

Trường:

Tổ:

Họ và tên giáo viên:

.....

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP

Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 16)

Tiết 37. (Theo PPCT)

- Ôn tập nhịp 1 đến nhịp 16.

- Trò chơi: Di chuyển giữ bóng.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 16, trò chơi; Di chuyển giữ bóng

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 16, trò chơi; Di chuyển giữ bóng.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

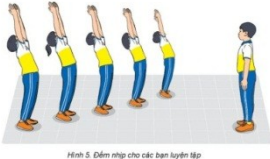
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

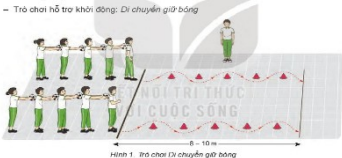
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx </pre>  <pre> (x) </pre> * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động. <pre> x </pre>   Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực	SP2: thực hiện đúng biên độ động tác từ n1 -	

	hiện từ nhịp 1 - 16?	n16.	Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 20	* Thực hiện tập luyện; từ nhịp 1 đến nhịp 16 	(SP1): Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 16	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình tập luyện. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> (x) △x - Tập luyện nhóm + Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện + 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp. + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện

			chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng từ nhịp 1 đến nhịp 16 vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Di chuyển giữ bóng.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. - Trò chơi hỗ trợ khởi động: Di chuyển giữ bóng  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ	Thực hiện hồi	- Cơ thể được hồi	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP

Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 17 đến nhịp 32)

Tiết 38. (Theo PPCT)

- Ôn tập nhịp 1 đến nhịp 16.

- Học từ nhịp 17 đến nhịp 32.

- Trò chơi: Di chuyển giữ bóng.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32, trò chơi; Di chuyển giữ bóng

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32, trò chơi; Di chuyển giữ bóng.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp,

xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

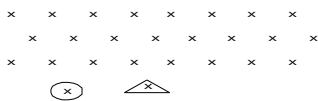
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép

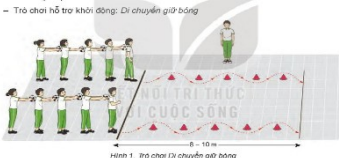
	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện từ nhịp 1 - 16 ?	SP2: thực hiện đúng biên độ động tác từ n1 – n16.	ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)			
Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 17 đến nhịp 32	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và từ nhịp 17 đến nhịp 32 	(SP1); Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 17 đến nhịp 32	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác từ nhịp 17 đến nhịp 32 - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên

	 Hình 6: Từ nhịp 25 đến nhịp 28 Hình 7: Từ nhịp 29 đến nhịp 32 Hình 8: Từ nhịp 33 đến nhịp 36 Hình 9: Từ nhịp 37 đến nhịp 40 Hình 10: Từ nhịp 41 đến nhịp 44 Hình 11: Từ nhịp 45 đến nhịp 48 Hình 12: Từ nhịp 49 đến nhịp 52 Hình 13: Từ nhịp 53 đến nhịp 56 Hình 14: Từ nhịp 57 đến nhịp 60 Hình 15: Từ nhịp 61 đến nhịp 64 Hình 16: Từ nhịp 65 đến nhịp 68 Hình 17: Từ nhịp 69 đến nhịp 72 Hình 18: Từ nhịp 73 đến nhịp 76 Hình 19: Từ nhịp 77 đến nhịp 80 Hình 20: Từ nhịp 81 đến nhịp 84 Hình 21: Từ nhịp 85 đến nhịp 88 Hình 22: Từ nhịp 89 đến nhịp 92 Hình 23: Từ nhịp 93 đến nhịp 96 Hình 24: Từ nhịp 97 đến nhịp 100	từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được động tác
--	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

- Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32	* Thực hiện tập luyện; từ nhịp 1 đến nhịp 32.  Hình 1: Từ nhịp 1 đến nhịp 4 Hình 2: Từ nhịp 5 đến nhịp 8 Hình 3: Từ nhịp 9 đến nhịp 12 Hình 4: Từ nhịp 13 đến nhịp 16 Hình 5: Từ nhịp 17 đến nhịp 20 Hình 6: Từ nhịp 21 đến nhịp 24 Hình 7: Từ nhịp 25 đến nhịp 28 Hình 8: Từ nhịp 29 đến nhịp 32 Hình 9: Từ nhịp 33 đến nhịp 36 Hình 10: Từ nhịp 37 đến nhịp 40 Hình 11: Từ nhịp 41 đến nhịp 44 Hình 12: Từ nhịp 45 đến nhịp 48 Hình 13: Từ nhịp 49 đến nhịp 52 Hình 14: Từ nhịp 53 đến nhịp 56 Hình 15: Từ nhịp 57 đến nhịp 60 Hình 16: Từ nhịp 61 đến nhịp 64 Hình 17: Từ nhịp 65 đến nhịp 68 Hình 18: Từ nhịp 69 đến nhịp 72 Hình 19: Từ nhịp 73 đến nhịp 76 Hình 20: Từ nhịp 77 đến nhịp 80 Hình 21: Từ nhịp 81 đến nhịp 84 Hình 22: Từ nhịp 85 đến nhịp 88 Hình 23: Từ nhịp 89 đến nhịp 92 Hình 24: Từ nhịp 93 đến nhịp 96 Hình 25: Từ nhịp 97 đến nhịp 100	(SP1): Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình tập luyện. <pre> x </pre> ⊗ ⊗
---	--	--	--

	 Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay đan chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vổ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB. Nhíp 17: Thân người gập xuống góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay xếp, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vổ vào nhau, đầu hơi cúi. Nhíp 19: Thân người thẳng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước, vổ vào nhau. Nhíp 22: Chân trái thu về, gập khuỷu, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đổi bên. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khuỷu ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đổi bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, chèn chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gập khuỷu, đồng thời hai tay qua ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bắt chéo, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay hướng về trước.
--	--

		ngoài giờ học.	 Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	----------------	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP

Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 17 đến nhịp 32)

Tiết 39. (Theo PPCT)

- Ôn tập nhịp 1 đến nhịp 32.

- Trò chơi: Vượt qua sông

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được **từ nhịp 1 đến nhịp 32**, trò chơi; Vịt qua sông

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được **từ nhịp 1 đến nhịp 32**, trò chơi; Vịt qua sông.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

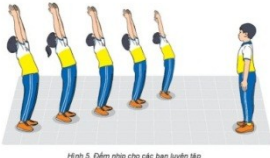
- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh.

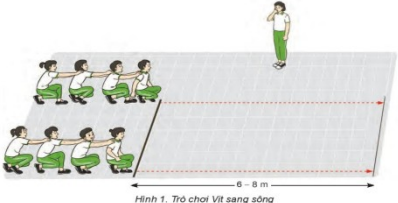
- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ

		hơn.	vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx △ x ○ x * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ○ x △ x Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32	* Thực hiện tập luyện; từ nhịp 1 đến nhịp 32.	(SP1): Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

			học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình tập luyện. <pre> x (x) (x) </pre> - Tập luyện nhóm + Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện + 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp. + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; Đội nào nhanh hơn.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi

- Vận dụng từ nhíp 1 đến nhíp 32 vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Vịt sang sông Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: **BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP**

Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 17 đến nhịp 32)

Tiết 40. (Theo PPCT)

- Ôn tập nhịp 1 đến nhịp 32.

- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn..

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được **từ nhịp 1 đến nhịp 32**, trò chơi; Đội nào nhanh hơn.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được **từ nhịp 1 đến nhịp 32**, trò chơi; Đội nào nhanh hơn..

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

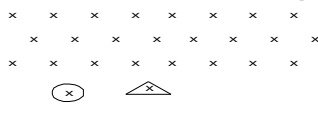
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

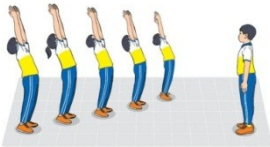
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh

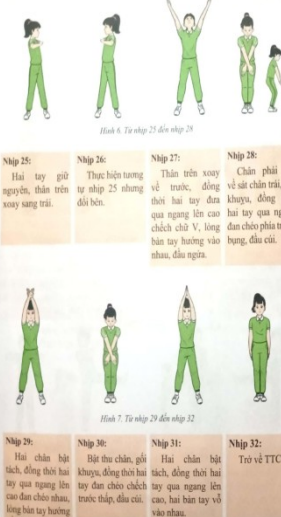
ảnh.

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

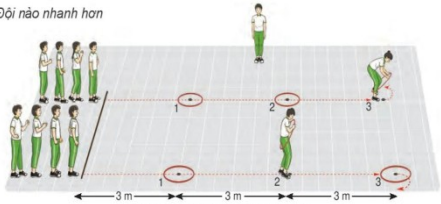
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan
	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện từ nhịp 1 - 32 ?	SP2: thực hiện đúng biên độ động tác từ n1 - n30.	

			và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32	* Thực hiện tập luyện; từ nhịp 1 đến nhịp 32. 	(SP1): Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình tập luyện. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) </pre> - Tập luyện nhóm + Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện + 1 học sinh làm nhóm trưởng đếm nhịp. + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả

	 Hình 6. Từ nhíp 25 đến nhíp 28 Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đối bên. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao chúi chúi V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gối khủy, đồng thời hai tay qua ngang đan chéo phía trước bụng, đầu cúi. Hình 7. Từ nhíp 29 đến nhíp 32 Nhíp 29: Hai chân bắt tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao đan chéo nhau, lòng bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Hai chân bắt tách, đồng thời hai tay đan chéo chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bắt tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau. Nhíp 32: Trở về TTCB.	thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng từ nhíp 1 đến nhíp 32 vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Đội nào nhanh hơn.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. Đội nào nhanh hơn  Hình 3. Trò chơi Đội nào nhanh hơn Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	---	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ	Thực hiện hồi	- Cơ thể được hồi	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập
----------	---------------	-------------------	---

thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP

Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 17 đến nhịp 32)

Tiết 41. (Theo PPCT)

- Ôn tập nhịp 1 đến nhịp 32.

- Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ..

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32, trò chơi; di chuyển tung bóng vào giỏ

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32, trò chơi; di chuyển tung bóng vào giỏ..

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh.

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

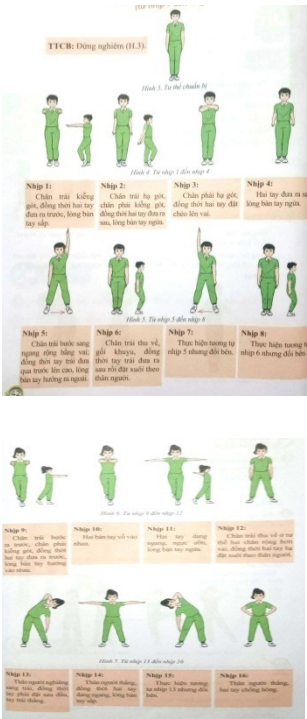
III. Tiến trình dạy và học.

