**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường: THCS PHAN BỘI CHÂU  **Tổ: KHTN- TD** | *Họ và tên giáo viên*  ***Phạm Văn Trung*** |

*Ngày soạn : 24/9/2023*

**TÊN BÀI DẠY - BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT**

**VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT.**

**- KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ KẾT HỢP VỚI GIẬM NHẢY.**

**Môn học: GDTC; lớp: 8**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 07- 08)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

*- Chạy CLTB*

+ Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

+ Trò chơi phát triển sức bền.

***-*** *Nhảy cao*

+ Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy: Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.

+ Trò chơi phát triển sức mạnh.

***2. Về năng lực***

*a. 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 nội dung 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, tương 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.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

*b. Năng lực đặc thù*

- **Năng lực vận động cơ bản:**

Học sinh biết và thực hiện được:

- Cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh

- Tập luyện các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

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

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

***3. Về phẩm chất***

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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 thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**

***1. Địa điểm****:* Sân thể dục của trường.

***2. Phương tiện***

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, tài liệu, bộ xà nhảy cao, đồng hồ bấm giờ, trang phục thể thao, còi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giầy thể thao, trang phục.

**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.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

***1. Hoạt động mở đầu (8- 10 phút)***

*1.1. Mục tiêu:* Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

*1.2. Tổ chức hoạt động*

*a) Giáo viên*

A cartoon of a person doing stretching exercises

Description automatically generated- Nhận lớp, điểm danh, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu về các yêu cầu cần đạt của bài học.

- GV yêu hướng dẫn HS 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.

*b) Học sinh:* Đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.

+ HS quan sát, lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của giáo viên.

+ HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

***2. Hoạt động hình thành kiến thức (15- 20 phút)***

*2.1. Mục tiêu*

*-* Học sinh chú ý quan sát để thực hiện đúng các yêu cầu của giáo viên.

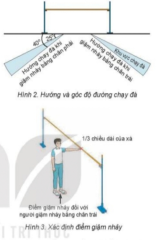
- Hình thành thói quen tập luyện thể thao.

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập.

*2.2. Nội dung*

**Tiết 7: Nhảy cao**

- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.



A person in different poses

Description automatically generated

- Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

+ Bật cao tại chổ.

+ Vịn tường đá lăng.

+ Giậm nhảy đá lăng hướng lên quả bóng treo.

*-* GV thực hiện động tác mẫu; cho hs quan sát tranh, các động tác bổ trợ

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện và yêu cầu nhận xét.

- GV thị phạm kết hợp với phân tích hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà

- Học sinh quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi để thực hiện theo yêu cầu của GV.

**Tiết 8: Chạy CLTB**

- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

+ Chạy nâng cao đùi.

+ Chạy đạp sau.

+ Thực hiện các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- GV thực hiện mẫu về các động tác bổ trợ.

- HS chú ý quan sát và thực hiện theo yêu cầu giáo viên.

***3. Hoạt động tập luyện: (40 - 45 phút)***

*3.1. Mục tiêu*

- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

*-* Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

*3.2. Nội dung*

**Tiết 7: Nhảy cao**

-HS thực hiện, theo nhóm 4 em

- Yêu cầu: Thực hiện lần lược theo nhóm.

- Các nhóm thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.

- Giáo viên quan sát sửa sai cho hs.

**Tiết : Chạy CLTB**

- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- GV cho lớp thực hiện đồng loại các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Theo dõi, nhắc nhở và sửa sai cho HS.

- HS thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

- GV hướng dẫn cách chơi cho hs. quan sát, đánh giá kết quả học tập.

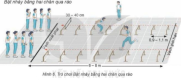
***4. Hoạt động 4: Vận dụng (5- 8 phút)***

- Trò chơi: Nhảy dây

*4.1 Mục tiêu:* Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển khéo léo.

*4.2 Nội dung*

*-* GV hướng dẫn cho HS chơi trò chơi bật nhảy bằng 2 chân qua rào.



- GV tiến hành tổng kết, khen thưởng các đội.

*-* HS chia nhóm, mỗi nhóm tối đa 8 HS.

*-* HS thực hiện trò chơi dưới sự điều khiển của GV.

***5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)***

*5.1. Mục tiêu:*Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.

*5.2. Tổ chức hoạt động*

- Hồi tĩnh: Ði thường vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung.

- Nhận xét.

- GV nhắc học sinh khi ra về.

- Giao nhiệm vụ về nhà: Xem tranh, video về các nội dung học.

- Xuống lớp.