul>
--	--	---

## TIẾT 4

### PHỐI HỢP 4 BƯỚC, RA SỨC CUỐI CÙNG, NÉM BÓNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng, BTBT; TCVD.</li> <li>– Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, tập BTBT và chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<b>1. Nhận lớp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>

<p><b>2. Khởi động:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 110 – 120m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”.</p> <p>(H.1, tr.25 SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chuyển 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 110 – 120m, sau về thành 1 vòng tròn; chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc đều nhau trước vạch XP.</li> <li>– Nghe, quan sát GV hướng dẫn.</li> <li>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
--	--	--

## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)

\* *Mục tiêu:* HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.

\* *Sản phẩm:* Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 4 hàng ngang, khoảng cách giữa các hàng 1,5m.</li> <li>– Giới thiệu cách thực hiện và làm mẫu 1 – 3 lần.</li> <li>– Cho HS tập luyện cá nhân (số lần do GV quy định). Sau đó cho thực hiện đồng loạt theo hàng ngang (không bóng – có bóng; từ chậm đến nhanh dần).</li> <li>– Quan sát, nhận xét giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,5m.</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát và thực hiện theo GV.</li> <li>– Cá nhân tự thực hiện và thực hiện.</li> <li>– Lớp thực hiện đồng loạt theo hàng ngang, từng hàng thực hiện theo thứ tự.</li> </ul>
---	--	--

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập kĩ thuật phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng, BTBT và TCVD; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được động tác phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <p>– <i>Nội dung 1:</i> Kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</p> <p>– <i>Nội dung 2:</i> Kĩ thuật bước 3, 4</p> <p>ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</p> <p>– <i>Nội dung 3:</i> Chọn cả hai nội dung 1 và 2.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” (H.7, tr.27, SGK GDTC6)</p>	<p>– Chia lớp làm 3 nhóm, giao nhiệm vụ theo nhóm:</p> <p>+ Nhóm 1 thực hiện nội dung 1.</p> <p>+ Nhóm 2 thực hiện nội dung 2.</p> <p>+ Nhóm 3 thực hiện nội dung 3.</p> <p>Hoặc các nhóm tùy chọn nội dung luyện tập. Số lần, thời gian thực hiện do GV quy định.</p> <p>– Quan sát và đánh giá mức độ hoàn thành động tác, tính tự giác, tích cực, thái độ hợp tác chia sẻ của HS.</p> <p>– Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi.</p> <p>– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</p>	<p>– HS chia thành 3 nhóm luyện tập.</p> <p>– Mỗi nhóm cử người thay phiên nhau điều khiển nhóm, tự quan sát, góp ý sửa chữa cho nhau.</p> <p>– Báo cáo kết quả với GV.</p> <p>– Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung</p> <p>– bắt bóng với hàng dọc của đội mình.</p> <p>– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</p>
<p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <p>– Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</p> <p>– Nhận xét, tự nhận xét.</p>	<p>– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</p> <p>– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</p>	<p>– Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</p> <p>– Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</p>

#### HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

\* *Mục tiêu:* Vận dụng phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng, báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (*có minh chứng*).

Vận dụng phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	– Cá nhân hoặc nhóm chủ động tự luyện tập, hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. – Báo cáo kết quả kèm theo minh chứng.
--	--	---

## TIẾT 5

### CHUẨN BỊ, CHẠY ĐÀ, CÁCH ĐO ĐÀ

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (8 – 10p)</b> <i>* Mục tiêu:</i> – HS biết nội dung tiết học: Chuẩn bị; chạy đà; cách đo đà; BTBT; TCVD. – Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học. – Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp. – Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, tập BTBT và chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới. <i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.		

