**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường: THCS Nguyễn Du**Tổ: KHTN** | *Họ và tên giáo viên****Phan thế Hưng*** |

**TÊN BÀI DẠY: KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI**

**Môn học: GDTC; lớp: 6**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 67-68)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

 - Ôn kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

 - Trò chơi ném bóng chính xác

 ***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 và thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

 + Thực hiện được các động tác bổ trợ theo yêu cầu của giáo viên

 +Thực hiện được 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*

- 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*

 - Ôn kĩ thuật ném rổ một tay trên vai

 - Hướng dẫn cho HS ôn lại một số động tác đã học*.*

 *-Cho* học sinh thực hiện lại bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ, chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa chữa

- Gọi 1-2 hs lên thực hiện và yêu cầu nhạn 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*

- Ôn kĩ thuật ném rổ một tay trên vai

-GV hướng dẫn trình tự thực hiện: từ không bóng đến có bóng, từ hoạt động của tay đến phối hợp toàn thân

- GV quan sát, chỉ dẫn hoạt động tập luyện của học sinh

- Giáo viên quan sát sữa sai cho hs.

-*HS thực hiện luyện tập cá nhân*: + Đứng tại chỗ tập không bóng, đứng tại chỗ tập ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống

*-Luyện tập cặp đôi*: + Đứng đối diện nhau khoảng cách 1-2m luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.

+ Đứng tại chỗ ném phạt, luân phiên ném rổ một tay trên vai

*-Luyện tập theo nhóm*: +Luyện tập động tác ném rổ giữa các bạn trong nhóm từ gần đến xa

+Lần lượt ném rổ từ điểm phạt

*-Luyện tập chung cả lớp:* Trò chơi dẫn bóng tiếp sức

***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, nhanh nhẹn

*4.2 Nội dung*

 Trò chơi: Ném bóng chính xác

*-* GV 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: (4- 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.