**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 1 ĐẾN NHỊP 20).**

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 27- 28)***

**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 khéo léo: “Trò chơi chuyền vòng”

+ Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.

 **-** Bài thể dục: Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 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 thành thạo các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

 + Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 1-20.

+ 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*

- 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.

*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 1 đến nhịp 20).*** - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 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 1 – 20.**Trò chơi:** Trò chơi chuyền vòng.  | *-* 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 1 – 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 1 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**

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