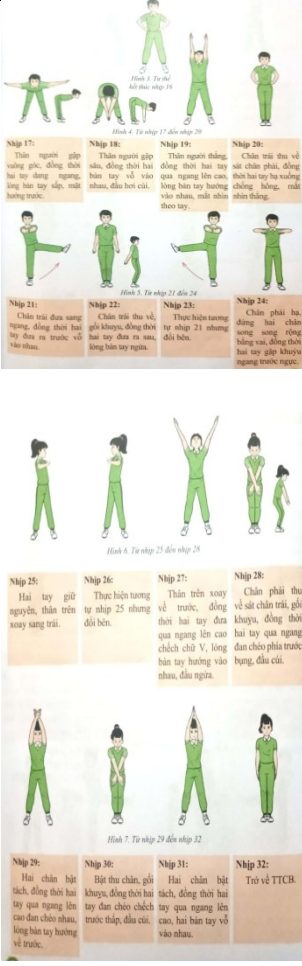
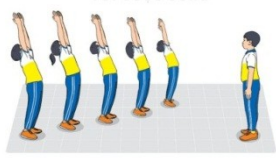
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx  ⊗ * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.

	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện từ nhịp 1 - 32 ?	SP2: thực hiện đúng biên độ động tác từ n1 - n30.	* Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động. <pre> x (x) (x) </pre> Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát
--	---	--	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Học sinh thực hiện được động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32	* Thực hiện tập luyện; từ nhịp 1 đến nhịp 32. 	(SP1): Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 32	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc thực hiện theo nhịp hô của cán sự + Đội hình tập luyện. <pre> x (x) (x) </pre> - Tập luyện nhóm + Nhóm 4 – 5 học sinh tập luyện + 1 học sinh làm nhóm trưởng
--	---	---	---

	 Nhíp 17: Thân người giữ vững góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sát, mặt hướng trước. Nhíp 18: Thân người giữ vững, đồng thời hai bàn tay vẩy vào nhau, đầu cúi. Nhíp 19: Thân người đứng, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng chống, lòng, mắt nhìn thẳng, thân tay. Nhíp 20: Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống, lòng, mắt nhìn thẳng, thân tay. Nhíp 21: Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước về sát thân. Nhíp 22: Chân trái thu về, gối khủy, đồng thời hai tay đưa ra ngang, lòng bàn tay ngang. Nhíp 23: Thực hiện tương tự nhíp 21 nhưng đầu bẻ. Nhíp 24: Chân phải hạ, đồng hai chân song song, lòng bàn tay qua ngang, đồng thời hai tay gấp khủy ngang trước ngực. Nhíp 25: Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái. Nhíp 26: Thực hiện tương tự nhíp 25 nhưng đầu bẻ. Nhíp 27: Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao, hai tay qua chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Nhíp 28: Chân phải thu về sát chân trái, gối khủy, đồng thời hai tay qua ngang, đồng thời hai tay gấp khủy ngang trước bụng, đầu cúi. Nhíp 29: Hai chân bẻ tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao chéo nhau, lòng bàn tay hướng về trước. Nhíp 30: Bật thu chân, gối khủy, đồng thời hai tay đan chéo chéo trước thấp, đầu cúi. Nhíp 31: Hai chân bẻ tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vẩy vào nhau. Nhíp 32: Trò về TTCB.		đếm nhíp. + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng từ nhíp 1 đến nhíp 32 vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; di chuyển tung bóng vào giỏ	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

			(SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 42. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong;

- Học kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: Ôm bóng chạy tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. trò chơi “Ôm bóng chạy tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “Ôm bóng chạy tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

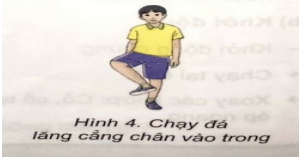
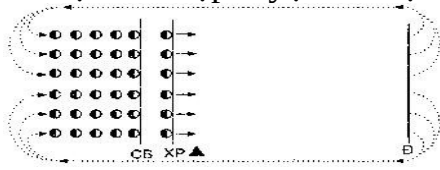
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

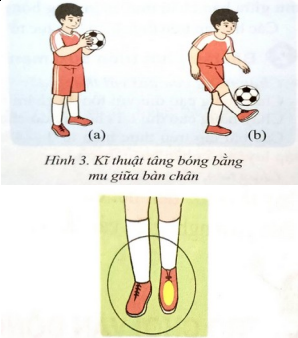
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

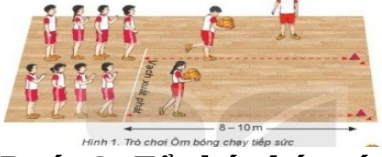
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ

Học sinh biết được kĩ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích kĩ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. Tranh minh họa hai động tác tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. Hình 4. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng	(SP1); Học sinh thực hiện được động tác kĩ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động
---	--	--	---

			tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được được động tác
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong  Hình 2. Chạy đá lăng căng chân ra trước  Hình 3. Chạy đá lăng căng chân sang hai bên  Hình 4. Chạy đá lăng căng chân vào trong	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần. + Đội hình tập luyện bổ trợ  - Tập luyện cặp đôi + Nhóm 2 Học sinh tập luyện với nhau và chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan
- Học sinh biết được kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	* Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tăng bóng trong túi lưới.  Hình 6. Tăng bóng trong túi lưới +Tăng bóng từng nhịp. + Tăng bóng chạm đất nảy lên. + Tăng bóng bằng 1 chân	SP1): Thực hiện đúng kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	

	 Hình 3. Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 4. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng	sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Ôm bóng chạy tiếp sức.”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Ôm bóng chạy tiếp sức Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	---	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ
---	--	---	--

và luyện tập ở nhà.			thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---------------------	--	--	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 43. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong;

- Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

- Ôn tập kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân

- Trò chơi: bạn nào nhanh hơn.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá và trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. Ghi nhớ một số điều luật trong thi đấu bóng đá và trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp,

xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

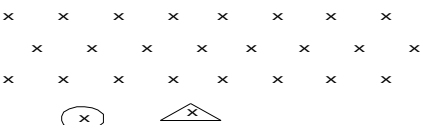
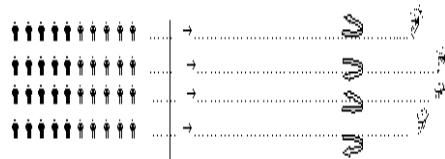
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

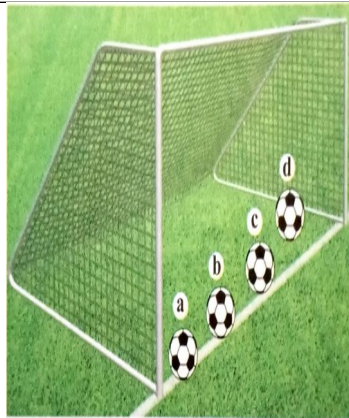
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy

- HS thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)			
Học sinh biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá	- Nghiên cứu sgk và mô tả , tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu bóng đá. - Quan sát nghe GV phân phổ biến một số điều luật trong thi đấu bóng đá.	(SP1); Học sinh ghi nhớ áp dụng một số điều luật trong thi đấu bóng đá.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu và tập trình bày - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát, lắng nghe , ghi nhớ Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS



Hình 5. Cách xác định bàn thắng

trong nhóm thảo luận và thực hiện tập trình bày.

- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.

- HS lắng nghe, quan sát GV

Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV mời đại diện một số nhóm mô tả, trình bày, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.

- GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:

- Đạt: trình bày được **một số điều luật trong thi đấu bóng đá**

- Chưa đạt: chưa trình bày được **một số điều luật trong thi đấu bóng đá**

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.

* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong

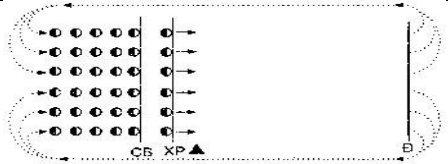
(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong

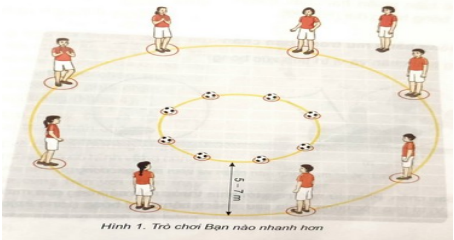
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- Tập luyện đồng loạt:
- + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần.
- + Đội hình tập luyện bổ trợ

- Học sinh biết được kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	 Hình 2. Chạy đá lẳng cẳng chân ra trước Hình 3. Chạy đá lẳng cẳng chân sang hai bên Hình 4. Chạy đá lẳng cẳng chân vào trong * Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tâng bóng trong túi lưới.  Hình 6. Tâng bóng trong túi lưới +Tâng bóng từng nhịp. + Tâng bóng chạm đất nảy lên. + Tâng bóng bằng 1 chân  Hình 3. Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân  Hình 4. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng	SP1): Thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	 - Tập luyện cặp đôi + Nhóm 2 Học sinh tập luyện với nhau và chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; bạn nào nhanh hơn.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

- Vận dụng kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <i>Hình 1. Trò chơi Bắn náo nhanh hơn</i> Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 44. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong;

- Ôn tập kỹ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân

- Trò chơi: tung bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết kỹ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tung bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được kỹ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tung bóng tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

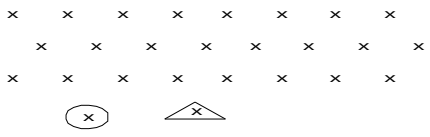
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

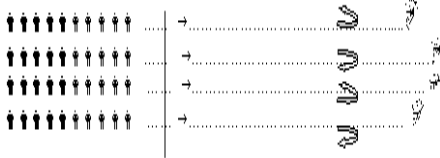
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

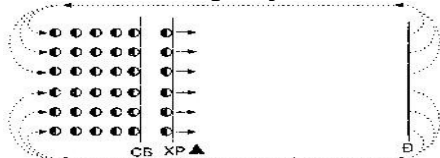
III. Tiến trình dạy và học.

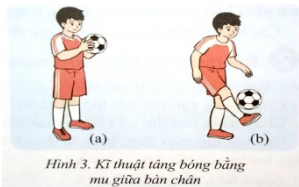
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.

