**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS KIM ĐỒNG  **TỔ: TỰ NHIÊN** | Họ và tên giáo viên  ***Nguyễn Sĩ Thương*** |

**CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI - BÀI THỂ DỤC.**

**TÊN BÀI DẠY**

**- PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI.**

**-  BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (TỪ NHỊP 11 ĐẾN NHỊP 20).**

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 25- 26)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

- Nhảy xa: - Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Trò chơi phát triển sức mạnh: “Thi xem ai bật nhảy xa hơn”.

**-** Bài thể dục: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.

***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:

+ Thực hiện thuần thục các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

+ Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 10-20.

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

+ Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bột phá.

+ Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

***3. Về phẩm chất***

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm.

- Nhân ái: Giúp đỡ bạn trong tập luyện.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN – THỜI GIAN**

*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.

*3. Thời gian: 90* phút

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | | **Phương Pháp Tổ Chức** | |
| **HĐ của Giáo Viên** | **HĐ của Học Sinh** |
| ***1. Hoạt động mở đầu: (08 – 10 phút)*** | | | |
| - Nhận lớp    - 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. | | - Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe của HS và kiểm tra trang phục tập luyện.  - Hướng dẫn HS khởi động.  - Quan sát chỉnh sửa cho học sinh. | - Lớp trưởng tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho GV, kiểm tra sân tập.  Ðội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình khởi động*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Lớp trưởng điều hành khởi động. |
| ***2. Hoạt động hình thành kiến thức (15-20)*** | | | |
| **+ Nhảy xa**: Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.    **+ *Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20).***  - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20 | | *-* Cho hs quan sát tranh, làm mẫu các động tác phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Gọi 1-2 hs lên thực hiện  các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Cho học sinh nhận xét, phản biện.  - Quan sát học sinh thực hiện, củng cố kiến thức và sửa sai động tác.  *-* Cho học sinh quan sát tranh bài thể dục liên hoàn từ nhịp 10-20.  - Làm mẫu phân tích động tác.  - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.  *-* Cho học sinh quan sát tranh các động tác bài thể dục  - Làm mẫu phân tích động tác.  - Mời 1-2 em thực hiện, quan sát sửa sai.  - Cho lớp thực hiện đồng loạt (thực hiện theo GV).  - Cho học sinh nhận xét, sau đó giáo viên chốt lại kiến thức cần thực hiện và sửa sai động tác cho học sinh | *- Q*uan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật  - lên thực hiện theo yêu cầu của GV.  *- Q*uan sát tranh, lắng nghe và theo dõi các bạn thực hiện kỹ thuật  - Học sinh lên thực hiện theo yêu cầu của GV. |
| ***3. Hoạt động tập luyện: (40 - 45 phút)*** | | | |
| **\* Nhảy xa:**Ônphối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  **\* Bài thể dục:**- Bài thể dục từ nhịp 11 – 20.  **Tổ chức trò chơi:** “Thi xem ai bật nhảy xa hơn”. | | *-* Chia lớp làm 4 tổ tập luyện.  - Yêu cầu: Thực hiện động loạt, nhóm nam-nữ.  - Hướng dẫn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi vào hố cátvà tiến hành cho Hs thực hiện.  - Hướng dẫn cách chơi cho hs.  - Quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi. Khen thưởng. | Các nhóm xem tranh động tác mới, thảo luận và thực hiện, nhận xét đánh giá lẫn nhau.  Các nhóm thực hiện theo yêu cầu của giáo viên  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*🚹  - Tự nhận xét sữa sai  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹  🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹  Chú ý theo dõi hướng dẫn của giáo viên để tham gia trò chơi. |
| ***4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)*** | | | |
| **\* Cũng cố**  - Nhảy xa:  + Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  *- Bài thể dục liên hoàn:*  + Bài thể dục từ nhịp 11 – 20 | | *-* Gọi 2-3 em học sinh lên thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.  - Lớp quan sát và nhận xét  *-* Chốt lại kiến thức. | *-* Thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.  - Nhận xét kết quả thực hiện của bạn |
| ***5. Hoạt động kết thúc:*** *(5 – 7 phút)* | | | |
| *+ 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*  *+ Giao nhiệm vụ về nhà:* Xem tranh, video về các nội dung học.  *+ Xuống lớp*  https://lh5.googleusercontent.com/0fBc6nN2Wx8RDKd9WDIK9zfUrjx6XFF9Hj9KUM7vHCO2sLs4eXEHQ2R1qXxhUU5rd4SqGkUmt8mocca8TKanRP8KRLcWW5zqnJSJLUGiZVtSuGe2YnQuGHiL743PloDQxwzOWEE=s0 | - Hướng dẫn học sinh thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ của HS, khen thưởng nhóm và cá nhân có thành tích tốt.  - Yêu cầu học sinh khi ra về cần thực hiện:  + Đảm bảo an toàn khi tham gia giao thông.  + Không được tổ chức và tham gia tắm sông, suối. | | - Chú ý, lắng nghe để rút kinh nghiệm cho buổi học sau.  - Tích cực tìm tòi, rèn luyện để hoàn thiện và nâng cao thành tích các nội dung đã học  - Ðội hình nhận xét và kết thúc giờ học  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. RÚT KINH NGHIỆM**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………