**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

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

**TÊN BÀI DẠY:**

# - Chạy cự ly ngắn (Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát)

**- Bóng rổ *(Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và trên đường thẳng)***

**Môn học: GDTC; lớp: 6**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 49 - 50)***

**I. MỤC TIÊU:**

***1. Về kiến thức:***

*- Chạy CLN (60m)*

+ Ôn KT xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

***+*** Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ĐK.

- Bóng rổ:

+ Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng và biết cách luyện tập.

***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.

*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:

+ Thực hiện được KT xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.

+ Thực hiện được KT dẫn bóng tại chỗ.

+ Vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện.

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

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

***3. Về phẩm chất:***

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm. Giữ vệ sinh sân bãi sạch sẽ.

- 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 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 lắng nghe, tích cực khởi động theo yêu cầu của giáo viên.

*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.

*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 hướng dẫn để thực hiện đúng các yêu cầu của giáo viên

* Hình thành thói quen tự giác tập luyện thể thao.
* Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động giáo viên yêu cầu

*2.2. Nội dung:*

**Tiết 1: Chạy cự li ngắn**

 *Tiếp tục luyện tập kĩ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.*

-Cho HS lần lượt thực hiện xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo hiệu lệnh của GV

- Chỉ dẫn HS một số sai sót thường gặp trong luyện tập

- Học sinh quan sát, lắng nghe và theo dõi để thực hiện theo yêu cầu của giáo viên

**Tiết 2: - Bóng rổ**

- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng và biết cách luyện tập.

- Vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện.

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

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện

- Học sinh quan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật

theo yêu cầu của GV.

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

- Một số điều luật cơ bản môn bóng rổ.

***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 1: Chạy cự li ngắn**

*Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.*

- Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

+ Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo thứ tự: Từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển, từ chậm đến nhanh, từ tốc độ thấp đến tốc độ tối đa.

-Tổ chức hình thức luyện tập cặp đôi, nhóm.

- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập

- HS thực hiện từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh

- Luyện tập cặp đôi: luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện động tác xuất phát và chạy lao sau xuất phát theo yêu cầu của GV

- Luyện tập theo nhóm: luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Xuất phát cao theo hiệu lệnh; phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10-15m lần lượt từ 3-4 lần

- Quan sát, đánh giá luyện tập của các bạn trong nhóm

*- GV phổ biến chung cho cả lớp: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.*

**Tiết 2: Bóng rổ**

- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng và biết cách luyện tập.

*-* Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

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

- Các nhóm thực hiện theo yêu cầu của giáo viên

- Một số điều luật cơ bản môn bóng rổ

. - HS thực hiện theo huớng dẫn của giáo viên.

- GV huớng dẫn cách chơi cho hs. quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi.

- HS chú ý theo dõi huớng dẫn của giáo viên để tham gia trò chơi.

4. Hoạt động 4: Vận dụng (5- 8 phút)

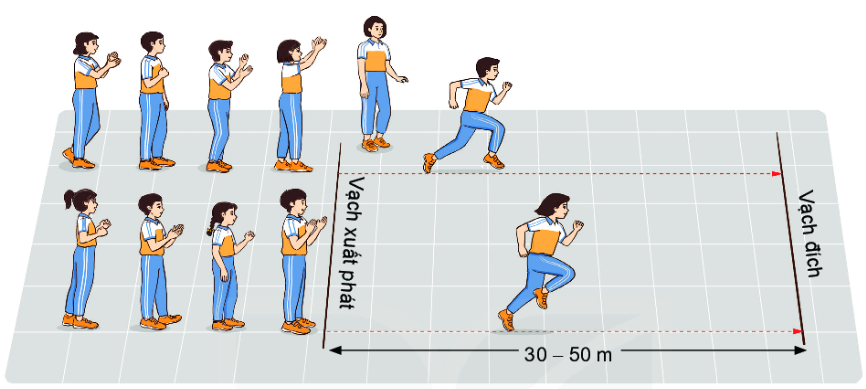
Trò chơi: Trò chơi phát triển sức nhanh.

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

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

*4.2 Nội dung:*

Trò chơi: Ai nhanh hơn



*-* 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 - 5 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 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.