|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |
|  |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tiết: 9, ngày 1 tháng 10 năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn những nội dung đã học

- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh nắm được:

+ Cách bố trí bàn đạp

+ Tư thế xuất phát và chạy lao sau xuất phát

+ Tư thế tiếp đích

3. Về phẩm chất

- Rèn luyện phẩm chất chăm chỉ, tích cực, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong tập luyện.

- Tự giác hoàn thành các yêu cầu của giáo viên.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật phối hợp chạy cự li ngắn

- Giáo viên chuẩn bị: Còi và học liệu phục vụ bài dạy theo quy định

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao theo quy định và SGK bộ môn.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại , thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm.

- Kỹ thuật dạy học: Kỹ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kỹ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ, giải quyết vấn đề,…

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  **-** Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của giáo viên.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  **-** Xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, cánh tay, xoay hông, xoay khớp gối, ép dọc, ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **-** Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông và chạy đạp sau | 10-12’  2-3’  8-9’ | 2 x 8N  4 x 10m | -GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  -Hỏi thăm sức khỏe học sinh và kiểm tra trang phục tập luyện.  -Giáo viên di chuyển quan sát và hương dẫn cho học sinh thực hiện. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - Cán sự tập trung lớp, điểm số , báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  **-** Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  X(cán sự lớp)  - Lớp 4 hàng dọc thực hiện  x x x x x  **x**  x x x x x  **10m x**  x x x x x  **x**  x x x x x  **x** |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  **…..** | 0’ |  |  |  |
| **III. Họat động luyện tập**  **-** Phối hợp chạy giữa quảng và về đích  **-** Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li ngắn 60m.  - Trò chơi: Bật nhảy chụm hai chân về đích | 22-25’  8-10’  8-10’  4-6’ | 2-3 lần  1-2 lần  1-2 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - Tổ chức luyện tập cho từng học sinh luyện tập cá nhân hoặc nhóm các nội dung:  a) Luyện tập cá nhân  - Luyện tập các bài tập bổ trợ: Tại chỗ chạy nâng cao đùi, bật nhảy đổi chân trước, sau, bật nhảy nâng cao hai đùi. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần với tốc độ tối đa, mỗi lần 8-10 giây xen kẽ quãng nghỉ 3-4 phút.  - Xuất phát, chạy 60 m xen kẽ quãng nghỉ 1-2 phút  b) Luyện tập nhóm  Luân phiên chì huy nhóm luyện tập:  - Chạy tăng tốc độ cự li 30 - 40 m phối hợp đánh đích, thực hiện 2 lần xen kẽ quãng nghỉ 1-2 phút.  - Xuất phát thấp chạy 60m, thực hiện 1 lần.  - Thi đấu chạy 60m giữa các nhóm, mỗi lượt chạy 2-4 bạn theo đường chạy riêng. Kết quả được xác định bằng đồng hồ bấm giây.  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.  - Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện  \* Kết luận, nhận định  - Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.  *\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*  -Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.  - Cho cả lớp chơi thử.  - Cho cả lớp chơi thật  - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. | \* Thực hiện nhiệm vụ học:  - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV  và tổ trưởng.  - Cả lớp quan sát để biết cách  thực hiện.  - HS thực hiện theo hình thức  cá nhân, nhóm  -Từng nhóm trưởng điều khiển nhóm luyện tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  – Đội hình luyện tập đồng loạt theo tổ nhóm quan sát sửa sai  cho nhau.  \* Báo cáo, thảo luận.  - Cả lớp quan sát, nhận xét góp  ý.   |  |  | | --- | --- | | **Đạt** | **Chưa đạt** | | - Thực hiện được bài tậptheo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ) | - Chưa thực hiện được bài tập theo yêu cầu của GV. |   \* Thực hiện nhiệm vụ học:  - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.  Description: https://lh3.googleusercontent.com/uydTimJX-5fGQhyDGucAmeAGoZjbVdnHh1XloZmn5Bp_l6ImN4iT7NXZY0kICi3jyb7hKRvmk02q7fcqB37R-03JTgpmVBm_iF9ttvNdvqiO8siNh4xXZGvX5QJQpbQ2oM4GxhzFWXDF5gPjZ7up6Q4 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh  - Thực hiện một số động tác thả lỏng tay, chân kết hợp hít thở sâu và run lắc tay chân.  2. Nhận xét, đánh giá  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 7-8’ | 1-2 lần | - GV hướng dẫn và quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện  - GV nhận xét,đánh giá thái độ học tập tập của học sinh (mức độ đạt, chưa đạt so với mục tiêu) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  **-** Luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn, chạy giữa quảng và về đích: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, và xuất lao.  - Xuống lớp: | 3-4’ |  | - GV hướng dẫn và quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện  - GV nhận xét,đánh giá thái độ học tập tập của học sinh (mức độ đạt, chưa đạt so với mục tiêu) | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Chủ đề 5. TTTC – Bóng Chuyền**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tiết: 10, ngày 1 tháng 10 năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn:

+ Tư thế cơ bản và di chuyển.

