

Tuần: 8
Tiết: 15

Ngày soạn: 26/10/2025
Ngày dạy: 28,29/10/2025

CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY

- Ôn: Cách đo đà, chạy đà phối hợp với giậm nhảy.
- Trò chơi phát triển sức mạnh “Chạm bóng tiếp sức”

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật đo đà, chạy đà và phối hợp giậm nhảy.
- Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh của chân “Chạm bóng tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đo đà, chạy đà và giậm nhảy; trò chơi “Chạm bóng tiếp sức”.
- Năng lực hoạt động TDDT: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện 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: 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- 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 trong học tập.
- Nhân ái: 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: Có trách nhiệm với bản thân, với môi trường sống, hoàn thành nội dung tập luyện.

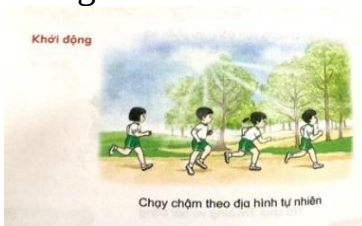
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.

- Chuẩn bị của giáo viên: Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, hồ nhảy, đồng hồ bấm giây, bóng, tranh ảnh.
- Chuẩn bị của học sinh: Trang phục, sách giáo khoa.

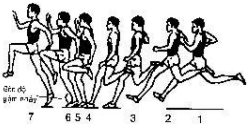
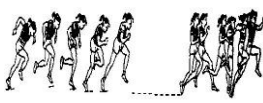
III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)

Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Nhận lớp. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. - Kiểm tra bài cũ. + <i>Luyện tập kỹ thuật nhảy xa có tác dụng phát triển loại tổ chức thể lực nào?</i> + <i>Có thể sử dụng bài tập nào để PTSM của đôi chân?</i>	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	B1: 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. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Cán sự lớp: Điểm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.  ↓ GV - Cán sự hướng dẫn cả lớp khởi động chung.   ↓ GV - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. B3: Báo cáo. Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. Trả lời câu hỏi: + <i>Phát triển đồng thời các tổ chức thể lực, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ của đôi chân.</i> + <i>Sử dụng các bài tập: Chạy, nhảy, bật cao, bật xa.</i> B4: GV kết luận, nhận định: Hướng dẫn HS nhận xét, GV kết luận.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức: (5')

Mục tiêu: Học sinh mô phỏng được kĩ thuật đo đà, chạy đà và giậm nhảy.		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kĩ thuật. - Giai đoạn kĩ thuật chạy đà và g/ nhảy.  Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà  Đoàn chạy giậm nhảy   *Hs khuyết tật nhận biết được kĩ thuật chạy đà giậm nhảy cơ bản, vận dụng mức độ đơn giản trong nhảy xa.	Động tác mô phỏng đúng kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.	- B1: GV giao nhiệm vụ: GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác. - GV làm mẫu, phân tích kĩ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. - B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - Hoạt động nhóm. + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành.  (N1) (N2) (N3) (N4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. B3: 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. B4: GV đánh giá kết quả: GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (24 phút)		
* Mục tiêu: Học sinh thực hiện được kĩ thuật động tác: Đo đà, chạy đà và giậm nhảy		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Thực hiện tập luyện Kĩ thuật đo đà, chạy đà, giậm nhảy	Thực hiện được kĩ thuật đo đà, chạy đà, giậm nhảy.	B1: GV giao nhiệm vụ: GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu



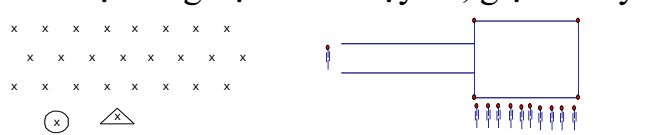
Hình 2:
Tư thế chuẩn bị chạy đà

Hình 1:
Giậm nhảy và bước bộ

*Hs khuyết tật tập luyện với cường độ giới hạn.

lệnh của GV.
HS tập hợp thành 2 hàng dọc, lần lượt từng hàng HS lên thực hiện theo hiệu của cán sự.

- Đội hình tập luyện.
Lần lượt từng học sinh chạy đà, giậm nhảy



B3: Báo cáo: GV chọn 4 HS thực hiện động tác. Các bạn còn lại quan sát và nhận xét.

B4: Đánh giá kết quả:
GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Thực hiện Trò chơi “Chạm bóng tiếp sức”.	Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV chia lớp thành 02 đội có số lượng nam nữ bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi, luật chơi và tổ chức trò chơi. B2: HS Thực hiện nhiệm vụ: - 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 Ai chạm bóng nhiều lần B3: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Hồi tĩnh:	Học sinh nắm	B1. Chuyển giao nhiệm vụ: Hướng dẫn

Thả lỏng cơ toàn thân - Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: + Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục + Hướng dẫn tập luyện ở nhà - Xuống lớp.	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.	HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). B2: Thực hiện nhiệm vụ: - Học sinh thả lỏng tích cực.  GV B3: Đánh giá kết quả: - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà - HS lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.  GV
--	--	---

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC:

* **Bổ sung, rút kinh nghiệm:**

Tuần: 8
Tiết: 16

Ngày soạn: 26/10/2025
Ngày dạy: 28,29/10/2025

CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT

- Học: Kỹ thuật bay trên không.
- Học: Kỹ thuật rơi xuống cát.
- Trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức”.

