**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường: THCS PHAN BỘI CHÂU **Tổ: KHTN- TD** | *Họ và tên giáo viên* ***Nguyễn Thị Tuyết Sương*** |

**Ngày soạn: 17/12/2023**

**TÊN BÀI DẠY**: - KĨ THUẬT DẪN BÓNG

- BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (TỪ NHỊP 21 ĐẾN NHỊP 30).

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 31- 32)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

-***Bóng rổ:*** Ôn bài tập bổ trợ. Ôn dẫn bóng trên đường vòng

-***Bài thể dục***

- Nhận biết được kĩ thuật các động tác và cách thực hiện từ nhịp 21- 30

- Trò chơi lò cò tập thể

***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

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Bóng rổ: Thực hiện được bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

+ Bài thể dục:

Thực hiện được bài thể dục từ nhịp 21 đến 30. Biết tự sữa sai động tác thông qua quan sát bạn bè và tranh ảnh.

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

***3. Về phẩm chất***

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

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện và học tập.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**

*1. Địa điểm:* Sân thể dục của trường

*2. Phương tiện*

- Giáo viên chuẩn bị

+ Giáo án, trang phục thể thao, Tranh, ảnh (Bài TD và - bài tập bổ trợ - dẫn bóng trên đường vòng)

+ 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.

**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*

- 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 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: Bóng rổ**

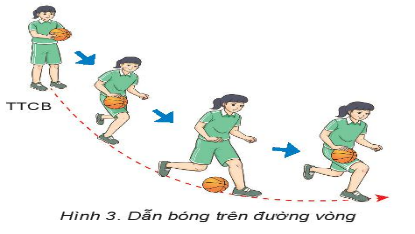
-Ôn: Kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng:

-Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng để trước ngực

+Thực hiện: dẫn bóng trên đường vòng sang phải: bàn tay tiếp xúc vào phía trên, chếch sau và hơi sang trái của bóng, để đưa bóng hướng ra trước, sang phải, xuống dưới. Chân bước theo bóng và liên tục lặp lại dộng tác khi bóng nẩy lên ở phía trước ngang tầm với hông.

-Gọi 1,2 học sinh lên thực hiện, yêu cầu nhận xét

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



**Tiết 2: *Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 30)*:**

**-** Ôn bài bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.

- 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)









3. ***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: Bóng Rổ**

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập kĩ thuật tại chỗ bắt bóng bằng hai tay trên cao

- Tổ chức luyện tập theo nhóm, cặp đôi

- Hướng dẫn trình tự tập luyện: từ chậm đến nhanh; từ tay thuận đến tay không thuận và luân phiên hai tay

-Chỉ dẫn đánh giá hoạt động của học sinh

- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện dẫn bóng

**Tiết 2: Bài thể dục**

- Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

- Yêu cầu: Nhóm trưởng thực hiện đồng loạt theo nhóm.

- Thực hiện cặp đôi

- Nhận xét, sửa sai cho nhau.

*-* Quan sát quá trình tập luyện, sửa sai cho học sinh.

***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 khéo léo.

*4.2 Nội dung*

*Trò chơi: lò cò tập thể*

GV hướng dẫn 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 và 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