**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường:THCS NGUYỄN DU  **Tổ:LÝ-HÓA-SINH-TD** | *Họ và tên giáo viên*  ***Nguyễn Thị Thanh Hoa*** |

**TÊN BÀI DẠY:- CHẠY CLN: KĨ THUẬT XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XP**

**-BÓNG RỔ: KĨ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ.**

**ÔN KT DI CHUYỂN SANG PHẢI,SANG TRÁI.**

**Môn học: GDTC; lớp: 6**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 43- 44)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

*- Chạy cự li ngắn (60m)*

+ Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn: Chạy đạp sau.

+ Kĩ thuật xuất phát cao.

***-*** *TTTC (Bóng rổ):*

*+ Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ.*

+ Bài tập kĩ thuật di chuyển: Bước trượt ngang sang trái,sang phải.

***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

+ Nhận biết thực hiện kĩ thuật xuất phát cao.

+ Biết cách giữ an toàn trong luyện tập.

+ Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện KT dẫn bóng tại chỗ.

+ Tích cực, tự giác trong luyện tập.

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

***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 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:* 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: TTTC( Bóng rổ)**

- KT dẫn bóng tại chỗ:

* TTCB:Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
* Thực hiện: Dùng sức mạnh cẳng tay,bàn tay và các ngón tay đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng và lặp lại động tác khi bóng nảy lên ngang thắt lưng.bàn tay hơi khum,các ngón tay mở rộng tiếp xúc vào phần trên của bóng.

*-* 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 giáo viên.

**Tiết 2: Chạy cự li ngắn (60m)**

* Kĩ thuật Xuất phát cao

- Khẩu lệnh: “Vào chỗ”, “ Sẵn sàng”, “Chạy”

+ “Vào chỗ”Bàn chân thuận đặt sát mép vạch xuất phát,bàn chân sau cách gót chân trước 15-20cm.

+”Sẵn sàng”Khuỵu hai gối, thân trên hơi ngã ra trước,chân trước chạm đất bằng nữa trước bàn chân,chân sau kiễng gót.tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.

+“Chạy” Đạp mạnh hai chân.Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.

*-* 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 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: TTTC( Bóng rổ)**

- KT dẫn bóng tại chỗ:

*+ Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh.

*+ Luyện tập nhóm*

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh.

- Luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện các bài tập: KT dẫn bóng tại chỗ: .

- Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các ban trong nhóm.

+ Giáo viên quan sát sửa sai cho hs.

**Tiết 2: Chạy cự li ngắn (60m)**

-Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.

- Kĩ thuật xuất phát cao.

*+ Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

- Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao.

*+ Luyện tập nhóm*

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập từng động tác theo thứ tự: Từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

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

+ 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 sức mạnh chân.

*4.2 Nội dung*

Trò chơi:Chạy nhanh tiếp sức.

*-* GV hướng dẫn trò chơi và thực hiện mẫu trò chơi, sau đó nêu những chú ý cho HS.

- GV tiến hành tổng kết, khen thưởng .

*-* 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