<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 110 – 120m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”.</p> <p>(H.1, tr.25, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> <li>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 100 – 110m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc trước vạch XP.</li> <li>– Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện động tác chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được động tác chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chuẩn bị, chạy đà.</li> </ul> <p>(H.2, tr.33, SGK GDTC6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cách đo đà.</li> </ul> <p>(Mục b, tr.34, SGK GDTC6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu động tác chuẩn bị; chạy đà và cách đo đà.</li> <li>– Thực hiện mẫu động tác chuẩn bị, chạy đà.</li> <li>– Giới thiệu cách đo đà theo bước lẻ (7 – 9 bước đà).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp dàn thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,5m.</li> <li>– Tập trung lắng nghe, quan sát GV hướng dẫn, làm mẫu và thực hiện theo.</li> </ul>

<p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 hàng dọc.</li> <li>- Cho HS luyện tập đồng loạt, cá nhân.</li> <li>- Cho thực hiện theo nhóm 4.</li> <li>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp thực hiện đồng loạt theo 4 hàng dọc.</li> <li>- Cá nhân tự thực hiện.</li> <li>- Tập theo nhóm 4 người.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà; BTBT và TCVD; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS thực hiện được kĩ thuật chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà; tập BTBT và chơi TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuẩn bị, chạy đà và cách đo đà.</li> <li>- Phối hợp chuẩn bị, chạy đà (7 – 9 bước đà) và bốn bước cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> <li>- Kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn”.</p> <p>(H.7, tr.27, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</li> <li>- Nhận xét, tự nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 3 nhóm, giao mỗi nhóm thực hiện một nội dung luyện tập (hoặc các nhóm tùy chọn). Số lần thực hiện, thời gian do GV quy định.</li> <li>- Quan sát và đánh giá mức độ hoàn thành động tác, tính tự giác, tích cực, thái độ hợp tác chia sẻ của HS.</li> <li>- Chia lớp thành 2 đội (tương đương nhau) đứng thành hàng dọc.</li> <li>- Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 3 nhóm thực hiện bài tập, từng nhóm cử người điều khiển.</li> <li>- Thay phiên nhau điều khiển nhóm, tự góp ý sửa chữa cho nhau và báo cáo GV.</li> <li>- Lớp chia thành 2 đội, đứng thành hàng dọc, thực hiện ném bóng.</li> <li>- Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</li> <li>- Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>

**HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)**

\* *Mục tiêu:* Vận dụng chuẩn bị, chạy đà, cách đo đà vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Chủ động tập luyện, báo cáo kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).

<p>– Vận dụng chuẩn bị, chạy đà, cách đo đà; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p>	<p>Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).</p>	<p>– Chủ động vận dụng, luyện tập chuẩn bị, chạy đà, cách đo đà; hình thành thói quen luyện tập giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.</p> <p>– Thực hiện cá nhân hoặc theo nhóm, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</p>
---	---	--

**TIẾT 6**

**PHỐI HỢP CHUẨN BỊ, CHẠY ĐÀ VÀ BỐN BƯỚC CUỐI,  
RA SỨC CUỐI CÙNG, NÉM BÓNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

<b>Nội dung</b>	<b>Tổ chức thực hiện</b>	
	<b>Hoạt động của giáo viên</b>	<b>Hoạt động của học sinh</b>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i></p> <p>– HS biết nội dung tiết học: Phối hợp chuẩn bị, chạy đà và bốn bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng; BTBT; TCVD.</p> <p>– Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</p> <p>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</p> <p>– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, tập BTBT và chơi TCVD giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kĩ năng vận động mới.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVD, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		

<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>– Chạy chậm khoảng 120 – 130m.</p> <p>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</p> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”.</p> <p>(H.1, tr.25, SGK GDTC 6)</p>	<p>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm số số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</p> <p>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</p> <p>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</p> <p>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</p> <p>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</p> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<p>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</p> <p>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo số số lớp.</p> <p>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 120 – 130m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</p> <p>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</p> <p>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc trước vạch XP.</p> <p>– Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu trò chơi.</p> <p>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</p>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS biết cách thực hiện, làm quen thực hiện động tác phối hợp chuẩn bị, chạy đà và bốn bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được động tác phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng và bước đầu trình diễn được.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <p>Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</p>	<p>– Chia lớp thành 4 hàng dọc, giới thiệu, làm mẫu động tác phối hợp chuẩn bị, đo đà, chạy đà (7– 9 bước đà) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</p>	<p>– Lớp dàn thành 4 hàng dọc, khoảng cách 1,5m.</p> <p>– Tập trung nghe, quan sát GV giới thiệu, làm mẫu và thực hiện theo.</p>
<p><b>2. Thực hành</b></p>	<p>– Cho HS tập luyện cá nhân, đồng loạt cả lớp và nhóm 4.</p> <p>– Quan sát HS thực hiện để nhận xét, giúp đỡ khi cần.</p>	<p>– Luyện tập cá nhân theo hiệu lệnh của GV.</p> <p>– Lớp thực hiện đồng loạt theo 4 hàng dọc; thực hiện theo nhóm 4 người.</p>

