**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

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

**CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN- TTTC (BÓNG RỔ)**

***Tên bài dạy*:- KTGKII: chạy cự ly ngắn (60m).  
- Kĩ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất**

***Môn học: GDTC; lớp: 7***

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 55-56)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

**-** CCLN: HS biết và thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn

- Trò chơi: “Chạy nhanh tiếp sức”.

- TTTC: Tại chổ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.

Trò chơi vận động “Chuyền bóng tiếp sức”

***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*

- CCLN:

+ Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m).

+ Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh.

- TTTC: Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất và cách tập luyện.

- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

***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

+ 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 (15-20)*** | | | |
| ***TTTC***  ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.***C:\Users\Admin\Downloads\HINH L7\HINH L7\49.png  C:\Users\Admin\Downloads\HINH L7\HINH L7\51.png | | *-* Cho học sinh quan sát tranh kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất  - Làm mẫu phân tích động tác.  - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.  - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).  - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh | *-* Tập trung thực hiện.  *-* Quan sát tranh và lắng nghe gv phân tích, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật động tác. |
| ***3. Hoạt động tập luyện: (40 – 45 phút)*** | | | |
| **\* KTGKII: Chạy cự ly ngắn**  XL Đạt: Thực hiện được những điểm cơ bản của kĩ thuật và thành tích ở mức “Đạt” (RLTT)  Nam <= 11s  Nữ <= 11,9s  Hoặc Kĩ thuật thực hiện tương đối chính xác,nhưng thành tích không đạt ơr mức “Đạt” (RLTT): Nam >11s  Nữ >11,9s  XL CĐ: Chạy để gót chân chạm đất và không đạt thành tích ở mức “Đạt” (RLTT)  Nam >11s  Nữ >11,9s  **\* TTTC: *Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.***  C:\Users\Admin\Downloads\HINH L7\HINH L7\49.png  C:\Users\Admin\Downloads\HINH L7\HINH L7\51.png  **\*Trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”** | | -Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 2 HS  -Mỗi HS được tham gia kiểm tra 1 lần: xuất phát cao- chạy 60m. TH đặc biệt có thể cho kiểm tra lần 2  Chia lớp làm 2 nhóm xoay vòng.  - 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  *-* Chia lớp làm 2 đội nam và 2 đội nữ thi đấu.  - Gv giới thiệu cách chơi .tiến hành trò chơi.  -Thi tích cực, theo hiệu lệnh của người điều khiển.  - Nhận xét ,rút kinh nghiệm, khen thưởng đội thắng. | Đội hình chạy ngắn  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹  .  Các nhóm xem tranh động tác mới, thảo luận và thực hiện, nhận xét đánh giá lẫn nhau.  - Tự nhận xét sữa sai  Chú ý theo dõi hướng dẫn của giáo viên để tham gia trò chơi.  - Tập trung, tích cực, theo hiệu lệnh của GV. |
| ***4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** | | | |
| **TTTC:**Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. | | *-* Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện lại động Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất  *-* 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**

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