**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

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

**TÊN BÀI DẠY: KĨ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY DƯỚI THẤP**

**Môn học: GDTC; lớp: 8**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 65-66 )***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

- Bài tập phối hợp đồng đội

- Trò chơi vận động

***2. Về năng lực***

*a. Năng lực chung*

*- Năng lực tự chủ và tự học*: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa 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:*

- Biết cách thực hiện được các bài tập phối hợp đồng đội, xử lí linh hoạt một số tình huống trong phối hợp đồng đội

-Thực hiện được các bài tập bổ trợ theo yêu cầu của giáo viên

- 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. Tích cực, tự giác trong luyện tập.

- 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 mà giáo viên yêu cầu

*2.2. Nội dung*

- Giáo viên giới thiệu tác dụng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội.

- GV thực hiện động tác mẫu về nội dung yêu cầu cách tập luyện:

*+Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp*

*+Bài tập phối hợp đồng đội*: phối hợp di chuyển chuyền, bắt bóng và hai bước ném rổ một tay dưới thấp

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

-HS quan sát hình ảnh, về hình thành kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, bài tập phối hợp đồng đội

- 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 các nội dung mà giáo viên yêu cầu

*3.2. Nội dung*

- Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp và bài tập phối hợp đồng đội

- GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện

-Tổ chức hình thức tập luyện: cá nhân, cặp đôi, nhóm

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

- Giáo viên quan sát sửa sai cho hs trong tập luyện

*-HS luyện tập cá nhân nội dung: kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp*

+Tập không bóng:đi chậm, xác định bước 1, bước 2 và mô phỏng toàn bộ kĩ thuật, thực hiện 3-5 lần

+Tâp có bóng: thực hiện bươc 2 đưa bóng vào rổ, thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp, dẫn bóng kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp. Thực hiện 3-5 lần

-*HS tập luyện cặp đôi và nhóm: bài tập phối hợp đồng đội*

+ Hs luân phiên dẫn bóng trên cự li 10-12m kết hợp hai bước ném rổ một tay dưới thấp, mỗi hs thực hiện 3-5 lần

+Luân phiên chỉ huy nhóm tập bài tập phối hợp đồng đội: di chuyển bắt bóng do bạn chuyền đến và thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp, mỗi hs thực hiện 3-5 lần

***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: Thi ném bóng vào rổ

*-* GV hướng dẫn mời một nhóm hs (3-5 hs) 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: (5-7phút)***

*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.