- HS thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	---	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

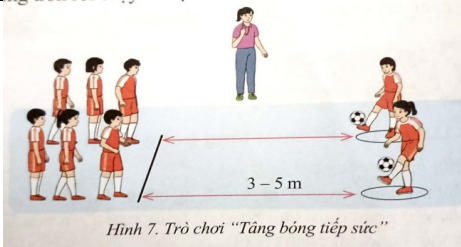
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong   	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần. + Đội hình tập luyện bổ trợ 
- Học sinh	* Kĩ thuật tăng	SP2): Thực	

biết được kĩ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tâng bóng trong túi lưới.  +Tâng bóng từng nhịp. + Tâng bóng chạm đất nảy lên. + Tâng bóng bằng 1 chân  	hiện đúng kĩ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Tập luyện cặp đôi + Nhóm 2 Học sinh tập luyện với nhau và chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kĩ thuật. xxxxxx xxxxxx Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	--	---	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi	Thực hiện Trò chơi; tâng bóng tiếp sức .	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
--	---	--	---

- Vận dụng
kĩ thuật
tâng bóng
bằng mu
giữa bàn
chân vào
tập luyện

ngoài giờ.			 Hình 7. Trò chơi “Tâng bóng tiếp sức” Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
------------	--	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 45. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong;

- Ôn tập kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: kẹp bóng bật nhảy về đích.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “kẹp bóng bật nhảy về đích”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “kẹp bóng bật nhảy về đích”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

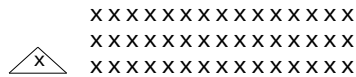
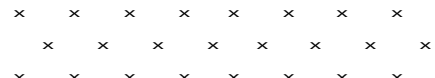
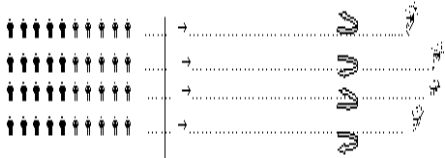
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

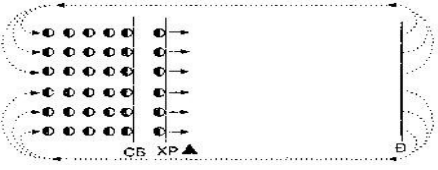
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

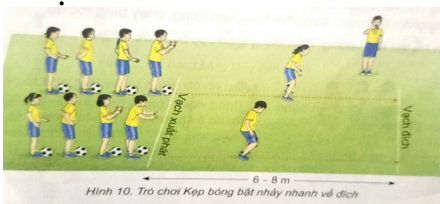
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
----------	----------	----------	-------------------

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.   * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động
- HS thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	

			Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong  Hình 2. Chạy đá lăng căng chân ra trước  Hình 3. Chạy đá lăng căng chân sang hai bên  Hình 4. Chạy đá lăng căng chân vào trong	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần. + Đội hình tập luyện bố trí  - Tập luyện cặp đôi + Nhóm 2 Học sinh tập luyện với nhau và chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện
- Học sinh biết được kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	* Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tăng bóng trong túi lưới.  Hình 6. Tăng bóng trong túi lưới +Tăng bóng từng nhịp.	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	

	+ Tăng bóng chạm đất nảy lên. + Tăng bóng bằng 1 chân  Hình 3. Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân  Hình 4. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng	đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; kẹp bóng bật nhảy về đích	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 10. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 46. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Bài tập phát triển năng lực khéo léo.

- Ôn tập kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: Tăng bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Biết một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Biết kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tăng bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; thực hiện được một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tăng bóng tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập

luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

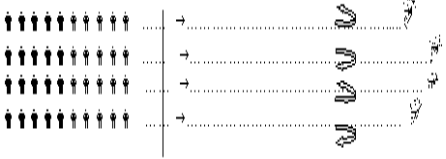
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

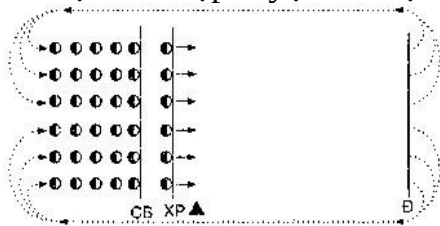
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

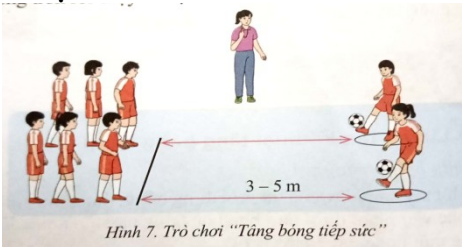
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội

- HS thực hiện được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân	dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx </pre>  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>   * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đập sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học

chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. - Học sinh biết được kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.  * Bài tập phát triển năng lực khéo léo + Chạy nâng cao đùi với thang dây + Chạy tiến, lùi cự ly 20m. * Kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tăng bóng trong túi lưới.  + Tăng bóng từng nhịp. + Tăng bóng chạm đất nảy lên. + Tăng bóng bằng 1 chân 	trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.	sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần. + Đội hình tập luyện bổ trợ  - Tập luyện cặp đôi + Nhóm 2 Học sinh tập luyện với nhau và chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kĩ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện
--	---	---	---

			chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; tâng bóng tiếp sức .	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 7. Trò chơi "Tâng bóng tiếp sức" Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe.

			- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 47. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Bài tập phát triển năng lực khéo léo.

- Ôn tập kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: Tâng bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Biết một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Biết kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tâng bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; thực hiện được một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Thực hiện được kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “tâng bóng tiếp sức”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực

tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

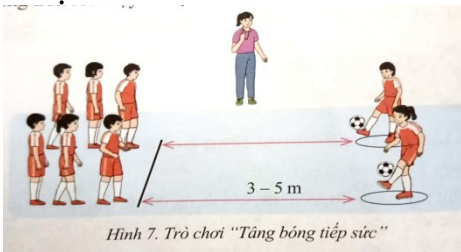
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx  ○ x ○ * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS thực hiện được kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong.	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 8 -10 lần.

- Học sinh biết được kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.	 * Bài tập phát triển năng lực khéo léo + Chạy nâng cao đùi với thang dây + Chạy tiến, lùi cự ly 20m. * Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. + Tâng bóng trong túi lưới. + Tâng bóng từng nhịp. + Tâng bóng chạm đất nảy lên. + Tâng bóng bằng 1 chân
---	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; tâng bóng tiếp sức	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.
-----------------------------------	---	---	---

- Vận dụng kỹ thuật tung bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 7. Trò chơi "Tâng bóng tiếp sức" Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân .

Tiết 48. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. tăng bóng bằng đùi

- Học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

- Trò chơi: kẹp bóng bật nhảy về đích.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết tăng bóng bằng đùi. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. trò chơi “kẹp bóng bật nhảy về đích”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được tăng bóng bằng đùi, kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và trò chơi “kẹp bóng bật nhảy về đích”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

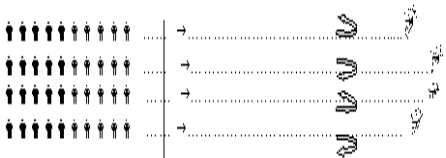
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

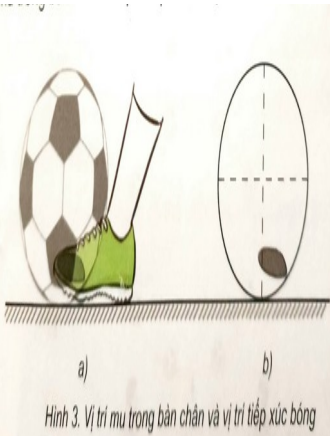
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx </pre> (x) * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> (x)  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.

- HS biết thực hiện được tăng bóng bằng đùi	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện tăng bóng bằng đùi ?	(SP2): Thực hiện tăng bóng bằng đùi	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)

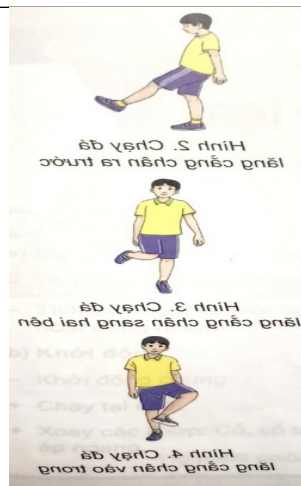
Học sinh biết được kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân  Hình 3. Vị trí mu trong bàn chân và vị trí tiếp xúc bóng	(SP1); Học sinh thực hiện được động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV
--	--	--	---

	 Hình 5. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng Hình 4. Các bước thực hiện tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân	làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được được động tác
--	--	---

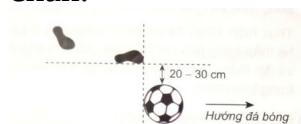
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 2 lượt. + Hs chọn vị trí thích hợp tăng bóng. + Đội hình tập luyện bổ trợ
--	--	--	---

- Học sinh biết kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân



* kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

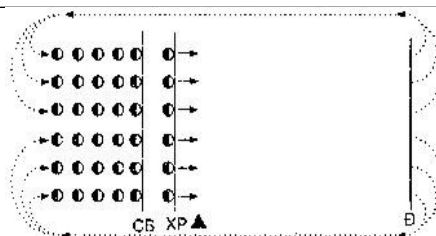


Hình 5. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng



Hình 4. Các bước thực hiện tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân

SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân



- Tập luyện cặp đôi cách nhau 10 - 15m kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân qua lại

+ Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau

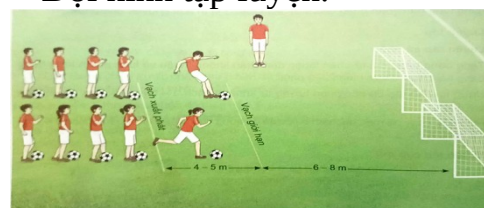
- Đội hình tập luyện kỹ thuật.

x x x x x x

+ Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn.

+ lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần

+ Đội hình tập luyện.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

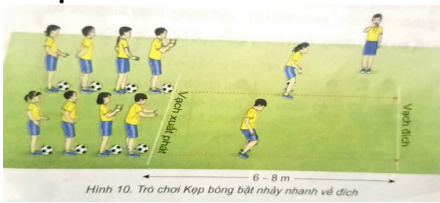
- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác

- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; kẹp bóng bật nhảy về đích”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 10. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Tiết 49. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. tăng bóng bằng đùi

- Ôn tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

- Trò chơi: Thi tăng bóng.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết tăng bóng bằng đùi. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. trò chơi “Thi tăng bóng”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được tăng bóng bằng đùi, kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và trò chơi “Thi tăng bóng”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

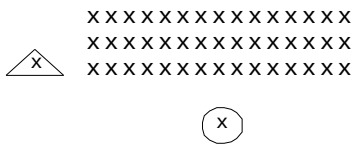
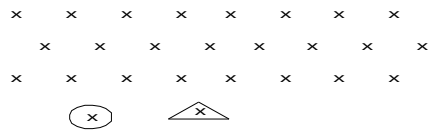
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

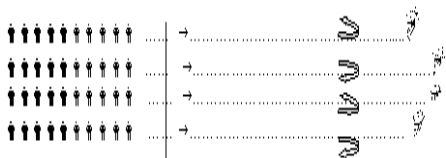
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

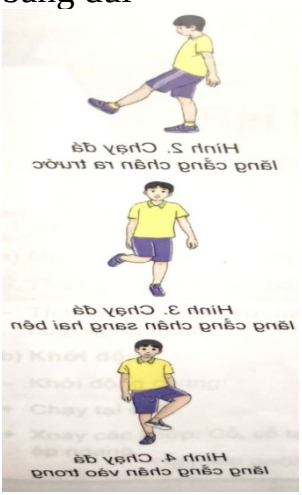
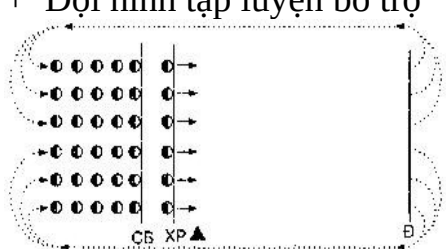
III. Tiến trình dạy và học.

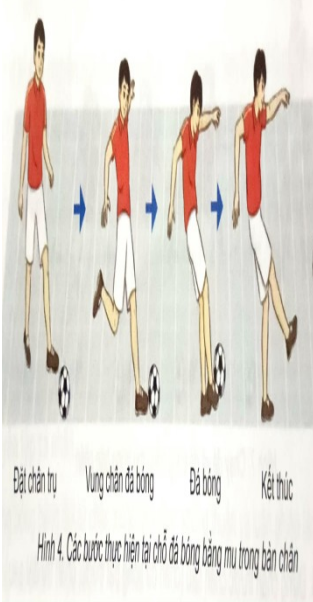
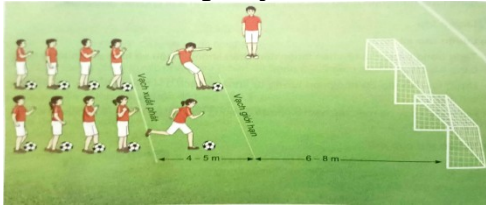
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.
	- Suy nghĩ và trả		

- HS biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	---	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi 	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 2 lượt. + Hs chọn vị trí thích hợp tăng bóng. + Đội hình tập luyện bổ trợ 
---	--	---	--

- Học sinh biết kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	* kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.  Hình 5. Vị trí, khoảng cách giữa bàn chân trụ và bóng  Hình 4. Các bước thực hiện tại chỗ đá bóng bằng mu trong bàn chân	SP1): Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Tập luyện cặp đôi cách nhau 10 - 15m kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân qua lại + Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X + Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn. + lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; Thi tăng bóng”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. (Phạm vi trong sân) Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân .

Tiết 50. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. tăng bóng bằng đùi

- Học kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: dẫn bóng luân cộc sút vào môn.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Biết tăng bóng bằng đùi. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. trò chơi “dẫn bóng luân cộc sút vào môn”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được tăng bóng bằng đùi, kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “dẫn bóng luân cộc sút vào môn”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

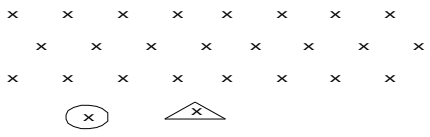
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

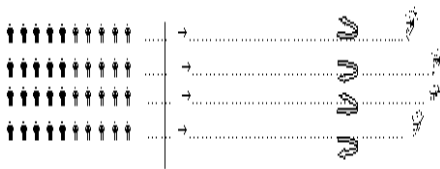
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

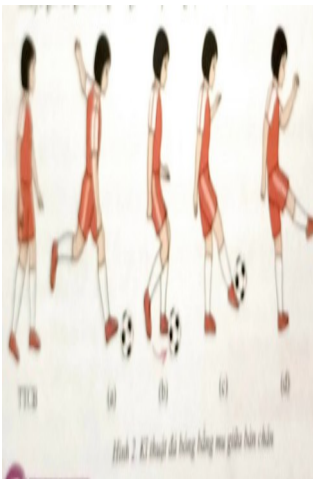
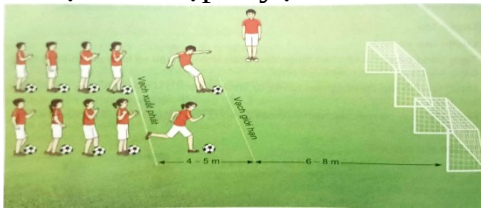
III. Tiến trình dạy và học.

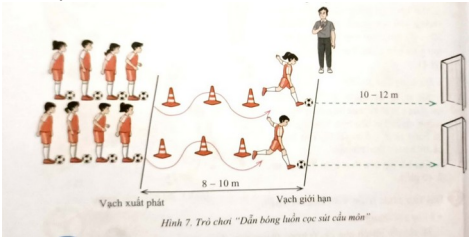
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.

- HS biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. ?	(SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)

Học sinh biết được kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân 	(SP1); Học sinh thực hiện được động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh,
---	--	---	--

bóng bằng mu giữa bàn chân		mu giữa bàn chân	lại + Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau - Đội hình tập luyện kỹ thuật. x x x x x x x x x x x x + Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn. + lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần + Đội hình tập luyện.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng	Thực hiện Trò chơi; dẫn bóng luân cộc sút vào môn	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và

kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân tập luyện ngoài giờ.		dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <i>Hình 7. Trò chơi "Dẫn bóng luân cộc cầu môn"</i> Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân.

Tiết 51. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tung bóng bằng đùi; **Bài tập phát triển sức mạnh của chân.**

- Ôn tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: bạn nào nhanh hơn.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Biết một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**, Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

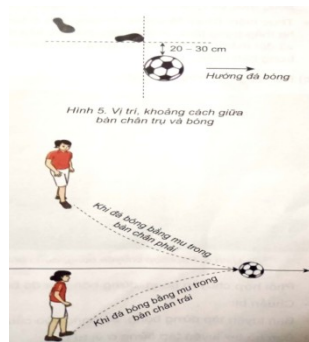
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi;	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi. + Chạy với thang dây + Phối hợp chạy nâng cao đùi tại chỗ và đá bóng xa.	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi; một số bài tập phát triển	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 2 lượt. + Hs chọn vị trí thích hợp tăng bóng.

một số bài tập phát triển sức mạnh của chân

- Học sinh biết kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

* Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.



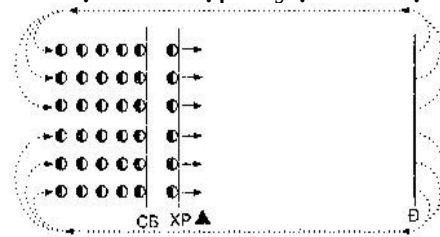
* Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân



sức mạnh của chân

SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

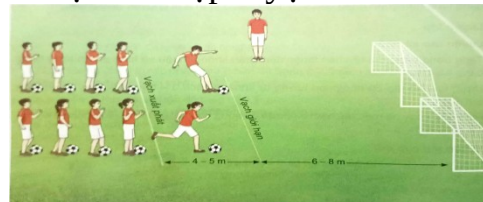
+ Đội hình tập luyện bố trí



- Tập luyện cặp đôi cách nhau 10 - 15m kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân qua lại
+ Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau
- Đội hình tập luyện kỹ thuật.
x x x x x x

x x x x x x
+ Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn.
+ lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần

+ Đội hình tập luyện.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

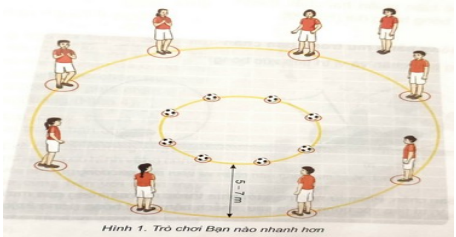
- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác
- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; bạn nào nhanh hơn”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Bàn nào nhanh hơn Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân.

Tiết 52. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi; **Bài tập phát triển sức mạnh của chân.**

- Ôn tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: dẫn bóng luân cộc sút vào môn.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Biết một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. trò chơi “dẫn bóng luân cộc sút vào môn”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**, Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “dẫn bóng luân cộc sút vào môn”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

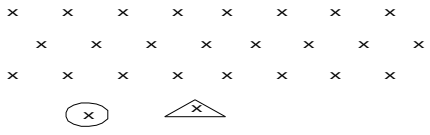
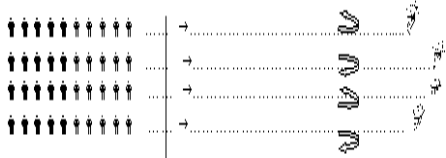
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx (x) * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	 * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	---	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

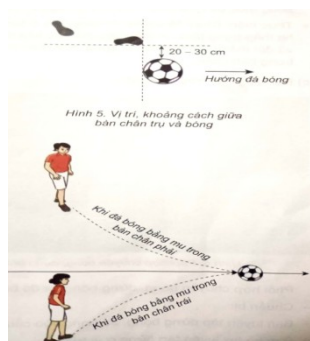
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi;	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi. + Chạy với thang dây + Phối hợp chạy nâng cao đùi tại chỗ và đá bóng xa.	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi; một số bài tập phát triển	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 2 lượt. + Hs chọn vị trí thích hợp tăng bóng.
--	---	--	--

một số bài tập phát triển sức mạnh của chân

- Học sinh biết kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

* Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.



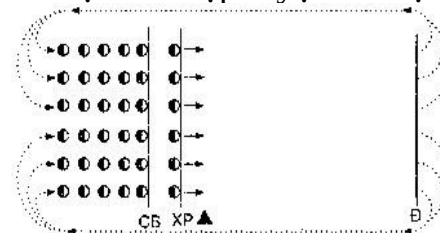
*Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân



sức mạnh của chân

SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

+ Đội hình tập luyện bổ trợ



- Tập luyện cặp đôi cách nhau 10 - 15m kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân qua lại

+ Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau

- Đội hình tập luyện kĩ thuật.