+ Chuyền bóng cao tay bằng hai tay

+ Kĩ thuật đệm bóng

- Trò chơi vận động

2. Về kĩ năng

- Học sinh nắm vững tư thế cơ bản và di chuyển.

- Nắm vững kĩ thuật chuyền bóng cao tay và kĩ thuật đệm bóng.

3. Về phẩm chất

- Rèn luyện phẩm chất chăm chỉ, tích cực, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong tập luyện.

- Tự giác hoàn thành các yêu cầu của giáo viên.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật di chuyển, chuyền bóng cao tay và đệm bóng

- Giáo viên chuẩn bị: Đồng phục, còi, bóng, sân bãi

- Học sinh chuẩn bị: đồng phục, giày và sgk bộ môn

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại , thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm.

- Kỹ thuật dạy học: Kỹ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kỹ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ, giải quyết vấn đề,…

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  **-** Hoạt động của cán sự lớp.  - Hoạt động của giáo viên.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  **-** Xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, cánh tay, xoay hông, xoay khớp gối, ép dọc, ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **-** Cúi gập người đánh tay  - Luân phiên đánh tay lên cao | 10’  2’  8’ | 2x8N | -GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  -Hỏi thăm sức khỏe học sinh và kiểm tra trang phục tập luyện.  -Giáo viên di chuyển quan sát và hướng dẫn cho học sinh thực hiện. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - Cán sự tập trung lớp, điểm số , báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  **-** Cán sự điều khiển lớp khởi động chung và khởi động chuyên môn  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  X(cán sự lớp) |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  **\* Chuyền bóng cao tay và chuyền bóng thấp tay bằng hai tay** | 8’ | 1-2 lần | -GV thị phạm nhanh động tác di chuyển phối hợp chuyền bóng cao tay và chuyền bóng thấp tay bằng hai tay một lần cho học sinh xem  -GV vừa thực hiện vừa phân tích động tác di chuyển, kĩ thuật chuyền bóng cao tay và kĩ thuật đệm bóng cho học sinh hiểu. | -Học sinh chủ động trao đổi ý kiến  -Học sinh chú ý quan sát lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích động tác.  -Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **III. Họat động luyện tập**  **1.HĐ 1: Luyện tập tư thế cơ bản và kĩ thuật di chuyển**  **2. HĐ 2: Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay**  **3. HĐ 3: Luyện tập kĩ thuật đệm bóng.** | 17’ | 8-10 lần  20-30 lần | \*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  **- Bước 1**: Luyện tập cá nhân.  + GV cho lớp thực hiện tất cả kỹ thuật 8-10 lần không bóng để hình thành, ghi nhớ động tác.  + GV điều khiển lớp và di chuyển chỉnh sửa kỹ thuật cho từng cá nhân  **-Bước 3**: Luyện tập nhóm:  + GV chia 2 bạn thành mỗi nhóm và phát bóng cho mỗi nhóm tự tập luyện.  +GV theo dõi quan sát chỉnh sủa kĩ thuật cho từng cá nhân | **-Bước 2**: Học sinh thực hiện từng kĩ thuật theo hiệu lệnh còi và hướng dẫn của giáo viên.  +Đội hình luyện tập cá nhân.  X X X X 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)  **-Bước 4:** Học sinh luyện tập nhóm theo sự hướng dẫn của giáo viên.  +Đội hình luyện tập nhóm: |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh  - Thực hiện một số động tác thả lỏng tay, chân kết hợp hít thở sâu và run lắc tay chân.  2. Nhận xét, đánh giá  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 7’ | 1-2 lần | - GV hướng dẫn và quan sát nhắc nhở học sinh thực hiện  - GV nhận xét,đánh giá thái độ học tập tập của học sinh (mức độ đạt, chưa đạt so với mục tiêu) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng:**  **-** Luyện tập tư thể di chuyển cơ bản và phối hợp chuyền bóng cao tay, thấp tay tại nhà  - Xuống lớp: | 3’ |  | -GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn HS tự tập luyện ở nhà.  -GV: Hô giải tán | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |