**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường:THCS Phan Bội Châu  **Tổ: KHTN- TD** | Họ và tên giáo viên  **Phạm Văn Trung** |

*Ngày soạn : 10/9/2023*

**TÊN BÀI DẠY - BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY GIỮA QUÃNG.**

**- KĨ THUẬT GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG.**

**Môn học: GDTC; lớp: 8**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 03- 04)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

*- Chạy CLTB*

+ Ôn: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

+ Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

+ Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.

+ Trò chơi phát triển sức bền

***-*** *Nhảy cao*

+ Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.

+ Giậm nhảy đá lăng.

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

***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. Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

- 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.

*b. Năng lực đặc thù*

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

- Năng lực vận động cơ bản

+Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng và Trò chơi: Bật Nhảy tiếp sức

+ Nhận biết được mục đích, tác dụng và thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách tập luyện.

+ Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

+ Thực hiện được các động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng.

***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.

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

- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**

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

***2. Phương tiện***

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, tài liệu, trang phụ 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:*

- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

- 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*

- Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

-Biết cách thực hiện Giậm nhảy đá lăng và Nắm được một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

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

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

*2.2. Nội dung*

**Tiết 1: Nhảy cao**

- Ôn kỷ thuật giậm nhảy đá lăng.

A person in different poses

Description automatically generatedA person doing a kickboxing exercise

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 nhạn xét

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

- Nhận biết nhu cầu dinh dưỡng thích hợp

**Tiết 2: Chạy CLTB**

- Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình.

- Kiên trì, nổ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

+ Chạy nâng cao đùi

+ Chạy đạp sau

- 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*

- Học sinh được luyện tập để thực hiện được giậm nhảy và bước bộ

- Luyện tập các kiến thức vừa học về bài tập bổ trợ chạy giữa quãng

- 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 1: Nhảy cao**

- Giậm nhảy đá lăng.

- Giậm nhảy và bước bộ

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

*-* Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Thực hiện động loạt, nhóm nam-nữ.

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

- Giáo viên quan sát sữa sai cho hs.

**Tiết 2: Chạy CLTB**

- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

- Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.

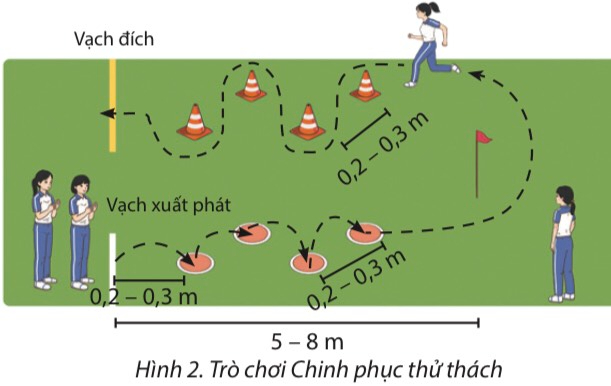
- GV cho lớp thực hiện đồng loại các bài tập bổ trợ. Theo dõi, nhắc nhở và sửa sai cho HS.

- 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 “Chinh phục thử thách ”



*4.1 Mục tiêu:*

Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

*4.2 Nội dung*

- Chơi trò chơi phát triển sức bền: Chinh phục thử thách

*-* GV hướng dẫn 01 nhóm ngẫu nhiên (mời vài học sinh) thực hiện mẫu trò chơi, sau đó nêu những chú ý cho HS.

- GV tiến hành tổng kết, khen thưởng các đội thực hiện trò chơi.

*-* HS chia thành 4 nhóm.

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

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

*5.1. Mục tiêu:*

- Phục hồi sau tập luyện

- 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 thành 4 hàng ngang.

- Nhận xét tiết học

- GV nhắc học sinh về tham gia giao thông và phòng tránh đuối nước

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

- Xuống lớp