**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU  **TỔ: KHTN- TD- NT** | Họ và tên giáo viên  ***Nguyễn Thị Tuyết Sương*** |

**CHỦ ĐỀ: TTTC (BÓNG RỔ)**

**Tên bài dạy: *Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.***

***Môn học: GDTC; lớp: 7***

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 59-60)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

***Thể thao tự chọn Bóng rổ***

- Hai bước ném rổ một tay trên vai  
 - Ôn bài tập bổ trợ  
 - Trò chơi vận động

***2. Về năng lực***

*a. Năng lực chung*

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

*b. Năng lực đặc thù*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp, ăn uống nghỉ ngơi hợp lí trước khi tập.

- Năng lực vận động cơ bản

**+** **Thể thao tự chọn Bóng rổ**

- Hai bước ném rổ một tay trên vai  
 - Ôn bài tập bổ trợ  
 - Trò chơi vận động

***3. Về phẩm chất***

- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: Biết giúp đỡ bạn trong tập luyện

***-*** Chăm chỉ:Tham gia tập luyện tích cực, tự giác.

- Trung thực trong tập luyện và tham gia trò chơi.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN – THỜI GIAN**

*1. Địa điểm:* Sân thể dục của trường

*2. Phương tiện*

- Giáo viên chuẩn bị

+ Bóng rổ 2 học sinh 1 quả ( khoảng 18 quả)...

+ Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

- Học sinh chuẩn bị

+ SGK, trang phục thể thao, sưu tầm tranh ảnh minh họa động tác tập luyện liên quan đến bài học và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

+ Vệ sinh tập luyện đảm bảo an toàn.

*3. Thời gian: 90* phút

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC LỚP HỌC**

*- Phương pháp dạy học chính:* Làm mẫu, giảng giải, tập luyện, thi đua.

*- Hình thức tập luyện:* Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | | **Phương Pháp Tổ Chức** | |
| **HĐ của Giáo Viên** | **HĐ của Học Sinh** |
| ***1. Hoạt động mở đầu: (08 – 10 phút)*** | | | |
| - Nhận lớp    - Khởi động  *- Khởi động chung*  + Chạy trên địa hình tự nhiên (150m).  + Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang…    - *Khởi  động chuyên môn:*  *+* Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.  \* Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác. | | - Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe của HS và kiểm tra trang phục tập luyện.  - Hướng dẫn HS khởi động.  - Quan sát chỉnh sửa cho học sinh. | - Lớp trưởng tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV, kiểm tra sân tập.  Ðội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình khởi động*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Lớp trưởng điều hành khởi động. |
| ***2. Hoạt động hình thành kiến thức (7-10)*** | | | |
| ***TTTC***  - Hai bước ném rổ một tay trên vai - Ôn bài tập bổ trợ - Trò chơi vận động | | - Giới thiệu nội dung kiến thức  *-* Cho học sinh quan sát tranh kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai - Làm mẫu phân tích động tác.  - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai. | *-* Tập trung thực hiện.  *-* Quan sát tranh và lắng nghe gv phân tích, giảng giải, làm mẫu phân tích một số điều luật trong thi đấu bóng rổ, kĩ thuật động tác. |
| ***3. Hoạt động tập luyện: (20 - 22 phút)*** | | | |
| ***TTTC***  - Hai bước ném rổ một tay trên vai F:\HINH L7\HINH L7\55.png  - Trò chơi: Bật nhảy tách, chụm chân theo ô.  . | | - Yêu cầu: Thực hiện đồng loạt cả tổ 2-3 lần dưới sự điều khiển của tổ trưởng. Sau đó tập luyện theo cặp đôi, nhận xét và sửa sai cho nhau.  *-* Đi đến các tổ quan sát quá trình tập luyện và sửa sai cho học sinh  - GV quan sát nhắc nhở hs luyện tập nghiêm túc: Số lần, cự ly.....  Hướng dẫn học sinh cách chơi và luật cơi  *-* Chia lớp làm 2 đội nam và 2 đội nữ thi đấu.  -Thi tích cực, theo hiệu lệnh của người điều khiển. | *-* Thực hiện theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên.  - Tập luyện theo nhóm:  x x x x x x x x x x x  Tổ (1) Tổ (2)  (GV)  x x x x x x x x x x x x  Tổ (3) Tổ (4)  - Tập luyện cặp đôi  X X X X X    X X X X X  Chú ý lắng nghe để thực hiện  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 |
| ***4. Hoạt động vận dụng: (2 - 5 phút)*** | | | |
| Ôn bài tập hai bước ném rổ, 1 tay trên vai | | *-* Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện lại động tác kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng và kt vai, lưng hướng chạy xuất phát  *-* Chốt lại kiến thức.  - Nhận xét kết quả, thái độ chơi của các tổ. | *-* Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.  - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn |
| ***5. Hoạt động kết thúc:*** *(5 – 7 phút)* | | | |
| *+ Hồi tĩnh:* Ði thường vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.  *+ Nhận xét tiết học*  *+ Giao nhiệm vụ về nhà:* Xem tranh, video về các nội dung học.  *+ Xuống lớp* | - Hướng dẫn học sinh thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS, khen thưởng nhóm và cá nhân có thành tích tốt.  - Yêu cầu học sinh khi ra về cần thực hiện:  + Đảm bảo an toàn khi tham gia giao thông.  + Không được tổ chức và tham gia tắm sông, suối. | | - Chú ý, lắng nghe để rút kinh nghiệm cho buổi học sau.  - Tích cực tìm tòi, rèn luyện để hoàn thiện và nâng cao thành tích các nội dung đã học  - Ðội hình nhận xét và kết thúc giờ học  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. RÚT KINH NGHIỆM**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………