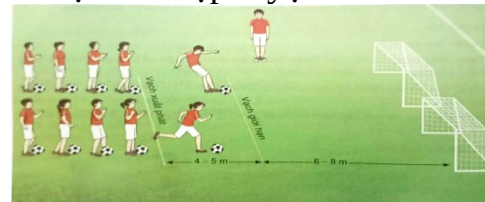
x x x x x x

x x x x x x

+ Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn.

+ lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần

+ Đội hình tập luyện.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

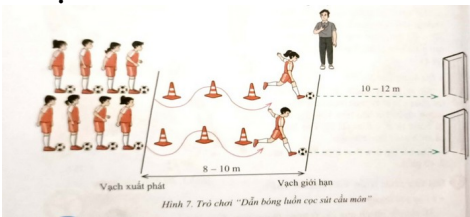
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác

- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; dẫn bóng luồn cọc sút vào môn”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân.

Tiết 53. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tung bóng bằng đùi; **Bài tập phát triển sức mạnh của chân.**

- Ôn tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: bạn nào nhanh hơn.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; Biết một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**. Biết thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong. Thực hiện được một số **bài tập phát triển sức mạnh của chân**, Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và trò chơi “bạn nào nhanh hơn”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

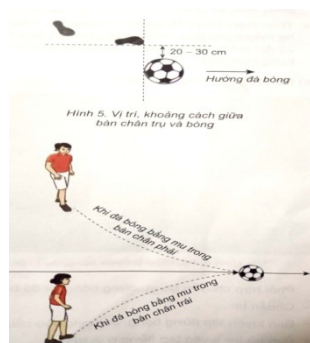
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx </pre>  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đập sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi;	* Thực hiện tập luyện; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi. + Chạy với thang dây + Phối hợp chạy nâng cao đùi tại chỗ và đá bóng xa.	(SP1): Thực hiện được; Chạy đá lăng căng chân ra trước; Chạy đá lăng căng chân sang hai bên; Chạy đá lăng căng chân vào trong; tăng bóng bằng đùi; một số bài tập phát triển	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng thực hiện 2 lượt. + Hs chọn vị trí thích hợp tăng bóng.

một số bài tập phát triển sức mạnh của chân

- Học sinh biết kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

* Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.



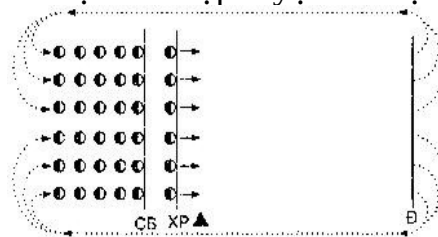
* Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân



sức mạnh của chân

SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

+ Đội hình tập luyện bố trí



- Tập luyện cặp đôi cách nhau 10 - 15m kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân qua lại

+ Nhóm 2 Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau

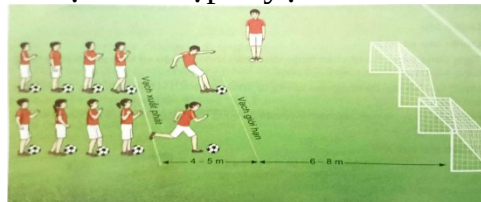
- Đội hình tập luyện kỹ thuật.
x x x x x x

x x x x x x

+ Nhóm 2 học sinh tập luyện đá bóng vào ngôn.

+ lần lượt hai học sinh lên thực hiện 2 lần

+ Đội hình tập luyện.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

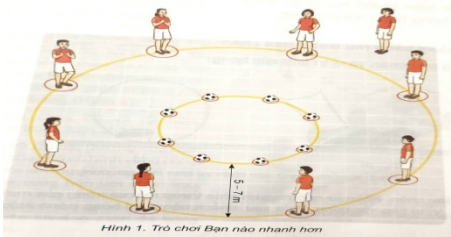
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận

GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:

- (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác

- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; bạn nào nhanh hơn”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Bàn nào nhanh hơn Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

**TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II
(BÀI TD LIÊN HOÀN 32 NHỊP)**

Tiết 54. (theo PPCT) kiểm tra bài thể dục liên hoàn 32 nhịp

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được động tác, biên độ, động tác **của bài thể dục liên hoàn 32 nhịp.**

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện nhịp nhàng đẹp, được biên độ động tác **từ nhịp 1 đến nhịp 32.**

- **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 khỏe. 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

- **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, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **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.

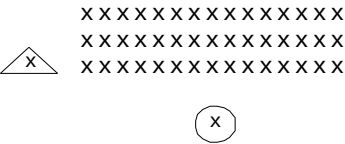
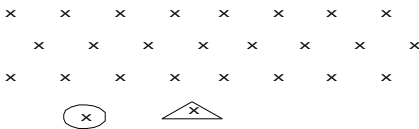
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, 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.

Mục tiêu:	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			

- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)			
Học sinh biết và thực hiện cơ bản động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32. Biết cách chơi trò chơi.	- Thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 32	Học sinh thực hiện được biên độ động tác từ nhịp 1 đến nhịp 32	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - Gv gọi 2 học sinh lên thực hiện Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Lần lượt 2 học

			sinh lên thực hiện. - Đội hình thực hiện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X X
--	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)

HS biết lựa chọn bài thể dục để tập luyện hàng ngày	- Em hãy lựa chọn bài thể dục để tập luyện hàng ngày?	Học sinh lựa chọn được bài thể dục để tập luyện hàng ngày.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nêu yêu cầu nội dung cho hs ghi nhớ Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: HS lựa chọn bài thể dục để tập luyện hàng ngày
---	---	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	--

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết học bài thể dục liên hoàn 32 nhịp lớp 7 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá tiêu chí

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện	Học sinh biết và thực hiện được biên động tác từ nhịp 1	Học sinh còn lúng túng khi thực hiện động tác, biên động tác

kỹ thuật	đến nhịp 32.	không đẹp thực hiện sai từ 2 nhịp trở lên.
----------	--------------	--

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2.Hạn chế, tồn tại:.....

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 55. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Học kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

- **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. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

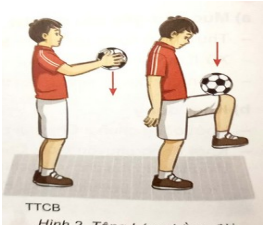
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

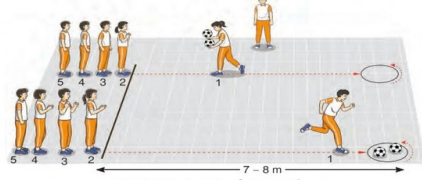
- HS biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)			
Học sinh biết kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	(SP1); Học sinh thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS

	 Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa	trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được động tác
--	---	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

- Học sinh biết được Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tâng bóng bằng đùi; Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân  TTCB Hình 2. Tâng bóng bằng đùi	(SP1): Thực hiện được; Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt:
---	--	--	--

- Học sinh biết kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân * Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. Hình 1. Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa	SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	+ Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi tại chỗ tập kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kĩ thuật. X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng kĩ thuật dừng bóng	Thực hiện Trò chơi; Chuyển bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.

bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 56. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dùng bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật dùng bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.

- Hoàn thành LVĐ khởi động.		thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. x xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx x * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đập sau. + Đội hình khởi động CM. → → → → Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:
- HS biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	

97

			sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Chuyển bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả

			lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 57. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Học **phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Trò chơi: **thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân**.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và **phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “**thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân**.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và **phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “**thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân**”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. ?	(SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)			
Học sinh biết phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	(SP1); Học sinh thực hiện được phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS

	 Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa		trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được động tác
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
- Học sinh biết được	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân  TTCB Hình 2. Tang bóng bằng đùi	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt:

- Học sinh biết kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kĩ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	Hình 1. Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 1. Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa * Phối hợp kĩ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 2. Phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân theo	SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kĩ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	+ Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi tại chỗ tập kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kĩ thuật. X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi cách 8 – 10m tập luyện phối hợp kĩ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kĩ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; thi tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <i>Hình 7. Trò chơi “Thi tăng bóng bằng mu giữa bàn chân”</i> Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh
---	--	---	---

			- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 58. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “thi tang bóng bằng mu giữa bàn chân”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực

tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

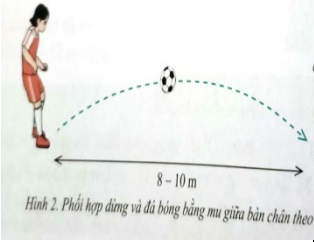
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx  ○ x ○ * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. ?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân TTCB Hình 2. Tang bóng bằng đùi (d) (n) giáo viên giữa lớp TA. 3. hình nhảy một bước	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bổ trợ

- Học sinh biết kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	* Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.  Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa * Phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân  Hình 2. Phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân theo 8 - 10 m	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi tại chỗ tập kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi cách 8 – 10m tập luyện phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	--	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò	Thực hiện Trò chơi; thi tăng bóng	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm
-----------------------------------	---	--	--

chơi	bằng mu giữa bàn chân.”.	(chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
- Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	 Hình 7. Trò chơi “Thi tăng bóng bằng mu giữa bàn chân” Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 59. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; Bài tập phát triển năng lực khéo léo.

- Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: **Dừng bóng và sút cầu môn.**

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; biết một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Biết thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và **phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “**Dừng bóng và sút cầu môn.**”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; thực hiện được một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân **và phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “**Dừng bóng và sút cầu môn.**”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt

giữa mọi người,

- **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.

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

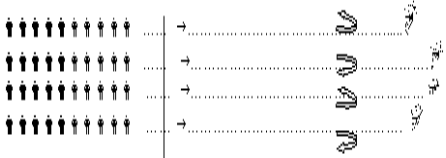
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

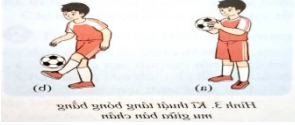
III. Tiến trình dạy và học.

