|  |  |
| --- | --- |
| Trường:THCS Nguyễn Du**Tổ: Lý-Hóa-Sinh-Thể dục** | *Họ và tên giáo viên****Nguyễn Thị Thanh Hoa*** |

**TÊN BÀI DẠY:**

**Chạy cự ly ngắn :- *Xuất phát và chạy lao sau xuất phát (Ôn* Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát)**

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

 **Môn học: GDTC; lớp: 6**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

*(Tiết 47- 48)*

  **I. MỤC TIÊU**

 ***1. Về kiến thức***

***-Chạy cự ly ngắn:*** *Ôn* Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát

 ***- Bóng rổ:*** - Thực hiện được KT dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

- 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.

**. *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 dặc thù***

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

 ***:*** Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện thực hiện, biết cách luyện tập.

- 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 dộng trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

 ***3. Về phẩm chất***

 - Phát huy năng lực luyện tập cá nhân, nhóm, nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.và khi tham gia hoạt động.

- Trách nhiệm: Thực hiện dúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt

dộng nhóm.

 - Nhân ái: Giúp dỡ bạn trong tập luyện.

 **II. ÐỊA ÐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**

 ***1. Ðịa diểm****:* Sân thể dục của truờng

 ***2. Phương tiện***

 + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, tài liệu, trang phục thể thao,bóng , 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, luyện tập, thi dua.

 - Hình thức tập luyện: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

 **IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

 ***1. Hoạt động mở dầu (8- 10 phút)***

 *1.1. Mục tiêu:* Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

 *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 huớng dẫn HS khởi động

 *+ Khởi động chung*

 Chạy trên địa hình tự nhiên (200m).

 Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang,căn cơ. ..

 + *Khởi động chuyên môn:*

 +Chạy bước nhỏ,nâng cao đùi, gót chạm mông ,chạy tăng tốc độ

 *b) Học sinh:* Ðưa cơ thể từ trạng thái tinh sang trạng thái hoạt động vận dộng.

 + HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.

 + HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động dể thâm thế và thể

chất sẵn sàng tiếp nhận luợng vận động ở mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

 ***2. Hoạt dộng hình thành kiến thức (15- 20 phút)***

 *2.1. Mục tiêu*

 - Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.

 - Tự tập luyện để hoàn thành luợng vận động của bài tập

 *2.2. Nội dung*

 **Tiết 1: *-Chạy cự ly ngắn:*** *Ôn* Kĩ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát.

-Cho học sinh quan sát tranh ảnh

 - GV thực hiện mẫu về các động tác ,

 - Gọi 1-2 hs lên thực hiện

 *- Học sinh q*uan 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

 **Tiết 2: *- Bóng rổ:*** - Thực hiện được KT dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

- 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 duợc giao và hỗ trợ bạn

học trong nhóm cùng tập luyện.

*-* Tự tập luyện để hoàn thành luợng vận dộng của bài tập

 **Tiết 1: Chạy cự ly ngắn**

 + GV phổ biến nhiệm vụ; Chia lớp thành 2- 3 hàng ngang, giáo viên giới thiệu cho xem tranh ảnh, làm mẫu kỹ thuật động tác

 + GV mời mỗi nhóm 01 HS lần lượt thực hiện kĩ thuật, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét;

 + GV nhận xét, kết luận; thị phạm và hướng dẫn cả lớp thực hiện từ 3-5 lần, kết hợp sửa sai.

 + Các nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện thử kĩ thuật;

 + Đại diện các nhóm lên thực hiện kĩ thuật; các nhóm còn lại chú ý quan sát, NX

 + Quan sát GV thị phạm và thực hiện bài tập.

+ Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

 **Tiết 2: Bóng rổ**: Thực hiện được KT dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng. .

 *-* Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.

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

 - Các nhóm thực hiện theo yêu cầu của giáo viên

- G/V nêu một số điều luật cơ bản môn bóng rổ cho h/s biết

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

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

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

 4. Hoạt dộng 4: Vận dụng (5- 8 phút)

 Trò chơi: Trò chơi: “Đi qua dây”;

 *4.1 Mục tiêu:* Hình thành thói quen vận dộng thông qua trò chơi phát triển

khéo léo.

 *4.2 Nội dung*

*-* GV huớng dẫn 01 nhóm ngẫu nhiên (mời vài học sinh) thực hiện mẫu trò

chơi, sau dó nêu những chú ý cho HS.

- GV tiến hành tổng kết, khen thuởng các dội thực hiện trò chơi.

*-* HS chia thành 4 nhóm.

*-* HS thực hiện trò chơi duới sự diều khiển của GV.

- Trò chơi: “Chạy tiếp sức”.

******

***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 tinh: Ði thuờng vòng tròn, vừa di vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập

trung thành 4 hàng ngang.

- Nhận xét tiết học

- Giao nhiệm vụ về nhà: Tập luyện các nội dung học.

- Xuống lớp.