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập động tác phối hợp chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà; BTBT và TCVD; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được động tác phối hợp chuẩn bị, chạy đà; cách đo đà; BTBT và TCVD; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <p>– <i>Nội dung 1:</i> Chuẩn bị – chạy đà và cách đo đà.</p> <p>– <i>Nội dung 2:</i> Phối hợp chuẩn bị – chạy đà (5 – 7 bước đà) và bốn bước cuối.</p> <p>– <i>Nội dung 3:</i> Kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” (H.7, tr.27, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <p>– Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</p> <p>– Nhận xét, tự nhận xét.</p>	<p>– Chia lớp thành 3 nhóm, giao mỗi nhóm thực hiện 1 nội dung hoặc các nhóm tự chọn nội dung luyện tập. Số lần thực hiện, thời gian do GV quy định.</p> <p>– Quan sát và đánh giá mức độ hoàn thành động tác, tính tự giác, tích cực, thái độ hợp tác chia sẻ.</p> <p>– Có thể điều chỉnh bổ sung nội dung luyện tập giữa các nhóm.</p> <p>– Chia lớp thành 2 đội (tương đương nhau) đứng thành hàng dọc.</p> <p>– Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</p> <p>– Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</p> <p>– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</p>	<p>– Lớp chia thành 3 nhóm, từng nhóm nhận nhiệm vụ, thực hiện bài tập.</p> <p>– Thay nhau điều khiển nhóm, tự góp ý sửa chữa cho nhau và báo cáo GV.</p> <p>– Lớp chia thành 2 đội, đứng thành hàng dọc, thực hiện ném bóng.</p> <p>– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</p> <p>– Lớp tập trung 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</p> <p>– Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</p>
--	--	--

### HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)

\* *Mục tiêu:* Vận dụng phối hợp 4 bước, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Có bài viết, hình ảnh hoặc trình diễn kết quả đã vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).

<p>– Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng (không bóng)</p>	<p>Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).</p>	<p>Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</p> <p>– Sư tầm tranh, ảnh, các bài tập, động tác hỗ trợ cho kĩ thuật ném bóng.</p>
---	---	---

## TIẾT 7

### PHỐI HỢP CHUẨN BỊ, CHẠY ĐÀ VÀ BỐN BƯỚC CUỐI – RA SỨC CUỐI CÙNG – NÉM BÓNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thẳng bằng.</li> <li>– Nắm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng liên quan đến bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách thực hiện và thực hiện được khởi động: Chạy chậm; xoay các khớp, ném bóng bằng một tay trên cao và trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi vận động, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>

<p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 100 – 110m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>– Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn”.</p> <p>(H.7, tr.27, SGK GDTC6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 2 đội (tương đương nhau) đứng thành hàng dọc.</li> <li>– Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 100 – 110m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> <li>– Lớp chia thành 2 đội, đứng thành hàng dọc, thực hiện ném bóng.</li> <li>– Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVĐ.</li> </ul>
--	---	---

## HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10p)

\* *Mục tiêu:* HS biết cách và thực hiện động tác phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thẳng bằng (chạy đà 7 – 9 bước hoặc 9 – 11 bước đà); có ý thức, trách nhiệm giữ an toàn cho bản thân và người xung quanh.