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC:

1. Về kiến thức:

- Biết thực hiện giai đoạn bay trên không, rơi xuống đất.
- **Biết thực hiện** trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát; trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.
- Năng lực hoạt động TDDT: Học sinh thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe; 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.
- 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, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi, luôn có ý thức trong học tập.
- **Nhân ái:** 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:** Có trách nhiệm với bản thân, với môi trường sống, hoàn thành nội dung tập luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.

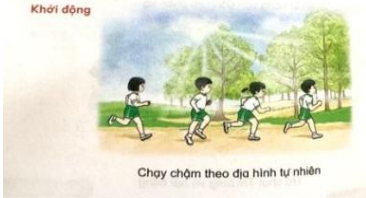
- Chuẩn bị của giáo viên: Kế hoạch bài dạy, Còi, hố nhảy, dây nhảy, tranh ảnh.
- Chuẩn bị của học sinh: Trang phục, sách giáo khoa.

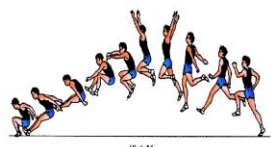
III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC.

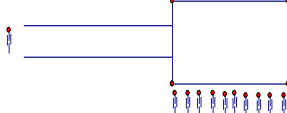
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)

Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.

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

- Nhận lớp. HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. - Khởi động: * Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đập sau. - Kiểm tra bài cũ. <i>Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ?</i>		B1: 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. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: Cán sự lớp: Đếm số và báo cáo sĩ số. - Đội hình nhận lớp.  GV - Cán sự cho cả lớp khởi động chung.   GV - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. B3: Báo cáo. Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. HS trả lời câu hỏi: <i>Cần phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ: Vì bước bộ có tác dụng phát huy hiệu quả của giậm nhảy để đưa cơ thể bay lên cao hơn.</i> B4: GV kết luận, nhận định: GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói hướng dẫn HS xem tranh ảnh về các động tác bổ trợ.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)		
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức		B1: GV giao nhiệm vụ: GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ

thực hiện kỹ thuật. - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác. - Giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát <i>Kỹ thuật bay trên không</i> Kết thúc g/nhảy, Cơ thể rời đất ở tư thế b/bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lăng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, x/dưới và ra sau. • Kỹ thuật rơi xuống cát: Khi hai gót chân chạm cát, gấp nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gấp ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngã ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân.  Hình 2: Rơi xuống cát  Hình 21 *Hs khuyết tật nhận	Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.	thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai. - GV chỉ dẫn HS thực hiện động tác. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa: + <i>Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập.</i> + <i>Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ,</i> + <i>Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gấp thân ra trước.</i> + <i>Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chưa gấp thân.</i> B2: HS thực hiện nhiệm vụ: HS kết hợp chạy đà, giậm nhảy với thực hiện tư thế ngồi trên không và rơi xuống cát (trong hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kỹ thuật. + Đứng tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy, nâng và duỗi chân lăng lên cao, ra trước kết hợp gấp thân và với hai tay ra trước. + Phối hợp một bước đi giậm nhảy, đá lăng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng hai chân (tiếp đất trong hố cát).  (N1)  (N2)  (N3)  (N4) - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. B3: 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.
--	--	--

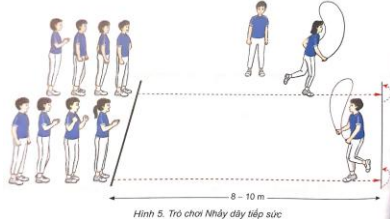
biết được kỹ thuật chạy đà giậm nhảy cơ bản, vận dụng mức độ đơn giản trong nhảy xa.		B4: GV đánh giá kết quả: GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)		
* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy. - Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát		
Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
* Thực hiện tập luyện: Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy.   - Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  Hình 2: Rơi xuống cát  KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI	- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng; Tại chỗ bật nhảy. Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức cá nhân, nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. B2: HS thực hiện nhiệm vụ: - HS luyện tập cá nhân: <i>Nhảy lò cò 3-5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hố cát đồng thời bằng hai bàn chân</i> - HS luyện tập nhóm: - <i>Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:</i> + <i>Tại chỗ bật nhào bằng hai chân, khi ở trên không gấp thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời chạm cát bằng hai bàn chân</i> + <i>Chạy đà 3-5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5-7 bước 7-9 bước</i> - Đội hình tập luyện.   Hình 3: Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát B3: Báo cáo: - Gọi HS thực hiện động tác. - Hướng dẫn HS nhận xét lẫn nhau.

***Hs khuyết tập
luyện với cường
độ giới hạn.**

B4: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:
- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác
- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức”.

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Thực hiện Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.	Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	B1: GV giao nhiệm vụ: - GV chia lớp thành 02 đội, số lượng nam nữ bằng nhau. Giáo viên phổ biến mục tiêu, cách chơi và luật chơi. B2: HS Thực hiện nhiệm vụ: - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 5. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức B3: Đánh giá kết quả: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà

Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
- Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân - Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở	Học sinh nắm 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.	B1. Chuyển giao nhiệm vụ: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. B2: Thực hiện nhiệm vụ: - Học sinh thả lỏng tích cực. 

GV: Trần Vũ Đạt

Trường THCS Ba Động

nhà: + Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục + Hướng dẫn tập luyện ở nhà - Xuống lớp.		👤 GV B3: Đánh giá kết quả: - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà - HS lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.  👤 GV
--	--	--

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC:

* Bổ sung, rút kinh nghiệm:

Tổ Trưởng

GVBM