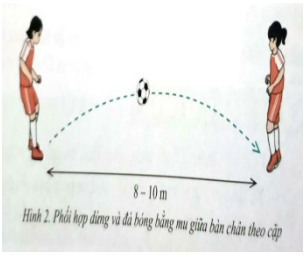
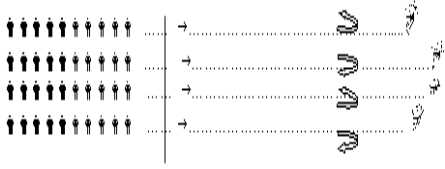
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x   * Khởi động chuyên môn.
		(SP2): Thực	

- HS biết thực kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. ?	hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	+ Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	--	--	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân  TTCB Hình 2. Tang bóng bằng đùi  (d) (e) giáo viên giữa thành Tả. E hình nhỏ một bóng đá * Bài tập phát triển năng lực khéo léo + Bật nhảy đổi chân qua bóng .	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí X X X X X X X X X X X X
--	--	--	---

- Học sinh biết kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	 Hình 2. Bài nhào: đội chân đưa bóng + Đi chân vịt.  Hình 6. Đi chân vịt * Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.  Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân  Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa * Phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân  Hình 2. Phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân theo cặp	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	- Đội hình Đi chân vịt.  - Tập luyện cặp đôi tại chỗ tập kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. x x x x x x x x x x x x - Tập luyện cặp đôi cách 8 – 10m tập luyện phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. x x x x x x x x x x x x Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
---	--	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng	Thực hiện Trò chơi;	(SP1): Số hiệp	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập
-------------------	---------------------	----------------	---

chơi trò chơi	Dùng bóng và sút cầu môn.”.	thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	- GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
---------------	------------------------------------	---	---



Hình 8. Trò chơi "Dùng bóng và sút cầu môn"

Bước 3: Tổ chức báo cáo
 - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận
 (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	---

7A	7B	7C
----	----	----

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 3: Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 60. (theo PPCT)

- **Ôn tập bài tập bổ trợ:** Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; Bài tập phát triển năng lực khéo léo.

- Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Trò chơi: **Dừng bóng và sút cầu môn.**

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; biết một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Biết thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và **phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “**Dừng bóng và sút cầu môn.**”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; thực hiện được một số bài tập phát triển năng lực khéo léo. Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân **và phối hợp** kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “**Dừng bóng và sút cầu môn.**”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

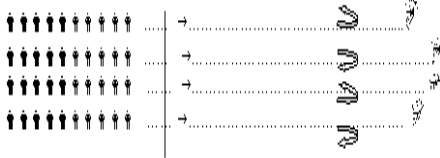
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

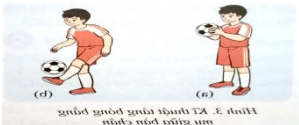
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x (x) (x) * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.
- HS biết thực kĩ	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau:	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dừng	

thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.	+ Em hãy lên thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. ?	bóng bằng mu giữa bàn chân.	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	-----------------------------	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

- Học sinh biết được Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tâng bóng bằng đùi; Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân  TTCB Hình 2. Tâng bóng bằng đùi  * Bài tập phát triển năng lực khéo léo + Bật nhảy đổi chân qua bóng .	(SP1): Thực hiện được; Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt. + Đội hình tập luyện bố trí X X X X X X X X X X X X - Đội hình Đi chân vịt.
---	--	---	--

- Học sinh biết kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	Hình 2. Một nhóm học sinh đang chơi bóng đá. + Đi chân vịt. Hình 6. Đi chân vịt. * Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. Hình 3. Vị trí mu giữa bàn chân và tư thế bàn chân khi dẫn bóng bằng mu giữa. * Phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân Hình 2. Phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân theo cặp.	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	- Tập luyện cặp đôi tại chỗ tập kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X - Tập luyện cặp đôi cách 8 – 10m tập luyện phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân. + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. X X X X X X X X X X X X Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân phối hợp kỹ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Dừng bóng và sút cầu môn.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <i>Hình 8. Trò chơi "Dừng bóng và sút cầu môn"</i> Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	---	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 61. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Học kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

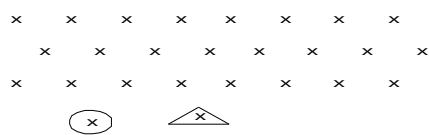
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

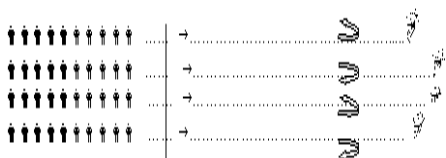
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.
- HS biết thực hiện kỹ thuật dẫn	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực	(SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn	

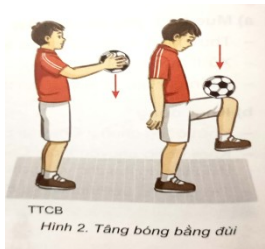
bóng bằng mu giữa bàn chân.	hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân?	bóng bằng mu giữa bàn chân.	 Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
-----------------------------	---	-----------------------------	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)

Học sinh biết kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	(SP1); Học sinh thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng). - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện động tác. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.
---	---	--	---



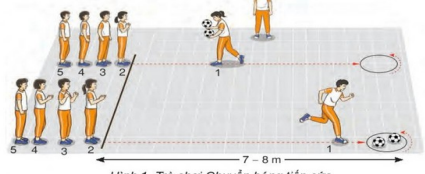
Hình 2. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng

	 Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: (SP1): Đạt: thực hiện được động tác được kỹ thuật động tác (SP1): Chưa đạt: chưa thực hiện được được động tác
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)		
- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân  TTCB Hình 2. Tang bóng bằng đùi  (d) (e) Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí X X X X X X X X X X X X

- Học sinh biết kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	* Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. + Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng. + Dẫn bóng theo hình tam giác. + Dẫn bóng theo hình tứ giác. + Dẫn bóng luân cộc. Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	- Tập luyện theo nhóm đồng loạt: kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân + Hs thành 3 - 4 hàng dọc tập luyện 3 - 4 lượt khoảng 15m + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật. Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	--	---	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng chơi trò chơi - Vận dụng	Thực hiện Trò chơi; Chuyển bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi
--	---	--	--

kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng tiếp sức Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 62. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.

- Một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá
- Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Nhớ và áp dụng được một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá. Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

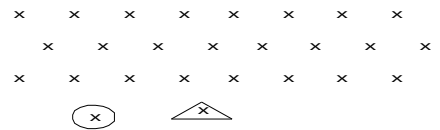
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

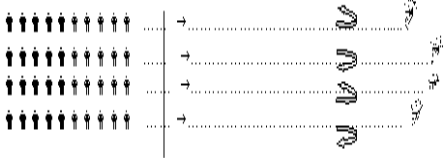
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, 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.

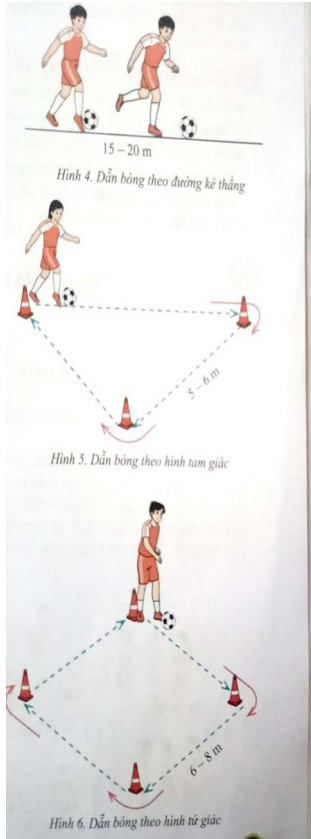
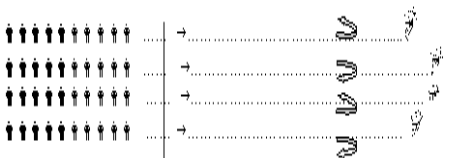
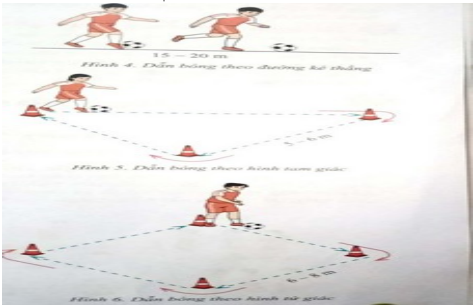
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau.

- HS biết thực hiện thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.?	(SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	+ Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	---	--

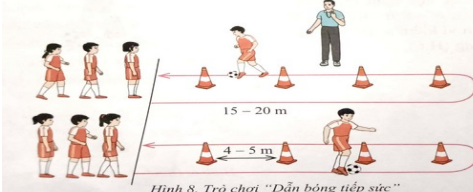
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8p)

Học sinh biết một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá	- Nghiên cứu sgk và mô tả , tìm hiểu một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá - Quan sát nghe GV phân phổ biến một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá	(SP1); Học sinh ghi nhớ áp dụng một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu và tập trình bày - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát, lắng nghe , ghi nhớ Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm thảo luận và thực hiện tập trình bày. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV mời đại diện một số nhóm mô tả, trình bày, sau đó
---	--	---	---

			mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: - Đạt: trình bày được một số điều luật trong thi đấu bóng đá - Chưa đạt: chưa trình bày được một số điều luật trong thi đấu bóng đá
3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)			
- Học sinh biết được Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tâng bóng bằng đùi; Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân  	(SP1): Thực hiện được; Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bổ trợ X X X X X X X X X X X X - Tập luyện theo nhóm đồng loạt: kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân + Hs thành 3 - 4 hàng dọc tập luyện 3 - 4 lượt khoảng 15m + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật.
- Học sinh biết kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	* Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. + Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng. + Dẫn bóng theo hình tam giác. + Dẫn bóng theo hình tứ giác.	SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	

	+ Dẫn bóng luân cộc.  Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác		  Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
--	---	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; Dẫn bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 8. Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”
--	--	---	--

			Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	--	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	---	---	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 63. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: dẫn bóng theo hình tam giác.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “dẫn bóng theo hình tam giác”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “dẫn bóng theo hình tam giác”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

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

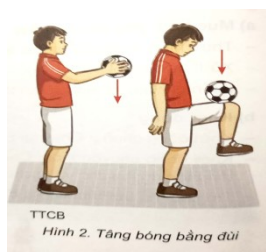
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

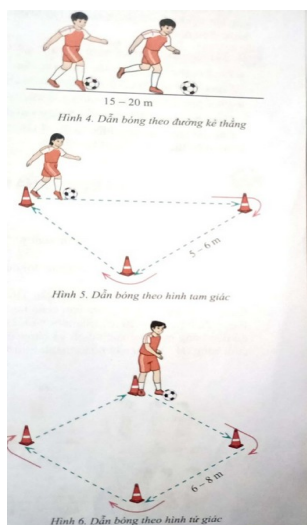
- Học sinh biết được Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân

* Thực hiện tập luyện; Tâng bóng bằng đùi; Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân



- Học sinh biết kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

* Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
+ Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng.
+ Dẫn bóng theo hình tam giác.
+ Dẫn bóng theo hình tứ giác.
+ Dẫn bóng luân cộc.



