**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

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

**TÊN BÀI DẠY:**

**-PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CLTB**

**- KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY**

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 11- 12)***

**I. MỤC TIÊU:**

***1. Về kiến thức:***

**- Chạy cự li trung bình:** Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. Trò chơi phát triển sức bền.

**- Nhảy xa kiểu ngồi:** Ôn cách đo đà và chạy đà.

+ Trò chơi: “Bật nhảy 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:*

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

- Năng lực vận động cơ bản

+ Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng và chạy về đích .

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

+ Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật đo đà và chạy đà.

***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: Giày 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.

+ 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: Nhảy xa kiểu ngồi**

\* Cách đo đà và chạy đà

*-* GV thực hiện động tác mẫu; cho hs quan sát tranh.

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

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

**Tiết 2: Chạy CLTB**

Phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng và chạy về đích.

- GV hướng dẫn kt chạy giữa quãng và chạy về đích.

- 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 1: Nhảy xa kiểu ngồi**

- Cách đo đà và chạy đà



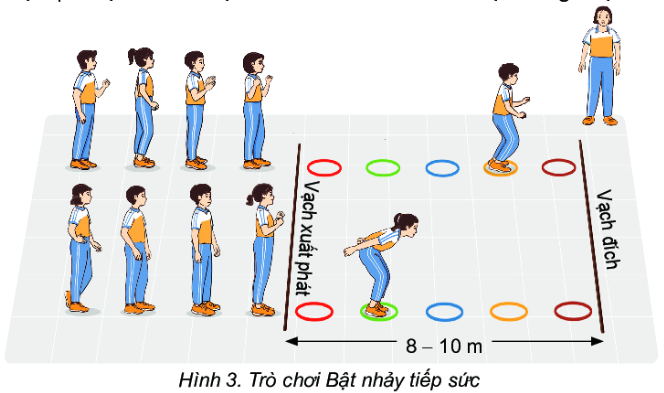
*+* Chia lớp làm 4 tổ lần lượt tập luyện.

+ Yêu cầu: Thực hiện lần lượt từng hs, nhóm nam-nữ.

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

+ Giáo viên quan sát sửa sai cho hs.

- Trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức ”



**Tiết 2: Chạy CLTB**

- Phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng và chạy về đích.

+ 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.

+ HS tích cực luyện tập kt chạy giữa quãng và chạy về đích.

+ Giáo viên quan sát sửa sai cho hs.

***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:*

- Gọi 2-3 hs nhắc lại kt chạy giữa quãng và chạy về đích để áp dụng trong tập luyện, thi đấu và cách đo đà và chạy đà.

- Học sinh theo dõi nhận xét cho nhau.

***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 thực hiện an toàn giao thông và phòng tránh đuối nước

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

- Xuống lớp.