\* *Sản phẩm:* Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được động tác phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thẳng bằng.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu cách thực hiện, làm mẫu động tác 1 – 3 lần (7 – 9 bước hoặc 9 – 11 bước đà).</li> <li>– Cho HS luyện tập theo nhóm.</li> <li>– Quan sát, nhận xét, giúp đỡ HS khi cần (thời gian và số lần do GV quy định).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 3 nhóm (theo mức độ hoàn thành động tác).</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát, tập theo GV.</li> <li>– Thực hiện động tác (tùy chọn 7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước đà).</li> </ul>
--	--	--

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng; hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác, có ý thức, trách nhiệm giữ an toàn cho bản thân và người xung quanh trong học tập.

#### 1. Luyện tập

– *Nội dung 1:* Phối hợp chuẩn bị – chạy đà (7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.

– *Nội dung 2:* Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối.

– *Nội dung 3:* Kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.

– Chia lớp thành 3 nhóm, giao nhiệm vụ luyện tập cả 3 nội dung (số lần và hình thức tập do GV quy định cho phù hợp).

– Giao cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn.

– Nhận xét đánh giá chung; cho HS tự đánh giá.

– Lớp chia thành 3 hàng ngang (theo nhóm cùng trình độ).

– Từng nhóm lên trình diễn và tự đánh giá sự tiến bộ, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.

#### 2. Trò chơi vận động

Trò chơi “Người thừa thứ 3”.  
(H.4, tr.15, SGK GDTC 6)

– Cho lớp tập hợp thành 2 vòng tròn, mặt hướng tâm.

– Giới thiệu trò chơi, luật chơi, cách chơi.

– Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.

– Chuyển đội hình lớp thành 2 vòng tròn, cử 1 bạn làm trọng tài và 2 bạn đầu tiên vào giữa vòng tròn làm người đuổi, người chạy.

– Tự tổ chức chơi.

#### 3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp

– Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.

– Nhận xét, tự nhận xét.

– Cho HS thực hiện thả lỏng.

– Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.

– Lớp chạy thành 1 vòng tròn, thực hiện thả lỏng, sau đó chuyển thành 4 hàng ngang.

– Nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.

**HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)**

\* *Mục tiêu:* Vận dụng phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kỹ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thiện kỹ năng, nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Tự tập luyện, vận dụng động tác đã học trong thực tiễn.

– Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng (có bóng hoặc không bóng).	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.
--	--	--

**TIẾT 8**

**ÔN TẬP PHỐI HỢP CHUẨN BỊ, CHẠY ĐÀ VÀ BỐN BƯỚC CUỐI  
– RA SỨC CUỐI CÙNG – NÉM BÓNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG**

<b>Nội dung</b>	<b>Tổ chức thực hiện</b>	
	<b>Hoạt động của giáo viên</b>	<b>Hoạt động của học sinh</b>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Ôn tập phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thăng bằng.</li> <li>– Nắm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng liên quan đến bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.</li> <li>– Biết cách thực hiện và thực hiện được khởi động: Chạy chậm; xoay các khớp, ném bóng bằng một tay trên cao và trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động.</li> </ul> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi vận động, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		

<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy chậm khoảng 120 – 130m.</li> <li>– Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>– Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul> <p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn”.</p> <p>(H.1, tr.25, SGK GDTC 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>– Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> <li>– Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul> <p>(GV có thể chọn trò chơi tương đương).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>– Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> <li>– Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 120 – 130m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</li> <li>– Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> <li>– Lớp chia thành 4 đội tương đương nhau, đứng hàng dọc trước vạch XP.</li> <li>– Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Tổ chức chơi; phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (6 – 8p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS biết cách và thực hiện động tác phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thẳng bằng (chạy đà 7 – 9 bước hoặc 9 – 11 bước đà); có ý thức, trách nhiệm giữ an toàn cho bản thân và người xung quanh.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, bước đầu thực hiện được động tác phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối – ra sức cuối cùng – ném bóng và giữ thẳng bằng.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu cách thực hiện, làm mẫu động tác 1 – 3 lần (7 – 9 bước hoặc 9 – 11 bước đà).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chia lớp thành 3 nhóm (theo mức độ hoàn thành động tác).</li> <li>– Tập trung nghe, quan sát, tập theo GV.</li> </ul>

<b>2. Thực hành</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS luyện tập theo nhóm.</li> <li>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ HS khi cần (thời gian và số lần do GV quy định).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện động tác (tùy chọn 7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước đà).</li> </ul>
---------------------	---	--

### HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)

\* *Mục tiêu:* Luyện tập phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng; hình thành kĩ năng động tác và phát triển thể lực.