(SP1): Thực hiện được; Tâng bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân

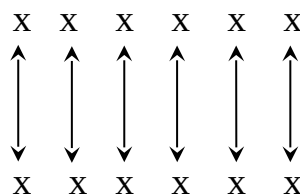
SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập

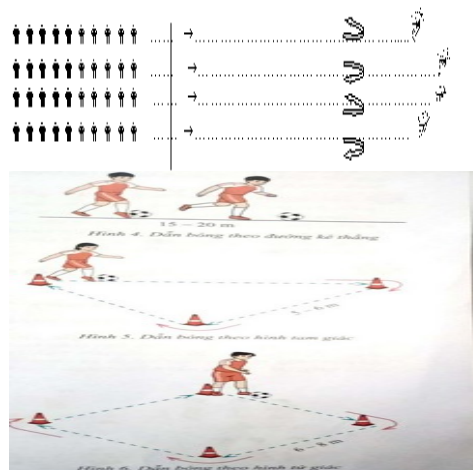
- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- Tập luyện đồng loạt:
+ Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt
+ Đội hình tập luyện bổ trợ



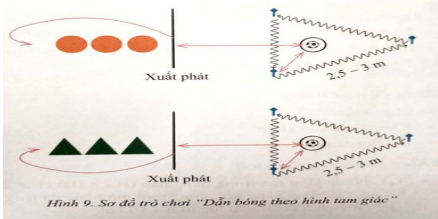
- Tập luyện theo nhóm đồng loạt: kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân
+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc tập luyện 3 - 4 lượt khoảng 15m
+ Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau
+ Đội hình tập luyện kỹ thuật.



Bước 3: Tổ chức báo cáo

- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả

			thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi - Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.	Thực hiện Trò chơi; dẫn bóng theo hình tam giác”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi) (SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

tập ở nhà.			học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
------------	--	--	--

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 64. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: dẫn bóng theo hình tam giác.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “dẫn bóng theo hình tam giác”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “dẫn bóng theo hình tam giác”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

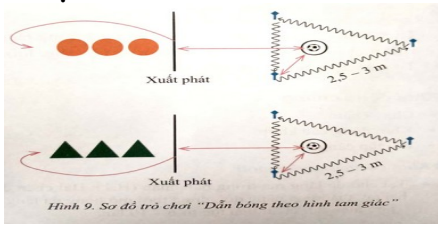
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.

- HS biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân?	(SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	* Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM. Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí x x x x x x

- Học sinh biết kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	gruod gru
--	---

- Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
---	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

--	--	--	--	--	--

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 65. (theo PPCT)

- **Ôn tập bài tập bổ trợ:** Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân; Bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động
- Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Trò chơi: tăng bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết một số bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “tăng bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tăng bóng bằng đùi; Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân; Thực hiện được một số bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “tăng bóng tiếp sức”.

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

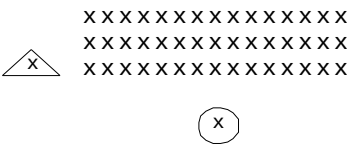
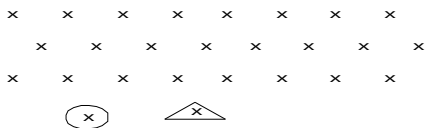
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

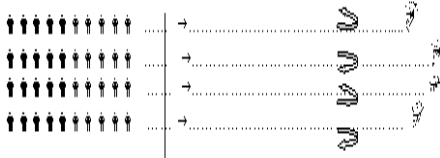
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

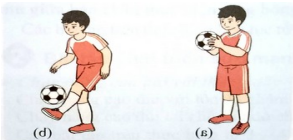
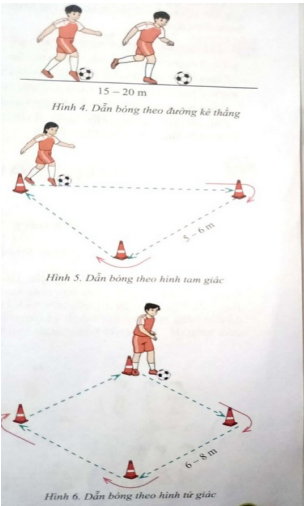
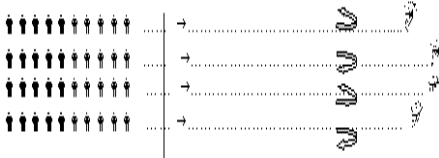
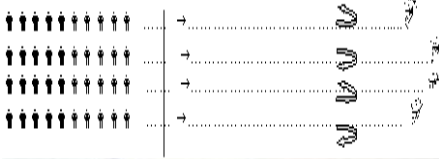
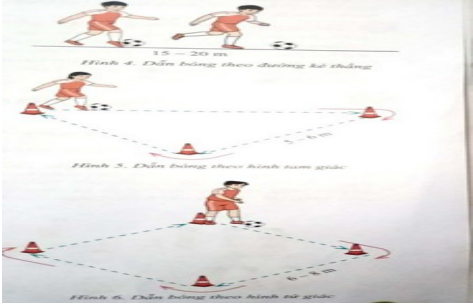
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

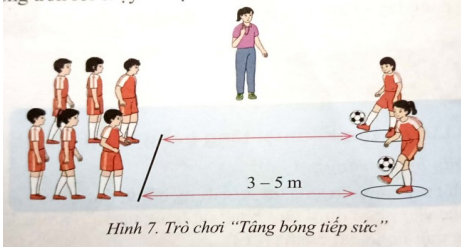
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.
- HS biết thực hiện kỹ thuật kỹ thuật dẫn	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau: + Em hãy lên thực hiện kỹ thuật dẫn	(SP2): Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng	

bóng bằng mu giữa bàn chân.	bóng bằng mu giữa bàn chân?	mu giữa bàn chân.	 Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; lặn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. * Một số bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động + Phối hợp chạy bước nhỏ và chạy tăng tốc độ. + Phối hợp chạy tại chỗ, chạy nâng cao đùi và chạy tăng tốc độ	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lặn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí x x x x x x
- Học sinh biết kĩ thuật dẫn bóng bằng		SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng	x x x x x x - Đội hình bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.

mu giữa bàn chân	 TTCB Hình 2. Tâng bóng bằng đùi  (d) (e) giúp đỡ người tập yếu. 3. nếu không nắm vững am * Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. + Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng. + Dẫn bóng theo hình tam giác. + Dẫn bóng theo hình tứ giác. + Dẫn bóng luồn cọc.  15 – 20 m Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng 5 – 6 m Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác 6 – 8 m Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác	mu giữa bàn chân	 - Tập luyện theo nhóm đồng loạt: kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân + Hs thành 3 - 4 hàng dọc tập luyện 3 - 4 lượt khoảng 15m + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật.   15 – 20 m Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng 5 – 6 m Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác 6 – 8 m Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; tăng bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 7. Trò chơi "Tăng bóng tiếp sức" Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A	7B	7C
----	----	----

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 4: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

Tiết 66. (theo PPCT)

- Ôn tập bài tập bổ trợ: Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân;

Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động

- Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức.

Môn học: giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. Biết một số bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân; Thực hiện được một số bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. và trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

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

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

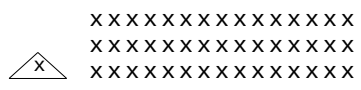
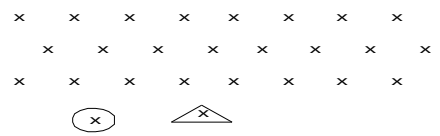
thiện nhiệm vụ vận động.

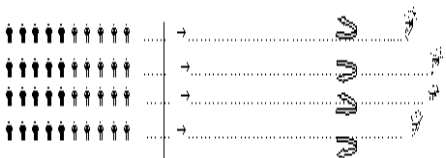
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

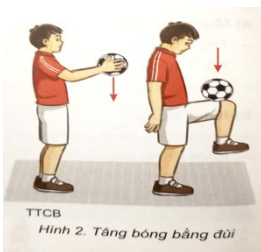
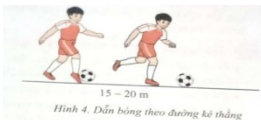
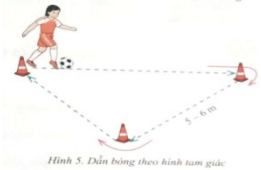
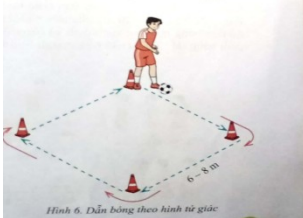
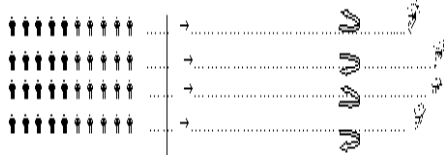
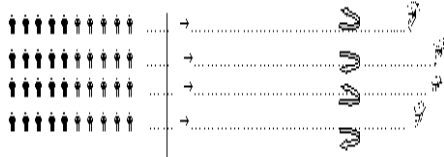
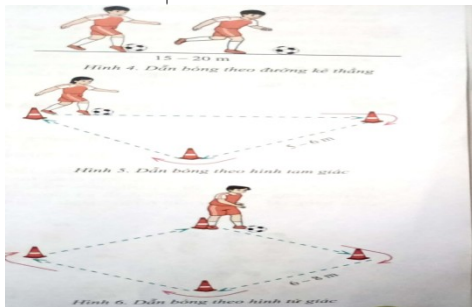
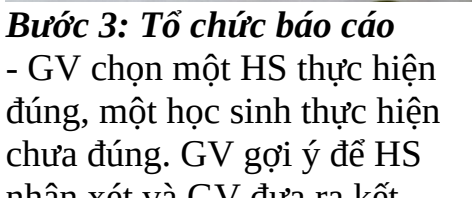
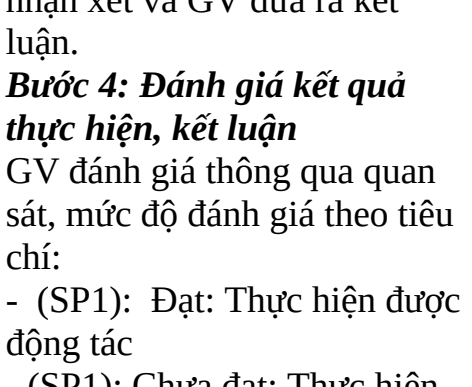
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng đá, tranh ảnh.

