|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS PHƯỚC HIỆP**  **Tổ: TD-MT-CN-ÂM NHẠC** | Họ và tên giáo viên:  *Tuần: 10; tiết 19* |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**CHỦ ĐỀ: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**CHẠY BỀN**

**I. Mục tiêu bài học:**

***1. Về phẩm chất:***

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

- Cố gắng để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- Đoàn kết, giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

***2. Về năng lực:***

- Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

*a. Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.

*b. Năng lực đặc thù:*

- Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Thực hiện đúng động tác bài tập nhảy cao, chạy bền.

- Tự sửa được động tác thông qua quan sát tranh ảnh và xem video.

- Thực hiện được các động tác đã học.

**II. Địa điểm – Phương tiện:**

**-** Địa điểm: Sân trường.

**-** Phương tiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Giáo án, tranh ảnh, còi, giá để tranh,…..

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể dục, sưu tầm tranh minh họa…

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính:Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt sau đó tập theo nhóm.

**IV. Tiến trình dạy và học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  - Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của giáo viên.  **2. Khởi động:**  - Khởi động chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, cánh tay, hông, gối...  - Gập duỗi, ép dọc, ép ngang. | **5-10'**  1 - 3'  4 - 7' | 2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của học sinh .  - Giáo viên di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho học sinh thực hiện động tác. | - Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV  - Cán sự tập trung lớp, báo cáo sỉ số cho giáo viên.  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  Đội hình khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV |
| **II. Phần cơ bản.**  **1. Trò chơi:** “Lò cò tiếp sức”.  **-** Tăng sức bật của chân.  **2.Nhảy cao:**  - Ôn các động tác bổ trợ nhảy cao  - Tại chổ đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng, đà ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà để xác định chân giậm nhảy.  - Xác định chân giậm nhảy thực hiện động tác giậm nhảy qua xà.  **2. Củng cố bài.**  - Giáo viên gọi hai em ở mỗi nhóm (một em thực hiện tốt, một em thực hiện chưa tốt động tác) lên thực hiện cho cả lớp xem. Sau đó cho cả lớp nhận xét và giáo viên nhận xét chỉ dẫn sửa sai, củng cố bài để các em tự tập ở nhà.  **3. Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên.  . | **25-30'** | 3 lần  3 lần/1HS  3 - 4 lần  3 – 4 lần  1 lần | - GV tổ chức, hướng dẫn, triển khai luật trò chơi cho học sinh biết tham gia.  - Giáo viên thị động tác và cho học sinh xem tranh ảnh động tác.  - Trong lúc giáo viên thị phạm động tác nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.  - Nêu những sai thường mắc và cách khắc phục khi thực hiện động tác.  Giáo viên hướng dẫn học sinh cách xem tranh tập luyện.  - Giáo viên triển khai đội hình tập luyện.  - Giáo viên di chuyển đến từng nhóm quan sát, hướng dẫn, sửa sai cho học sinh  - Học sinh thực hiện tương đối chính xác các động tác.  - Giáo viên gọi 2 em học sinh của mỗi nhóm lên thực hiện động tác đã học  - Giáo viên nhận xét và củng cố bài cho học sinh.  - GV tổ chức tập luyện theo tổ, nhóm sức khoẻ của học sinh. | - GV chia lớp thành 4 tổ (đội)  - Đội hình trò chơi    - Cả lớp thành 4 hàng ngang 2 hàng đầu ngồi, 2 hàng sau đứng quan sát giáo viên thị phạm động tác.  - Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên hướng dẫn để vận dụng vào tập luyện.    - Đội hình tập luyện theo tổ, nhóm.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  H Hố cát  (H2)  🚹 🚹  ⯅  GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Học sinh luyện tập nội dung đã học theo yêu cầu của giáo viên .  - Đảm bảo lượng vận động của bài tập  - Đội hình củng cố: 4 hàng ngang 2 hàng đầu ngồi, 2 hàng sau đứng quan sát, nhận xét.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV  Sân tập chạy bền |
| **III. Phần Kết thúc:**  **1/ Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **2/** **Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **3/ Xuống lớp:** | **5 phút** | 2 lần x8 nhịp | - Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác thả lòng  - Giáo viên nhận xét tiết dạy, ý thức, thái độ học của học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | Đội hình hồi tĩnh  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  △GV  - Học sinh tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của giáo viên  - Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học |

|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS PHƯỚC HIỆP**  **Tổ: TD-MT-CN-ÂM NHẠC** | Họ và tên giáo viên:  *Tuần: 10; tiết 20* |

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**CHẠY BỀN**

**I. Mục tiêu bài học:**

***1. Về phẩm chất:***

- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

- Cố gắng để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- Đoàn kết, giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.