\* *Sản phẩm:* HS thực hiện được phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác, có ý thức, trách nhiệm giữ an toàn cho bản thân và người xung quanh trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Nội dung 1:</i> Phối hợp chuẩn bị – chạy đà (7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> <li>- <i>Nội dung 2:</i> Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối.</li> <li>- <i>Nội dung 3:</i> Kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” (H.7, tr.27, SGK GDTC6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</li> <li>- Nhận xét, tự nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 3 nhóm, giao nhiệm vụ luyện tập cả 3 nội dung (số lần và hình thức tập do GV quy định cho phù hợp).</li> <li>- Giao cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn.</li> <li>- Nhận xét đánh giá chung; cho HS tự đánh giá.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 2 đội (tương đương nhau) đứng thành hàng dọc.</li> <li>- Giới thiệu trò chơi, giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 3 hàng ngang (theo nhóm cùng trình độ).</li> <li>- Từng nhóm lên trình diễn và tự đánh giá sự tiến bộ, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 2 đội, đứng thành hàng dọc, thực hiện ném bóng.</li> <li>- Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chạy thành 1 vòng tròn, thực hiện thả lỏng, sau đó chuyển thành 4 hàng ngang.</li> <li>- Nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
--	---	---

#### **HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)**

\* *Mục tiêu:* Vận dụng phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kỹ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thiện kỹ năng, nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.

\* *Sản phẩm:* Tự tập luyện, vận dụng động tác đã học trong thực tiễn.

– Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng (có bóng hoặc không bóng).	Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).	Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.
--	--	--

### **TIẾT 9**

## **PHỐI HỢP CHUẨN BỊ- CHẠY ĐÀ VÀ BỐN BƯỚC CUỐI; BIẾT MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU NÉM BÓNG**

<b>Nội dung</b>	<b>Tổ chức thực hiện</b>	
	<b>Hoạt động của giáo viên</b>	<b>Hoạt động của học sinh</b>
<b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (7 – 8p)</b>		
* <i>Mục tiêu:</i>		
– HS biết nội dung tiết học: Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; BTBT; TCVĐ; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.		
– Nắm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.		
– Biết rõ tình trạng sức khỏe, thể lực của bản thân, chuẩn bị trang thiết bị học tập, biết sĩ số lớp.		
– Biết cách và thực hiện khởi động các khớp, ép dẻo hông, tập BTBT và chơi TCVĐ giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới.		
* <i>Sản phẩm:</i> Học sinh thực hiện khởi động các khớp, khởi động chuyên môn, TCVĐ, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ; cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.		

<p><b>1. Nhận lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang.</li> <li>- Cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số lớp.</li> </ul>
<p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy chậm khoảng 120 – 130m.</li> <li>- Khởi động các khớp, ép dẻo hông; tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp chạy theo 1 hàng dọc, về đến nơi thành 1 vòng tròn, đứng quay vào tâm.</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho cán sự lớp điều khiển khởi động các khớp.</li> <li>- Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chuyển từ 4 hàng ngang thành 1 hàng dọc, chạy 120 – 130m, về thành 1 vòng tròn, chạy chậm, ngược chiều kim đồng hồ, dừng lại quay mặt vào tâm, khoảng cách 1,0m.</li> <li>- Thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.</li> </ul>
<p><b>3. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Tung bóng vào cầu môn” (H..1, tr.25, SGK SGK GDTC 6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi, cách chơi và yêu cầu cần đạt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 nhóm hàng dọc đều nhau trước vạch XP.</li> <li>- Lắng nghe, quan sát Giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Tổ chức chơi, phân công trọng tài, tự giám sát, báo cáo kết quả..</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (9 – 10 phút)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> HS thực hiện được phối hợp động tác chuẩn bị, chạy đà và bốn bước cuối; nắm được một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Nêu được nhiệm vụ, thực hiện được phối hợp động tác chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.</p>		
<p><b>1. Ôn tập nội dung đã học</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập: Phối hợp chuẩn bị – chạy đà (7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước đà) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp tập hợp thành 4 hàng dọc, giao nhiệm vụ cả lớp tập bài tập phối hợp chuẩn bị – chạy đà (7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước đà) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thẳng bằng.</li> <li>- Quan sát cá nhân thực hiện để nhận xét giúp đỡ khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp dàn thành 4 hàng dọc, khoảng cách 1,5m.</li> <li>- Thực hiện bài tập theo hiệu lệnh của GV:</li> <li>+ Thực hiện đồng loạt theo 4 hàng dọc.</li> <li>+ Thực hiện tự tự theo nhóm 4 người.</li> </ul>