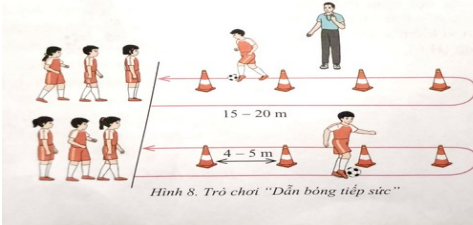
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đạp sau. + Đội hình khởi động CM.
- HS biết thực hiện kĩ	- Suy nghĩ và trả lời câu hỏi sau:	(SP2): Thực hiện đúng kĩ	

thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	+ Em hãy lên thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân?	thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	 Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. - 1- 2 Hs thực hiện động Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0p)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
- Học sinh biết được Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	* Thực hiện tập luyện; Tang bóng bằng đùi; Tang bóng bằng mu giữa bàn chân. * Một số bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động + Phối hợp chạy bước nhỏ và chạy tăng tốc độ. + Phối hợp chạy tại chỗ, chạy nâng cao đùi và chạy tăng tốc độ	(SP1): Thực hiện được; Tang bóng bằng đùi; lăn bóng bằng bàn chân	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện đồng loạt: + Hs thành 3 - 4 hàng ngang tập luyện qua lại 3 - 4 lượt + Đội hình tập luyện bố trí x x x x x x
- Học sinh biết kĩ thuật dẫn bóng bằng		SP2): Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng	x x x x x x - Đội hình bài tập phát tiến sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.

mu giữa bàn chân	  * Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. + Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng. + Dẫn bóng theo hình tam giác. + Dẫn bóng theo hình tứ giác. + Dẫn bóng luân cọc.  15 - 20 m Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng  5 - 6 m Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác  6 - 8 m Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác	mu giữa bàn chân  - Tập luyện theo nhóm đồng loạt: kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân + Hs thành 3 - 4 hàng dọc tập luyện 3 - 4 lượt khoảng 15m + Học sinh tập luyện chỉnh sửa cho nhau + Đội hình tập luyện kỹ thuật.   15 - 20 m Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng  5 - 6 m Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác  6 - 8 m Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác	
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
Học sinh vận dụng trò chơi	Thực hiện Trò chơi; Dẫn bóng tiếp sức”.	(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 nhóm bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  <i>Hình 8. Trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"</i> Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận (SP1): GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.
--	--	---	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
---	--	---	---

7A	7B	7C
----	----	----

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA HỌC KỲ I BÓNG BÓNG ĐÁ

Tiết 67.(Theo PPCT)

- Kỹ thuật thành tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật thành tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật thành tích kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- **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 khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.

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

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

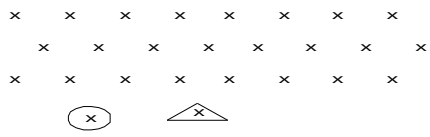
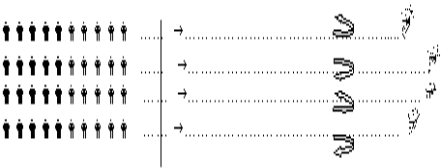
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

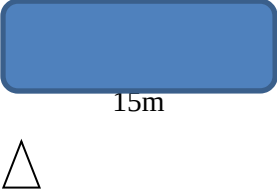
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, bóng rổ, tranh ảnh.

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

tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; Chạy tại chỗ + Đội hình khởi động chung.  * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi tại chỗ; chạy đập sau. + Đội hình khởi động CM.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi

			động. Bước 4: GV kết luận, nhận định: - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói. qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - (SP1): Đánh giá qua quan sát - (SP2): Đạt: Thực hiện được động tác - (SP2): Chưa đạt: Thực hiện chưa được động tác
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (24 phút)			
Học sinh biết Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	- Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu . - Giáo viên quan sát đánh giá Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - lần lượt 1 học sinh lên thực hiện - Đội hình thực hiện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X  15m △
4. Hoạt động 4: Vận dụng (5 phút)			
- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân vào tập luyện ngoài giờ.		(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện

		học.	
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân **trong nội dung thể thao tự bóng đá lớp 7 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách bóng chuyền hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị).**

4.2. Các hồ sơ khác: Thang đánh giá

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật , thành tích của học sinh**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
	Đạt	Chưa đạt
Thực hiện kỹ thuật	Biết và Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	Chưa nắm được và Thực hiện sai kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân
Thành tích	Đạt: > 15m	Đạt: < 15m

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2. Hạn chế, tồn tại:.....

7A	7B	7C
-----------	-----------	-----------

Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ THAO

Tiết 68.(Theo PPCT) **Bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m**

Môn học: Thể dục 7

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

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, giúp 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

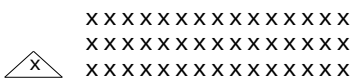
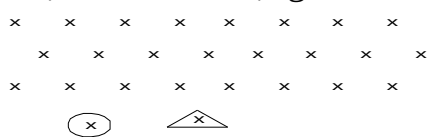
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, 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.

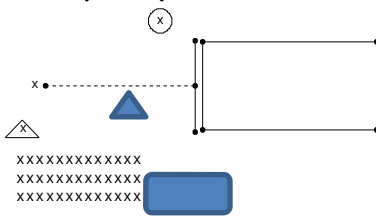
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			

- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
---	---	---	--

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)

Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh	- Thực hiện bật xa tại chỗ. Chạy nhanh 30m.	- Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu. - Giáo viên quan sát đánh giá.
---	--	--	--

30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.			Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Lần lượt 1 - 2 học sinh lên thực hiện  - ĐH chạy nhanh 30m <table border="1"><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> X gv	X		X	
X							
X							
4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)							
- Học sinh biết và thực hiện tốt bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m vào tập luyện ngoài giờ.	- Thực hiện bật xa tại chỗ; Chạy nhanh 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	(SP2): Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện				
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)							
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh				

			- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
--	--	--	--

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT học sinh lớp 7 đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá

* Bảng đánh giá mức độ thể hiện bật xa của học sinh

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 181 (Nam)	≥ 163 (nam)
	> 161 (Nữ)	≥ 144 (nữ)

* Bảng đánh giá mức độ thể hiện chạy nhanh 30m của học sinh

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	< 5,40 (Nam)	≤ 6,40 (nam)
	< 6,40 (Nữ)	≤ 7,40 (nữ)

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2. Hạn chế, tồn tại:.....

7A		7B		7C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ THAO

Tiết 69. (Theo PPCT) (Năm giữa gặp bụng)

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt năm ngửa gấp bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt năm ngửa gấp bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **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 khỏe, phát triển thể lực.

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, giúp 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

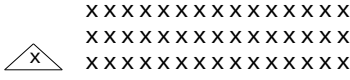
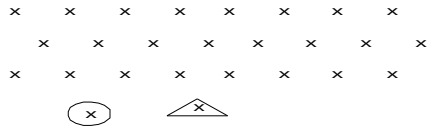
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh dích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

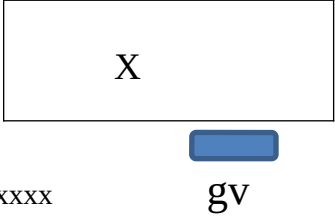
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVĐ khởi	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm

động.		hoạt động cao hơn.	vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.   * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
-------	--	-----------------------	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)

3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)

Học sinh biết và thực hiện tốt tại chỗ nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	- Thực hiện tại chỗ nằm ngửa gập bụng tính thời gian	- Học sinh biết và thực hiện tốt nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu. - Giáo viên quan sát đánh giá. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Đội hình thực hiện  XXXXX XXXXX XXXXX
---	--	---	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

- Học sinh biết và thực hiện tốt	- Thực hiện chạy tại chỗ nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn	Học sinh thực hiện tại chỗ nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS lựa chọn
----------------------------------	---	---	--

tại chỗ nằm ngửa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	luyện TT.	luyện TT. Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	và thực hiện Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện - Đội hình thực hiện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX
---	-----------	---	---

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

Học sinh biết và thực hiện một số động tác , bài thả lỏng, hồi tĩnh toàn thân.	* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh 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	- Học sinh nằm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. - Đội hình xuống lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
--	---	--	--

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT học sinh lớp 6 đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá

*** Bảng đánh giá mức độ thể hiện chạy con thoi 4x10m của học sinh**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt

Thành tích	> 15 lần /30 giây	≥ 10 lần /30 giây
	> 12 lần /30 giây	≥ 9 lần /30 giây

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2.Hạn chế, tồn tại:.....

6A		6B		6C	
Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy	Tiết (TKB)	Ngày dạy

TÊN CHỦ ĐỀ: KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ THAO

Tiết 70.(Theo PPCT) Chạy tùy sức 5 phút

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 7

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

I. Mục tiêu bài học.

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt b chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.
- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

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, giúp 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

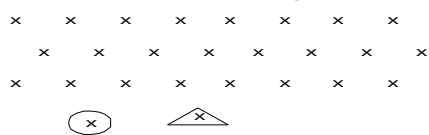
trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh dích, đồng hồ bấm giây, 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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	Bước 1: GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - GV đặt câu hỏi cho HS suy nghĩ và trả lời câu hỏi mục Nội dung. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp.  xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx (x) * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay + Đội hình khởi động.  (x)  Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (25 phút)			

Học sinh biết và thực hiện chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	- Thực hiện chạy con thoi 4x10m	- Học sinh biết và thực hiện tốt chạy chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu. - Giáo viên quan sát đánh giá. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập Lần lượt 4 học sinh lên thực hiện. - Lần lượt 4 học sinh lên thực hiện. <table border="1"><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td></tr></table> X gv	X		X		X		X	
X											
X											
X											
X											

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

- Học sinh biết và thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.	- Thực hiện chạy tùy sức 5 phút (m)	Học sinh thực hiện tốt chạy tùy sức 5 phút (m) đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện - Đội hình thực hiện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △
---	-------------------------------------	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

Học sinh biết và thực hiện một số động tác , bài	* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và	- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ
--	---	--	--

thả lỏng, hồi tỉnh toàn thân.	hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp	tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.	thuật động tác). Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tỉnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. 
-------------------------------	---	---	---

IV. Hồ sơ dạy học:

4.1. Tiết kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT học sinh lớp 6 đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn dựa theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2. Các hồ sơ khác: thang đánh giá

*** Bảng đánh giá mức độ thể chạy tùy sức 5 phút (m) của học sinh**

Tiêu chí	Mức độ thể hiện của học sinh	
	Tốt	Đạt
Thành tích	> 950M (Nam)	≥ 850M (nam)
	> 830M (Nữ)	≥ 730M (nữ)

V. Rút kinh nghiệm giờ dạy: (Nêu có)

5.1. Kết quả đạt được:.....

5.2. Hạn chế, tồn tại:.....