***2. Về năng lực:***

- Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

*a. Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động, thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và các trò chơi.

*b. Năng lực đặc thù:*

- Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Thực hiện đúng động tác bài tập nhảy cao, chạy bền.

- Tự sửa được động tác thông qua quan sát tranh ảnh và xem video.

- Thực hiện được các động tác đã học.

**II. Địa điểm – Phương tiện:**

**-** Địa điểm: Sân trường.

**-** Phương tiện:

+ Giáo viên chuẩn bị: Giáo án, tranh ảnh, còi, giá để tranh,…..

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể dục, sưu tầm tranh minh họa…

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính:Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt sau đó tập theo nhóm.

**IV. Tiến trình dạy và học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Phần mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  - Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của giáo viên.  **2. Khởi động:**  - Khởi động chung: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, cánh tay, hông, gối...  - Gập duỗi, ép dọc, ép ngang. | **5-10'**  1 - 3'  4 - 7' | 2 lần x 8 nhịp | - Giáo viên nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của học sinh .  - Giáo viên di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho học sinh thực hiện động tác. | - Đội hình nhận lớp  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV  - Cán sự tập trung lớp, báo cáo sỉ số cho giáo viên.  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  Đội hình khởi động  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV |
| **II. Phần cơ bản.**  **1. Trò chơi:** “Lò cò tiếp sức”.  **-** Tăng sức bật của chân.  **2.Nhảy cao:**  - Ôn các động tác bổ trợ, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà để xác định chân giậm nhảy.  - Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy)  - Đà; 1 - 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà.  **2. Củng cố bài.**  - Giáo viên gọi hai em ở mỗi nhóm (một em thực hiện tốt, một em thực hiện chưa tốt động tác) lên thực hiện cho cả lớp xem. Sau đó cho cả lớp nhận xét và giáo viên nhận xét chỉ dẫn sửa sai, củng cố bài để các em tự tập ở nhà.  **3. Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. | **25-30'** | 3 lần  3 lần/1HS  3 - 4 lần  3 – 4 lần  1 lần | - GV tổ chức, hướng dẫn, triển khai luật trò chơi cho học sinh biết tham gia.  - Giáo viên thị động tác và cho học sinh xem tranh ảnh động tác.  - Trong lúc giáo viên thị phạm động tác nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.  - Nêu những sai thường mắc và cách khắc phục khi thực hiện động tác.  Giáo viên hướng dẫn học sinh cách xem tranh tập luyện.  - Giáo viên triển khai đội hình tập luyện.  - Giáo viên di chuyển đến từng nhóm quan sát, hướng dẫn, sửa sai cho học sinh  - Học sinh thực hiện tương đối chính xác các động tác.  - Giáo viên gọi 2 em học sinh của mỗi nhóm lên thực hiện động tác đã học  - Giáo viên nhận xét và củng cố bài cho học sinh.  - GV tổ chức tập luyện theo tổ, nhóm sức khoẻ của học sinh. | - GV chia lớp thành 4 tổ (đội)  - Đội hình trò chơi    - Cả lớp thành 4 hàng ngang 2 hàng đầu ngồi, 2 hàng sau đứng quan sát giáo viên thị phạm động tác.  - Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên hướng dẫn để vận dụng vào tập luyện.    - Đội hình tập luyện theo tổ, nhóm.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  H Hố cát  (H2)  🚹 🚹  ⯅  GV 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Học sinh luyện tập nội dung đã học theo yêu cầu của giáo viên .  - Đảm bảo lượng vận động của bài tập  - Đội hình củng cố: 4 hàng ngang 2 hàng đầu ngồi, 2 hàng sau đứng quan sát, nhận xét.  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x    △GV  Sân tập chạy bền |
| **III. Phần Kết thúc:**  **1/ Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  **2/** **Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **3/ Xuống lớp:** | **5 phút** | 2 lần x8 nhịp | - Giáo viên cho học sinh thực hiện các động tác thả lòng  - Giáo viên nhận xét tiết dạy, ý thức, thái độ học của học sinh.  - Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | Đội hình hồi tĩnh  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  △GV  - Học sinh tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của giáo viên  - Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học |