<p><b>2. Giới thiệu nội dung mới</b></p> <p>Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu sân thi đấu, bóng dùng trong thi đấu và những trường hợp phạm luật (sử dụng tranh ảnh hoặc làm mẫu để minh họa).</li> <li>- Đặt câu hỏi gợi mở để HS trả lời về những trường hợp ném bóng phạm luật.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chuyển thành 4 hàng ngang, lắng nghe GV giới thiệu về <i>Luật thi đấu bóng ném</i>.</li> <li>- Trả lời câu hỏi gợi mở của GV, có thể đặt câu hỏi, nêu thắc mắc để GV giải thích.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (20 – 22p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Luyện tập động tác chuẩn bị; chạy đà; cách đo đà, BTBT và TCVD; hoàn thiện kỹ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> HS tự giác, sẵn sàng thực hiện chuẩn bị; chạy đà; cách đo đà, BTBT và TCVD, có kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		
<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Nội dung 1:</i> Phối hợp chuẩn bị – chạy đà (7 – 9 bước đà hoặc 9 – 11 bước) và bốn bước cuối ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> <li>- <i>Nội dung 2:</i> Phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối.</li> <li>- <i>Nội dung 3:</i> Kỹ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” (<i>H.7, tr.27, SGK GDTC6</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 3 nhóm, giao nhiệm vụ luyện tập cả 3 nội dung (số lần và hình thức tập do GV quy định cho phù hợp).</li> <li>- Giao cán sự lớp điều khiển từng nhóm lên trình diễn.</li> <li>- Nhận xét đánh giá chung; cho HS tự đánh giá.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 2 đội, giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Giao nhiệm vụ cho HS tự điều khiển trò chơi.</li> </ul> <p>(Có thể cho HS chơi 1 trò chơi khác tương tự).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 3 hàng ngang (theo nhóm cùng trình độ).</li> <li>- Từng nhóm lên trình diễn và tự đánh giá sự tiến bộ, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 2 đội, mỗi đội cử 3 người lên vạch đích để tung – bắt bóng với hàng dọc của đội mình.</li> <li>- Cử 1 bạn làm trọng tài điều khiển TCVD.</li> </ul>

<p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng chân, tay, thân mình, hít thở.</li> <li>- Nhận xét, tự nhận xét.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả luyện tập của HS.</li> <li>- Giao nhiệm vụ sau giờ học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp tập trung thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Chú ý nghe GV nhận xét và giao nhiệm vụ sau giờ học, có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i> Vận dụng phối hợp chuẩn bị – chạy đà và bốn bước cuối; kĩ thuật 4 bước cuối, ra sức cuối cùng, ném bóng và giữ thăng bằng vào thực tiễn để tập luyện hoàn thiện kĩ năng, nâng cao thể lực, khả năng tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; chăm sóc sức khỏe.</p> <p><i>* Sản phẩm:</i> Tự tập luyện, vận dụng động tác đã học trong thực tiễn.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng (có bóng hoặc không bóng).</li> </ul>	<p>Giao nhiệm vụ và động viên HS chủ động thực hiện (có thể giao nhiệm vụ khác tương đương, có liên quan trực tiếp đến nội dung học).</p>	<p>Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo kèm theo minh chứng hoặc trình diễn kết quả.</p>